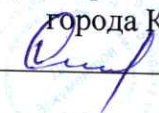


**Управление образования города Кузнецка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 города Кузнецка**

«Рассмотрено»	«Принято»	«Утверждаю»
МО учителей начальных классов МБОУ СОШ №5 города Кузнецка	Педагогическим советом МБОУ СОШ №5 города Кузнецка	Директор МБОУ СОШ №5 города Кузнецка  /Е.В.Ошкина/
Протокол №1 от 28.08.2021	Протокол №1 от 28.08.2021	Приказ № 173 от 28 августа 2021

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско – краеведческой направленности**

«ЮНЫЙ ТУРИСТ»

Составитель: учитель физики Азизов Ильдар Равилович

2021 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» модифицированная, базового уровня, туристско-краеведческой направленности, рассчитана на 3 года обучения.

Программа разработана на основе программ: Смирнова Д.В. «Юные туристы-краеведы», рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации для системы дополнительного образования детей и авторской программы Андреева М.В., Андреевой С.В. «Туризм и автономное существование»

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с последующими изменениями);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, письмо от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

- Министерство образования и науки Российской Федерации Департамент молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей. Письмо от 11 декабря 2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

-Положение МБОУ СОШ №5 города Кузнецка о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Актуальность для общества. 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.

Актуальность для учащихся. В современных сложных экономических и социальных условиях 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. Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности учащихся, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Отличительные особенности программы.

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

Содержание программного материала включает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного. В содержание включены практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях. В содержание программного материала включены темы о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержится информация об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один турист.

Педагогическая целесообразность

Туризм обладает высоким педагогическим потенциалом. В процессе туристской деятельности у учащихся формируются такие жизненно-важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Обучаясь по основам походной жизни, учащийся привыкает к самостоятельности, учится переносить трудности, высокие физические и психологические нагрузки, в нем воспитывается чувство ответственности за свои поступки, способность понимать товарищей. Благодаря полученным знаниям, учащиеся будут учиться самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать возможности своего организма.

Межпредметные связи

Содержание учебного материала дополняет школьные курсы географии, краеведение, ОБЖ, помогает систематизировать знания, обогащает использованием регионального компонента.

Виды межпредметных связей: предшествующими (опорными), сопутствующими и перспективными.

Предшествующие - это связи, когда при изучении материала учащиеся опираются на ранее полученные знания по другим предметам.

Сопутствующие - это связи, учитывающие тот факт, что ряд вопросов и понятий одновременно изучаются по нескольким предметам школьной программы.

Перспективные связи используются, когда изучение разделов программы опережает его применение в других предметах.

Цель:

Цель: обеспечение личностного и физического развития, позитивной социализации, ответственного отношения учащихся к своему здоровью средствами туризма.

Задачи:

- развитие познавательного интереса к изучению истории и природы родного края;
- приобретение специальных знаний и умений по вопросам туризма и ориентирования, лыжного многоборья, доврачебной медицинской помощи;
- развитие практических умений совместной работы, умений в самоорганизации и самоуправлении;
- приобретение знаний и умений по основам безопасности жизнедеятельности;
- развитие мотивации к дальнейшему участию в туристско – краеведческой деятельности.
- формирование личностных качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки, дисциплинированности и организованности;
- формирование чувства коллективизма, культуры общения и поведения, здорового образа жизни;
- формирование гуманного отношения к окружающему миру.

Участники образовательной деятельности

Программа разработана для учащихся с разными потенциальными возможностями и способностями. Возрастной диапазон 8-15 лет – это младший и средний и старший школьный возраст.

Характеристика возрастно - психологических особенностей учащихся:

Для детей в возрасте 8-11 лет характерны подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В этом возрасте высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят.

У учащихся в возрасте 12-14 лет резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. В этом возрасте учащиеся склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку.

В возрасте 15 лет складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Подростки способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Специального отбора для зачисления на обучения не проводится.

Комплектование групп проводится в соответствии с половозрастными, физическими и индивидуальными особенностями из разной возрастной категории учащихся.

Количественный состав учебной группы - 12-18 человек. Деятельность по программе предусматривает участие родителей учащихся без включения их в основной состав.

Программный материал допускает участие родителей в образовательную деятельность: совместная разработка туристических маршрутов походов; организация и проведение совместных походов; сопровождение учащихся во время соревнований, участие в воспитательных и оздоровительных мероприятиях.

Уровень освоения программы - базовый

Форма обучения – очная.

Основная форма организации учебного процесса - учебно-практические занятия в группах.

Срок реализации программы - 2 года обучения:

1 год обучения - 136 часа

2 год обучения - 136 часов

Режим занятий:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа

2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа

Формы работы.

Проведение соревнований по спортивному ориентированию.

Участие в туристических слётах.

Участие спортивных играх, соревнованиях.

Проведение бесед, викторин, экскурсий, сбор материалов, работа с различными источниками информации.

Особенности организации образовательного процесса

На обучение по программе принимаются все желающие в возрасте от 8 до 15 лет, прошедшие обязательный медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и допущенные к занятиям врачом.

Перед походом, соревнованиями учащиеся в обязательном порядке проходят дополнительный медицинский осмотр с допуском врача.

Для учащихся 1 года обучения проводится стартовая диагностика с целью выяснения уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей (интересов, первичных умений и навыков, мотивации к занятиям и т.п.)

Количественный состав группы - не менее 13 человек.

Состав группы 1 года обучения 1 группа 13 человек, возраст 10 -13 лет

2 группа 13.чел, возраст 14-18 лет

Состав группы 2 года обучения 1 группа 13 человек, возраст 10 -13 лет

2 группа 13.чел, возраст 14-18 лет

Основная форма проведения занятия - учебно-практические занятия в группах. Большое внимание уделяется индивидуальной работе с учащимися, применяются лично – ориентированные технологии обучения особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация, так же при подготовке к соревнованиям. Для проведения теоретических и практических занятий привлекаются опытные судьи, инструктора, врачи, спасатели, спортсмены.

Теоретические и практические занятия в помещении проводятся по расписанию. Летние многодневные походы и однодневные походы, проводятся вне сетки часов.

Учебно – тематический план может изменяться в зависимости от особенностей погодных метеоусловий и сроков проведения соревнований.

Характеристика уровней освоения и содержание разделов программы.

Программа предусматривает 1 уровень освоения:

Уровень освоения программы – базовый.

Базовый уровень включает в себя разделы:

«Основы туризма» - направлен на формирование у учащихся представлений о развитии и роли туризма, а также на понимание социальной ответственности туристской индустрии.

«Краеведение» - учащиеся изучают территорию, ландшафт на основе географических компонентов, знакомятся с достопримечательностями и историческими местами родного края.

«Ориентирование» - учащиеся учатся определять свое местоположения относительно элементов окружающего пространства.

«Медицинская подготовка» - учащиеся изучают комплекс экстренных мероприятий, проводимых пострадавшему или больному на месте происшествия и в период доставки его в лечебное учреждение.

«Физическая подготовка» - деятельность направлена на развитие общей физической и специальной туристической подготовки.

«Туристическое многоборье» - осуществляется подготовка учащихся по принципу постепенного наращивания объема знаний, умений и навыков, а также объемов физических тренировок. Учащиеся включаются в процесс соревновательной практики, участвуют в спортивных походах различной категории сложности.

На третий год обучения вводятся разделы «Судейская подготовка» и «Инструкторская подготовка».

«Судейская подготовка» На этом этапе учащиеся знакомятся с работой службы дистанции соревнований. Учатся определять факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Знакомятся с организацией судейской страховки на этапах, инструктажем судей. Изучают судейскую этику.

«Инструкторская подготовка» - учащиеся знакомятся с нормативными документами по туризму, правилами распределения обязанностей в группе, правилами составления плана подготовки к походу, изучают район и маршрут для проведения учебных походов, составляют отчеты о походах.

Учащиеся принимают участие в соревнованиях, на этапах по преодолению спортивно- туристической полосы препятствий, в однодневных и многодневных туристических походах в теплый и холодный периоды года.

Прогнозируемые результаты по окончанию курса обучения

Успешное освоение программного материала. Рост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах разного уровня. Мотивация учащихся к дальнейшему участию в туристско – краеведческой деятельности.

В конце обучения учащийся сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и умений, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю на углубленном уровне.

Результаты реализации программы для учащихся:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Качественные свойства проявляются:

- в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью,

- в накоплении знаний и формирование умений использовать природные ценности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,

- достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе курса, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе;

- формирование гуманного отношения к окружающему миру.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса «Спортивный туризм», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умением учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в

группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий туризмом, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития туризма, спорта.

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных туристических навыков, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Способы отслеживания результатов программы

Контроль ЗУН учащихся осуществляется в соответствии с «Положением МБОУ СОШ №5 города Кузнецка» о промежуточной аттестации учащихся».

Для отслеживания результатов реализации образовательной программы применяются разнообразные формы и методы контроля, проводится диагностика по критериям и показателям формирования личности учащихся.

Входной контроль. Диагностика имеющихся знаний и умений детей в начале учебного года.

Формы – Сдача тестов по ОФП, опрос, беседа, тестирование.

Текущий контроль. Контроль показателей развития личности ребёнка в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Формы – опрос, беседа, наблюдение, тестирование, анкетирование, диагностика: «Дневник успешности», «Оценочная карта».

Промежуточная аттестация – уровень достижения результатов освоения учебных предметов, предусмотренных образовательной программой.

Формы: сдача тестов по ОФП, соревнования по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

Промежуточная аттестация по итогам завершения программы. Представляет собой оценку качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за весь период обучения и проводится по окончании срока обучения.

Формы: сдача тестов по ОФП, участие в походах различной категории сложности как качественный показатель уровня обучения на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями

Хорошим способом определить уровень знаний и умений учащихся являются диагностические карты, позволяющие оценить, на каком из трех уровней ЗУН находится каждый из учащихся. Кроме того, важным показателем ЗУН являются результаты учащихся на соревнованиях. (Приложение №1)
Контроль физической подготовки учащихся (Приложение №2)

Учебный план

№	Содержание	Количество часов по годам обучения		
		1 год	2 год	3 год
1	Вводное занятие	2	2	2
2	Основы туризма	20	20	20
3	Краеведение	15	15	15
4	«Ориентирование»	30	30	30
5	«Медицинская подготовка»	10	10	10
6	«Физическая подготовка»	19	19	19
7	«Туристическое многоборье»	28	28	28
8	«Инструкторская подготовка»			
9	«Судейская подготовка»			
10	Итоговое занятие	2	2	2
	ИТОГО	136	136	136

Учебно-тематический план 1 год обучения (базовый уровень)

№	Содержание	Количество часов			ФОРМА контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Проверка документов необходимых для зачисления
2	Основы туризма	20	5	15	
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	4	Зачет
2.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2	4	Тест
2.3	Туристские должности в группе	2	1	1	Опрос
2.4	Питание в походе	4	2	3	Тест
2.5	Походы выходного дня	1	-	1	Однодневный поход
3	Краеведение	15	5	10	Тестовые задания
4	Ориентирование	30	4	26	
4.1	Техника и тактика ориентирования	8	2	6	Тестовые задания
4.2.	Использование цифровых технологий при создании учебных карт-схем	10	2	8	Создание карт схем
4.2	Соревнования	12	-	12	Зачет
5	Медицинская подготовка	10	4	6	Игра
6	Физическая подготовка	19	4	15	
6.1	Общая подготовка	6	2	4	Сдача нормативов
6.2	Специальная подготовка	8	2	11	Сдача нормативов
7	Туристское многоборье	28	5	23	
7.1	Основы техник в туристском и лыжном многоборье	8	2	7	Соревнование
7.2	Основы тактики в туристском и	13	3	10	Зачет

	лыжном многоборье				
7.3	Соревнования	6	-	6	Зачет
8	Итоговое занятие	2	2		
	Всего:	136	31	105	

Содержание деятельности 1 года обучения

1. «Вводное занятие»

Взаимное знакомство учащихся и педагога. Беседа о туризме, виды туризма. Законы туристов. Общее понятие о туризме. Знакомство с подготовками и учебными дисциплинами. Перспективы занятия туризмом. Инструктаж по технике безопасности.

Контроль. Проверка документов необходимых для зачисления.

2. «Основы туризма»

2.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для летних и зимних походов. Индивидуальные наборы: костровой, ремонтный, аптечка. Укладка рюкзака. Личная гигиена туриста. Одежда и обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста. Купание в походе. Групповое снаряжение: палатки, топоры, пилы, посуда, оборудование для костра. Уход за снаряжением, правила хранения.

Практические занятия: Укладка рюкзаков, выбор и подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением.

Контроль: Зачет «Укладка рюкзака»

2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Комплексная работа на биваке: выбор места для палаток, установка палаток, размещение вещей в них, выбор места для костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Заготовка дров. Разжигание костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Правила поведения в населенных пунктах. Правила купания.

Практика: Бивачные работы: оборудование кострового места, поиск и заготовка дров, разжигание костра, установка палаток, уборка бивака. Участие в игре «Что взять с собой в поход?»

Контроль: Тест «Организация туристского быта».

2.3. Туристские должности в группе.

Туристские должности в группе: постоянные и временные. Командир группы, заведующий питанием, заведующий снаряжением, штурман, краевед, санитар, хронометрист, фотограф, культорг их обязанности. Дежурные по кухне, их обязанности. Дублеры по постоянным должностям.

Практика: Выполнение обязанностей в период проведения походов.

Контроль: Опрос «Я.....»

2.4. Питание в походе.

Теория: Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-, двух-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика: Составление меню и списка продуктов для одно-, двух-, трехдневного похода. Приготовление пищи на костре.

Контроль: Тест «Питание в походе»

2.5. Походы выходного дня.

Практика: Совершение пешеходных и лыжных походов выходного дня.

Контроль: Однодневный поход.

Тема №3: «Краеведение»

Теория: Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. История края, исторические места. Охрана памятников истории и культуры. Охрана природы. Изучение закона об охране природы. Красная книга Пензенской области.

Практика: Посещение краеведческого музея. Сбор краеведческих материалов. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах родного края. Участие учащихся в викторине по краеведению. Правила поведения на природе.

Контроль: Тестовые задания по темам: История родного края, исторические места, растительный и животный мир, расположение районов области.

4. «Ориентирование»

4.1. Техника и тактика ориентирования.

Теория: Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.

Виды спортивного ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, их краткая характеристика. Классификация дистанций. Устройство компаса. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута на ориентир, движение группы по азимуту. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и географических карт. Простейшие способы геометрических измерений на местности (по видимым деталям, с помощью эталонов, шагами). Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Практика: Оборудование дистанции по спортивному ориентированию. Устройство КП. Техника отметки КП. Система отметки КП на маркированной трассе. Легенды КП. Контроль ситуации. Контроль направления. Контроль расстояния.

Ориентирование по сторонам горизонта и по местным признакам. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта по заданному азимуту.

Контроль: Тестовые задания по проверке топографических знаков, работа с компасом и картой, движение по азимуту

4.2. Использование цифровых технологий при создании учебных карт-схем

Теория: Современные компьютерные программы, позволяющие создать карту-схему. Условные знаки спортивных карт. Алгоритм создания карты-схемы выбранной территории. Использование карт-схем для проведения туристских и спортивных мероприятий в образовательном учреждении.

Практика: Создание карты-схемы выбранной территории с использованием программного обеспечения. Основа, подготовка спутникового снимка в программе «SAS.Планета». Угол склонения, отбор изображаемых ориентиров. Корректировка карт на местности. Техника рисовки в программе Mapper, редактирование карты-схемы.

Контроль: Создание карты схемы определенного участка территории

4.3. Соревнования.

Практика: Участие в школьных и городских соревнованиях на коротких и средних дистанциях по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе.

Контроль: Зачет «Ориентирование»

5 «Медицинская подготовка»

Теория: Личная гигиена туриста. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе. Содержание походной аптечки и доврачебная помощь пострадавшему при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Значение закаливания, физических упражнений, правильного питания для укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков, на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия: Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, постановка, диагноза, практическое оказание помощи).

Контроль: Игра «Спасатели» (на знание правил обработки ран и наложения повязок, укладка аптечки, оказание первой медицинской помощи при переломах, ушибах, укусе клеща).

6. Физическая подготовка

6.1. Общая подготовка.

Практика: Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, упражнение с сопротивлением, упражнения со скакалкой и гантелями. Разминка. Комплексы для развития силы, скорости, пластики, выносливости, ловкости. Гимнастика, элементы акробатики. Беговая и лыжная подготовка. Плавание – освоение одного из способов. Спортивные игры. Эстафеты.

Контроль: Сдача нормативов (Приложение №2)

6.2 Специальная подготовка.

Практика: Значение физической подготовки для туриста.

Техника бега по пересеченной местности: лес с различной проходимостью, заболоченные участки, крутые подъемы и спуски с различной опорной поверхностью.

Контроль: Сдача нормативов

7 «Туристское многоборье»

7.1. Основы техника в туристском и лыжном многоборье.

Теория: Основные понятия техники туризма. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Летние и зимние особенности естественных препятствий. Знакомство с техникой преодоления препятствий. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Знакомство со страховкой. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Узлы, назначение, способы вязания. Знакомство со