Управление образования администрации Алексеевского городского округа

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Дом детского творчества»
Алексеевского городского округа

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2019 г.
Протокол № 1
.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ДДТ»
_____ М. Копанева
«30» августа 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

туристско-краеведческой направленности

«АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА»

Уровень программы: продвинутый
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 15-16 лет

Авторы - составители:
Расторгуев Геннадий Викторович,
Жук Владимир Михайлович,
педагоги дополнительного образования

г. Алексеевка, 2019

Пояснительная записка

Рабочая программа «Академия туризма» разработана для обучающихся прошедшие базовый уровень (утверждена «25» августа 2016г. приказ №10). Данная программа разработана с целью туристско-спортивного совершенствования обучающихся и носит туристско-краеведческую направленность.

Отличительной особенностью программы является то, что она целенаправленно предусматривает туристскую подготовку обучающихся к туристским слётам, похода различной категории сложности, включая все вопросы от технико-тактической подготовки до организации быта и подготовки к конкурсным программам.

Актуальность. Учитывая, что с каждым годом возрастают популярность и интерес к проведению туристских слётов, походов, экскурсий, а значит, и увеличивается количество их участников, появляется необходимость качественной подготовки обучающихся. Туристские слёты, походы являются туристскими праздниками на природе и проводятся как комплексные спортивно-туристские мероприятия с целью привлечения обучающихся к занятиям спортивным туризмом. Спортивный туризм - эффективное средство физического оздоровления, нравственного развития и совершенствования подрастающего поколения, формирования здорового образа жизни, устойчивого неприятия вредных привычек, воспитания бережного отношения к природе и культурному наследию края. Мир спортивного туризма, являясь интересной и доступной формой организации школьного досуга, одновременно создаёт условия для подготовки юношей к службе в армии, для решения вопросов допрофессиональной подготовки, связанных с работой в спасательных отрядах (МЧС), а также с другими видами деятельности человека в экстремальных условиях.

Цель программы – создать условия для обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом, а также совершенствование туристско-краеведческих навыков, формирование устойчивого интереса к туризму.

Задачи:

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

Срок реализации программы – один год с нагрузкой 6 учебных часа в неделю. Возраст учащихся – 15-16 лет.

Проведение экскурсий, походов определяется индивидуально, исходя из цели проведения мероприятия.

Программа предусматривает подготовку команды старшего возраста направленная на развитие туристско-спортивного совершенствования .

Обучение туристско-спортивного совершенствования предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по преодолению этапов с наведением и снятием командных перил (навесная переправа, параллельная переправа, подъём, траверс, спуск), подъём и спуск по вертикальным перилам (спуск «дюльфером», подъём на жумаре), использование различных тактических схем преодоления этапов, участие в зачетных туристских соревнованиях: личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 2-3 класса городского (районного) и областного масштабов. Совершение походов 2 и 3 категории сложности.

Для успешной реализации поставленных задач в содержании выделены разделы по туристско-спортивной деятельности, распределены часы на теоретическую и практическую подготовку, позволяющую совершенствовать мастерство обучающихся постепенно, возвращаясь к изученному ранее, но на более сложном этапе. Педагог имеет возможность с учётом определённых условий, подбора и подготовленности обучающихся самостоятельно распределять количество часов по разделам. Воспитательные и оздоровительные задачи должны быть предусмотрены и включены в каждое занятие.

При необходимости программа может повторяться с внесением изменений, исходя из опыта педагога, специализации, интересов, навыков и возраста обучающихся.

Результат усвоения программы определяется:

Учебно-познавательными компетенциями:

- добыванием знаний из окружающей действительности;
- владением приемами учебно-познавательных проблем, действий в нестандартных ситуациях.

Коммуникативные компетенции:

- навыки работы в группе, коллективе;
- владение различными социальными ролями.

Общекультурные компетенции:

- в области национальной культуры;
- духовно-нравственные основы жизни человека.

Компетенции личностного совершенствования:

- освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки;
- правила личной гигиены, забота о собственном здоровье, способы безопасной жизнедеятельности.

Способы проверки полученных знаний: сдача контрольных испытаний, контрольные срезы, тестирование.

Формы подведения итогов: Зачётный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слёт, соревнования и т. д.).

Условиями реализации программы являются: наличие необходимого туристского снаряжения и инвентаря для организации занятий по туристскому многоборью, спортивных карт, спортивной базы, специального

полигона (спортивного зала); обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой; взаимодействие с педагогическими учреждениями и учреждениями дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Веревка основная (50 м)
2. Веревка основная (40 м)
3. Веревка основная (25 м)
4. Веревка вспомогательная (60 м)
5. Петли прусика (веревка 6 мм)
6. Система страховочная (грудная обвязка, беседка)
7. Рукавицы для страховки и сопровождения
8. Карабины с закручивающейся муфтой
9. Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой
10. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой
11. Альпеншток
12. Блоки и полиспаст
13. Сдвоенная петля самостраховки (диаметром 10 мм)
14. Жумар
15. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»
16. Аптечка медицинская в упаковке
17. Накидка от дождя
18. Компас жидкостный для ориентирования
19. Курвиметр
20. Лыжи
21. Лыжные палки
22. Лыжные ботинки
23. Мази лыжные
24. Планшеты для зимнего ориентирования
25. Призмы для ориентирования на местности
26. Компостеры для отметки прохождения КП
27. Секундомер электронный
28. Электромегафон
29. Радиостанции портативные
30. Костровое оборудование
31. Каны (котлы) туристские
32. Спальники
33. Палатки туристские походные
34. Коврики
35. Рюкзаки
36. Топор походный
37. Тент
38. Ремонтный набор

Информационное обеспечение программы: дискография, иллюстрации, тестовые задания, карточки, топографические карты, карты-схемы, перфокарты.

Кадровое обеспечение программы: Расторгуев.Г.В., Дьяченко С.А.

Учебный план

Тема	Общее количество часов	в том числе	
		Теоретические (час)	Практические (час)
1. Туристские слёты и соревнования	9	3	6
2. Техника пешеходного туризма	18	9	9
3. Контрольно-туристский маршрут	18	9	9
4. Ориентирование на местности	18	6	12
5. Туристские навыки (быт)	6	2	4
6. Организация проведения походов	9	3	6
7. Краеведение	6	3	3
8. Инструкторская и судейская практика	9	3	6
9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	3	3
10. Общая и специальная физическая подготовка	9	-	9
ИТОГО	108	41	67

Содержание программы

1. Туристские слёты и соревнования

1.1. Участие в туристских слётах и соревнованиях

Практические занятия

Постановка целей и задач на учебный год. Участие в соревнованиях на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

Подведение итогов и награждение победителей.

1.2. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях *(в течение всего года)*

Безопасность — основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туризму, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Практические занятия

Соблюдение безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях. Психологический тренинг. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях, переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или полиспастов. Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях.

Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и самостраховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

1.3. Личное снаряжение туриста

Перечень личного снаряжения. Правила эксплуатации и требования к нему. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

Практические занятия

Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

1.4. Групповое снаряжение туриста

Практические занятия

Перечень группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля самостраховки диаметром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований.

Формирование у членов команды навыков назначения и способов применения снаряжения. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения.

2. Техника пешеходного туризма

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

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций с 1 по 3-й класс: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учёт индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов.

Практические занятия

Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Совершенствования знаний, умений и навыков в работе по преодолению технических этапов: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем – траверс - спуск с альпенштоком; маятник; гать.

Совершенствование навыков техники вязки узлов: «встречный», «схватывающий», «проводник восьмерка», «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «австрийский схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Совершенствования знаний, умений и навыков в работе по преодолению технических этапов: навесная и параллельная переправа, подъем и спуск по склону, подъем – траверс – спуск;

Освоение технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестёжками без потери страховки»). Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

3. Контрольно-туристский маршрут

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

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса на дистанциях контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Совершенствование умений и навыков работы по преодолению этапов: **у**становка и снятие палатки; разжигание костра; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам, гать.

3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

Отработка умений и навыков на этапах: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке.

3.4. Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил

Практические занятия

Совершенствование умений и навыков: организации сопровождения на навесной переправе, наведенных судьями; организации сопровождения на навесной переправе, наведенных командой; подъем, спуск по склону, траверс по перилам, наведенных командой; подъем – траверс – спуск по перилам, наведенных командой; организации сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке, с использованием перил, наведенных командой; укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил и организацией сопровождения; переправа через реку вброд по перилам, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах.

Отработка умений и навыков на этапах с наведением перил: навесная переправа и параллельная переправа с самонаведением, подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил, бревно с наведением перил, траверс с самонаведением.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

4. Ориентирование на местности

4.1. Картографическая подготовка

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Практические занятия

Определение по горизонтали различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

4.2. Технико-тактическая подготовка ориентировщика

Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении

дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Практические занятия

Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Память (кратковременная, оперативная, долговременная).

Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

4.3. Соревнования по спортивному ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование), их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, их разновидности, характеристика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование.

5. Туристские навыки (быт)

5.1. Организация быта на туристских слётах и соревнованиях

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

Практические занятия

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Разжигание костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

5.2. Питание на туристских слётах и соревнованиях

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне. Значение правильного питания в туристских условиях. Самостоятельное составление меню и списка продуктов.

Практические занятия

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6. Организация проведения походов

6.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и

меры их предупреждения

Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.

6.2. Действия группы в экстремальных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий.

6.3. Организация туристского быта в походе

Установка палатки в различных условиях. Заготовка для растопки дров и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слёте. Установка палаток. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

6.4. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6.5. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Отчетные вечера.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.

Ремонт и сдача инвентаря.

7. Краеведение

7.1. Краеведение на туристских слётах

Краеведение на районных слётах. Краеведческие викторины.

7.2. Экскурсионное краеведение

История и культура родного края. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Наиболее интересные места для проведения походов: исторические, культурные, природные. Охрана природы и памятников культуры. Экскурсии на промышленные объекты города и области. Литература о родном крае. Писатели – земляки.

Практические занятия

Работа с литературой. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

8. Инструкторская и судейская практика

8.1. Инструкторская практика

Практические занятия

Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя секции). Выполнение обязанностей (подготовка этапов, оформительских, информационных и т.д.), при проведении классификационных соревнований в группе.

8.2. Судейская практика

Практические занятия

Права и обязанности судей. Оборудование технических этапов районных, городских соревнований. Участие в судействе в качестве судьи на дистанции, судьи - хронометриста, помощника главного судьи этапа. Введение протоколов соревнований, составление отчета о соревнованиях.

9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

9.1. Походная медицинская аптечка

Подготовка походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение транспортировка, походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практические занятия

Подготовка походной аптечки. Знакомство с назначением лекарственных средств. Защита аптечки от повреждения и промокания.

9.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Профилактика и оказания первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях.

Практические занятия

Отработка правил оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

9.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

10. Общая и специальная физическая подготовка

10.1. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки 2000 м, мальчики 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту.

Подвижные игры и спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату, по шесту.

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове.

Лыжный спорт

Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъемов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах.

Плавание

Освоение нескольких способов плавания: плавание на 50 м, 100 м и более на время.

Скалолазание – индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость.

10.2. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание избранным способом до 500 м. Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м, с преодолением не менее 10 технических этапов в различных условиях местности.

Спортивное ориентирование.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

Преодоление навесной, параллельной переправ (15–20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10º – 15º.

Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на гимнастических снарядах, упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия.

Упражнения для развития силы

Лазание по канату без помощи ног Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения для мышц брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упорах стоя, лёжа. Приседание на одной и двух ногах с опорой рук. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м.

Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых верёвочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения.

Упражнения для развития гибкости и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжением и подвижностью суставов.

Упражнения по развитию умения ориентироваться на местности

Все виды ориентирования на местности.

К концу года обучения обучающиеся должны знать:

технику безопасности и правила поведения туристов на занятиях; перечень личного и группового снаряжения, правила эксплуатации и требования к нему; характеристику и параметры этапов дистанций с 1 по 3-й класс, способы их прохождения; организацию работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса на дистанциях контрольно-туристского маршрута; изображения различных форм рельефа на спортивных картах; характеристику карты; тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный; действия ориентировщика на различных участках трассы; виды и характер соревнований по спортивному ориентированию; виды стартов; правила организации быта на туристских слётах и соревнованиях; действия группы в экстремальных ситуациях; составлять отчет о походе; историю и культуру родного края; основы гигиены и первой доврачебной помощи; права и обязанности судей.

К концу года обучения обучающиеся должны уметь:

участвовать в соревнованиях на личных, лично-командных и командных дистанциях; соблюдать безопасность при работе на технических этапах на соревнованиях; изготавливать, совершенствовать, ремонтировать и

хранить личное и групповое снаряжение; оборудовать и размечать дистанции «ТПТ» с 1 по 3-й класс; преодолевать технические этапы без специального туристского снаряжения и с использованием специального туристского снаряжения; проходить технические этапы дистанций 3-го класса на дистанциях контрольно-туристского маршрута; определять по горизонталям различные формы рельефа; выполнять чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Память (кратковременная, оперативная, долговременная); участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование; организовывать быт на туристских слётах и соревнованиях; действовать в экстремальных ситуациях; работать с литературными источниками краеведческой направленности; проводить отдельные этапы занятий (под контролем и по заданию педагога); ведение протоколов соревнований, составление отчета о соревнованиях; оказывать основные приемы первой доврачебной помощи; выполнять упражнения ОФП и СФП.

Методическое обеспечение программы:

- *методы обучения* (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);
-*формы организации образовательного процесса* **:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая, категории обучающихся (основная группа здоровья)
- формы организации учебного занятия - беседа, встреча с интересными людьми, выставка, игра, конкурс, конференция, круглый стол, лекция, мастер-класс, наблюдение, поход, праздник, практическое занятие, семинар, соревнование, турнир, чемпионат, экскурсия, экспедиция, эстафета, ярмарка;
- *педагогические технологии* - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология модульного обучения, технология блочно-модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

Алгоритм учебного занятия:

I.Организационный момент.
II.Сообщение темы и цели занятия.
III.Практическая работа.
IV.Подведение итогов.

V. Рефлексия.

Дидактические материалы – дидактические материалы, дискография, иллюстрации, тестовые задания, карточки, топографические карты, карты-схемы, перфокарты.

5. Список литературы и Интернет-ресурсы для педагога:

1. http://www.edu.ru– Федеральный портал «Российское образование»;
2. http://dopedu.ru– информационный портал системы дополнительного образования;
3. http://nsportal.ru/cvrmagdagachi/v-pomoshch-pedagogam-dopolnitelnogo-obrazovaniya- в помощь педагогам дополнительного образования;
4. http://www.vipress.ru- журнал Дополнительное образование;
5. http://pdo-online.ru – портал для педагогов дополнительного образования;
6. http://dop-obrazovanie.com– сайт о дополнительном образовании.
7. http://р31.навигатор.дети – Навигатор дополнительного образования детей Белгородской области.
8. http://dopedu.ru– Информационный портал системы дополнительного образования детей.
9. http://модельный-центр31.РФ– Белгородский региональный модельный центр дополнительного образования детей.
10. https://readli.net/osnovyi-aktivnogo-turizma/ - С.Ю. Махов Основы активного туризма.
11. https://libsov.ru/index.php/neotsortirovanye/178389-stanislav-maxov-osnovy-aktivnogo-turizma-skachat-besplatno
12. https://sutyr.ucoz.ru/Akt/programma_turisty-mnogoborcy.pdf - Махов И.И. программа «Юные туристы-многоборцы», Белгород,2004г
13. https://vk.com/doc22394331_544834876?hash=b76ac9fb023fe48d2a&dl=b54604b92eb4d - Ю.С.Константинов, О.Л.Глаголева Уроки ориентирования, Москва 2005г.