

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная программа «Пешеходный туризм» туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основании примерной (типовой) программы «Пешеходный туризм» - М.: Просвещение, 1982.

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

Пешеходный туризм — массовый и доступный вид туризма. На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты ежегодно выходят миллионы людей.

Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Главная задача группы пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться

**Актуальность программы.**

Туристско-спортивная деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Цель программы:** создание условий для включения в практическую туристическую деятельность школьников и воспитание всесторонне развитой коммуникативной личности.

**Задачи:**

1. Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья

- совершенствования физического развития.

2. Образовательные задачи:

- формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- получение учащимися основных навыков краеведческой работы;

- приобретение обучающимися знаний в области физической культуры и географии, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, в походах выходного дня, путешествиях по родному краю, сознательного использования их в повседневной жизни;

- приобретение опыта участия на туристских слётах, соревнованиях.

3. Воспитательные задачи

- формирование правильных психологических установок на достижение поставленной цели;

- формирование у школьников устойчивого интереса к осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и активным формам досуга;

- содействие гармоничному развитию личности школьника, включая формирование духовных, эстетических и волевых качеств;

- формирование и развитие экологического мышления;

- создание сплочённого детского коллектива, способного решать поставленные задачи на основе взаимоуважения и взаимопомощи, находить правильные решения в сложных ситуациях.

В образовательном процессе используются технологии:

- исследовательские (проблемное обучение, групповое, индивидуальное, дифференцированное);

- здоровьесберегающие;

- ОФП, экскурсии в природную среду, экологическое воспитание личности.

Приемы и методы:

- метод проектов и исследований;

- игровой;

- групповая работа, метод индивидуального подхода, дифференцированный метод, метод опережающего задания, анализы и самоанализы, наглядный, ТСО.

Основные формы организации учебных занятий:

- лекционные занятия;

- практические занятия;

- тренировка по развитию физических качеств, закреплению различных практических умений и навыков;

- проведение соревнований по спортивному ориентированию;

- участие в туристических слётах;

- проведение викторин, конференций;

- краеведческие экспедиции, походы, экскурсии;

- метод проектов;

- экологические акции.

Программа пешеходный туризм ориентирована на детей двух возрастных категорий: подростков и старших школьников.

**Сроки реализации программы.**

Программа занятий рассчитана на 4 года обучения, по 216 часа в год для 1-3 года обучения и 204 ч. В год для 4 г. обучения (6 час в неделю), с обязательным прохождением зачетных походов, участием и судейством районных туристских мероприятий.

**Формы и режим занятий.**

Программы каждого года занятий включают беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов.

Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

**Режим работы туристского объединения** по программе «Пешеходный туризм» в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, ребята собираются на занятия 2-3 раза в неделю в определенный день и час.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в соревнованиях. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий в форме учебно-тренировочных выходов, продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

Продолжительность теоретических занятий 3 часа. 3-х часовая форма занятий используется не только для удобства заполнения журнала. Программа предусматривает одно, двухдневные походы в первый год обучения, в последующие года – двух, трех дневные походы, учебно-тренировочные выходы. Надо учитывать и степень подготовленности ребят. На первом году обучения в связи с разным уровнем начальных знаний педагогом применяется разноуровневая подготовка.

**Формы предъявления и оценки результатов.**

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: участие в соревнованиях, конкурсах, спортивному ориентированию; походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

**Учебно-тематический план 4 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Туристская подготовка** | **18** | **12** | **8** |
| 1.1 | Нормативные документы по туризму | 3 | 3 | - |
| 1.2 | Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения | 6 | 3 | 3 |
| 1.3 | Организация туристского быта в экстремальных ситуациях | 6 | 3 | 3 |
| 1.4 | Подготовка к путешествию, подведение итогов | 3 | - | 2 |
| **2.** | **Ориентирование и краеведение** | **30** | **15** | **15** |
| 2.1 | Ориентирование на местности | 18 | 5 | 9 |
| 2.2 | Правила соревнований по спортивному ориентированию | 9 | 5 | 3 |
| 2.3. | Общественно-полезная деятельность. Краеведческая и природоохранная деятельность. Наблюдения в походе | 6 | 5 | 3 |
| **3.** | **Обеспечение безопасности** | **21** | **8** | **13** |
| 3.1 | Обеспечение безопасности на соревнованиях по турмногоборью, в походах | 6 | 3 | 3 |
| 3.2 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 6 | 2 | 4 |
| 3.3 | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | 9 | 3 | 6 |
| **4.** | **Общая физическая подготовка** | **43** | **1** | **42** |
| 4.1 | Врачебная помощь, самоконтроль | 1 | 1 | - |
| 4.2 | Общая физическая подготовка | 20 |  | 20 |
| 4.3 | Специальная физическая подготовка | 22 |  | 22 |
| **5.** | **Специальная подготовка** | **65** | **8** | **57** |
| 5.1 | Туристская тактика | 6 | 3 | 3 |
| 5.2 | Туристская техника | 6 | 3 | 3 |
| 5.3 | Техника преодоления естественных препятствий | 24 | 1 | 23 |
| 5.4. | Техника преодоления естественных препятствий (лыжный туризм) | 21 | 1 | 20 |
| 5.5. | Соревнования по туризму | 8 | - | 8 |
| **6.** | **Судейская подготовка** | **27** | **18** | **9** |
| 6.1 | Организация и судейство различных видов турмногоборья | 12 | 6 | 6 |
| 6.2 | Права и обязанности судейской бригады | 9 | 6 | 3 |
| 6.3 | Правила туристских соревнований | 6 | 6 | - |
|  | **Итого** | **204** | **60** | **144** |

**Содержание программы четвертого года обучения**

1**. Туристская подготовка**.

1.1. Нормативные документы по туризму **(6 часов**)

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершённом туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

**1.2**. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения **(6 часов)**

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

**Практические занятия**.

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

**1.3.** Организация туристского быта в экстремальных ситуациях **(6 часов)**

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

**Практические занятия**

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

**1.4**. Подготовка к путешествию, подведение итогов **(3 часа)**

**Практические занятия**

Выбор района путешествия.

- Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы.

- Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта.

- Изучение сложных участков и составление планов их преодоления.

- Подготовка картографического материала.

- Прохождение врачебного контроля.

- Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчёта о проведённом походе. Оформление разрядных документов. Проведение отчётного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты.

**2. Ориентирование и краеведение**

**2.1.** Ориентирование на местности (**14 часов)**

Ориентирование без карты «движение по азимуту». Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров. Способы определения точек стояния. Планирование участков и способов их прохождения. Контрольные ориентиры. Виды соревнований по ориентированию.

Действие в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи часов и солнца, часов и луны. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, объектов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населённым пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своём местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

**Практические занятия**

Чтение различных карт по квадратам и маршрутам. Диктант - зарисовка по описанию движения, составление плана-графика. Измерение расстояний на карте и местности, движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Игры и упражнения, направленные

на развитие памяти, мышления.

**2.2**. Правила соревнований по спортивному ориентированию **(8 часов)**

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

**2.3.** Общественно-полезная деятельность. Краеведческая и природоохранная деятельность. Наблюдения в походе **(8 часов)**

Краеведческий обзор родного края. Широкое понимание краеведения: от познания родного края к познанию других областей и всей страны.

Охрана природы – одна из главных обязанностей граждан. Значение сбалансированности природоохранных мероприятий. Виды природоохранной пропаганды. Воспитание примером и делом.

**Практические занятия**

Общественно полезная деятельность туристов в походе: исследовательская работа (по заданию научных и хозяйственных организаций); краеведческая работа среди населения; работа по охране природы.

Агитация и пропаганда туризма в средствах массовой информации.

**3. Обеспечение безопасности**

**3.1**. Обеспечение безопасности на соревнованиях по турмногоборью, в походах **(6 часов)**

Безопасность – важнейшее требование любого туристского мероприятия. Классификация опасностей гор.

Меры предупреждения опасности при подготовке и проведении путешествия. Правила безопасности – подготовка снаряжения; организация верхней страховки, обязанности страхующего.

Состав и численность группы, прогноз погоды и сигнализация о начале дождей, сигнализация. Контрольные сроки.

**Практические занятия**

Инструктаж и проверка знаний каждого члена группы по технике безопасности.

Ознакомление на местности с опасностями, связанными с рельефом, с изменениями метеорологической обстановки.

**3.2.** Личная гигиена туриста, профилактика различных **заболеваний (6 часов)**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

**Практические занятия**

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

**3.3**. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи **(9 часов)**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

**Практические занятия**

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

**4. Физическая подготовка**

**4.1.** Врачебная помощь, самоконтроль **(1 час)**

**Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

**4.2.** Общая физическая подготовка **(20 часов)**

**Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол – со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Лёгкая атлетика.

**4.3.** Специальная физическая подготовка **(22 часов)**

**Практические занятия**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок», Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка.

Движение на лыжах по равнинной и пересечённой местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъём обычным шагом, способами «ёлочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересечённой местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъёмы, траверс склонов, переправы и т.д.

Скалолазание. Отработка темы «Страховка и самостраховка».

Работа на линейных опорах при помощи техники SRT. Спасработы индивидуальные (соло-транспортировка пострадавшего). Навеска и съём снаряжения.

**5. Специальная подготовка**

**5.1**.Туристская тактика **(6 часов)**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.

Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи и снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

**5.2**. Туристская техника **(6 часов)**

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различного характера, скалам.

Правила передвижения в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трёх точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование специального снаряжения (страховочная система, верёвки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмёрка, прямой, встречный, схватывающие узлы. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время переправы вброд.

**Практические занятия**

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

**5.3.** Техника преодоления естественных препятствий **(24 часа)**

**Практические занятия**

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

**5.4**. Техника преодоления естественных препятствий **(21 час)**

**Практические занятия**

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

**5.5**. Соревнования по туризму **(8 часов)**

Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут».

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, её длина, количество этапов.

Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки, информация команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

**Практические занятия**

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы». Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего».

Порядок определения результатов.

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

**6. Начальная судейская подготовка**

**6.1.** Организация и судейство различных видов турмногоборья **(12 часов)**

Виды соревнований по топографической съёмке. Участие в судействе соревнований по ориентированию. Участие в подготовке дистанции (планирование на карте и установка на местности).

Ориентирование в программе туристских слётов и соревнований: соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование). Участие в подготовке туристской полосы препятствий. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Участие в разработке условий проведения соревнований.

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

Судейская коллегия вида, организация её работы.

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, её цели и задачи. Зачётные и незачётные конкурсы.

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» - основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), её роль в организации и проведении туристского похода.

Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы». Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов.

**6.2**. Права и обязанности судейской бригады **(9 часов)**

Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство – главная обязанность судьи туристских соревнований.

Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Требования, предъявляемые к опыту судей.

Права и обязанности главного судьи и его заместителей, главного секретаря и членов службы секретариата, начальника дистанции и его помощников, судьи-инспектора, врача соревнований, коменданта, судей на старте, этапах, финише.

Порядок принятия решений главной судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

**6.3**. Правила туристских соревнований **(6 часов)**

«Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» - основной руководящий документ при проведении туристских слётов и соревнований. Правила соревнований по туристскому многоборью, по спортивному ориентированию.

Туристские соревнования, их задачи и характер. Классификация туристских соревнований. Организация, проводящая соревнования, создание оргкомитета. Требования к положению о соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слётов, соревнований.

Рассмотрение образцов документации, протоколов.

***Ожидаемые результаты и этапы педагогического контроля.***

Четвертый год обучения

Наличие умений и навыков, необходимых для участия в сложных походах. Владение техникой пешеходного и лыжного туризма. Умение самостоятельно ремонтировать туристское снаряжение и оборудование для спортивных походов и туристских соревнований. Наличие навыков судейства на дистанциях первого и второго класса по спортивному турмногоборью. Наличие навыков безаварийного прохождения сложных маршрутов и выживания в природных условиях. Владение организаторскими навыками при проведении массовых туристских мероприятий. Умение бесконфликтно строить отношения со всеми членами коллектива походной группы, знать пути и способы выхода из конфликтных ситуаций. Знание туристской документации и умение работать с ней.

Спортивный поход 1-2 к.сл., выполнение норматива третьего разряда по спортивному туризму, выполнение норматива младшего инструктора. Тесты. Участие в туристских соревнованиях.

Участие в организации массовых туристских мероприятий. Оценка руководителя, самооценка воспитанника. Выступления на творческих вечерах. Участие в краеведческих выставках.

**Методическое обеспечениеи условия реализации программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | Форма занятий | Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса | Методический и дидактический материал | Техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов по каждой теме, разделу |
| Вводное занятие | Беседа | Словесный, наглядный |  |  |  |
| Основы туристкой подготовки | Лекция,  ролевая игра, практическое занятие | Словесный, наглядный,  игра | Видеоматериалы, фотоальбомы, нормативные документы, дидактические карточки, раздаточный материал | Туристское снаряжение, видеотехника | Тестирование, учебно-тренировочные соревнования |
| Подготовка к походу | Беседа, практическое занятие | Словесный, наглядный, игра, исследовательский, метод наблюдений | Требования к проведению туристских походов, нормативные документы | Необходимое туристское снаряжение для проживания в полевых условиях | Анкетирование,  тестирование, зачетный поход |
| Краеведение | Лекция,  экскурсия, практическое занятие | Объяснительно-иллюстрационный, метод наблюдения, исследовательский. | Фотоматериалы, альбомы, методическая литература, карты | Видеотехника | Выставка, защита исследовательских работ |
| Основы гигиены, профилактика различных заболеваний | Теоретические и практические занятия | Метод игры, словесный, наглядный | Специальная и методическая литература, дидактические карточки. | Медицинская аптечка, материал для изготовления носилок. | Зачет по теоретическим вопросам первой доврачебной помощи. |
| Топография и ориентирование | Беседа, учебная игра, практическое занятие | Словесный, наглядный, игра | Дидактические карточки по ориентированию. план-схемы, топографические,  спортивные карты | Компасы, часы со стрелками, планшеты | Учебные соревнования |
| Техника и тактика в туристском походе | Теоретические, учебно- тренировочные занятия | Метод игры, словесный, наглядный | Учебно-методическая литература, сборник официальных документов | Туристское оборудование и снаряжение | Учебно-тренировочные соревнования |
| Физическая подготовка | Тренировочное занятия, практическое занятие | Словесный. наглядный, игра. |  | Спортивный инвентарь, туристское снаряжение | Учебные соревнования |
| Особенности спортивного туризма | Теоретические и практические занятия, походы | Коллективное творческое дело | Сборник официальных документов, нормативные документы, карты | Туристское оборудование и снаряжение | Зачетный поход. Сдача нормативов на разряды по спортивному туризму. |
| Обеспечение безопасности | Теоретические занятия | Словесный. наглядный | Инструкции по технике безопасности |  |  |
| Туристская подготовка | Лекция,  ролевая игра, практическое занятие | Словесный, наглядный,  игра | Видеоматериалы, фотоальбомы, методические пособия, дидактические карточки, раздаточный материал | Туристское снаряжение, видеотехника | Учебно-тренировочные соревнования |
| Судейская подготовка | Теоретические, учебно- тренировочные занятия | Метод игры, словесный, наглядный | Учебно-методическая литература, сборник официальных документов | Туристское оборудование и снаряжение | Учебно-тренировочные соревнования |
| Туристические слеты и соревнования | Практические занятия | Метод игры, словесный, наглядный |  | Туристское оборудование и снаряжение | Учебно-тренировочные соревнования |

**5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

* 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
  3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мерах по реализации государственной социальной политики»;
  4. Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012-2017 годы»;
  5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  6. Письмо Министерства культуры Российской Федерации от 19.11.2013 № 191-0139/06-ГИ «Рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств»;
  7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиП 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20.08.2014, peг. № 33660);
  8. Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;
  9. Постановление Администрации Алтайского края от 13.11.2012 №617 «Об утверждении стратегии действий в интересах детей в Алтайском крае на 2012-2017 годы».
  10. Аппенинский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туриз­ме. - М.: ЦРИБ «Турист.), 1990.
  11. Бабенка Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод, рекомендации. Ростов-на-Дону, 1995.
  12. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТиК, 2002.
  13. Бардин К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
  14. Барышева ЮЛ. Формирование эколого-краеведческих знаний в началь­ной школе. - М., 1997.
  15. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. куль­туры.- М.: Просвещение, 1993.
  16. Волкова М.Г. Развитие способностей у детей - основа жизненного успеха. М., 1989.
  17. Дихтярев В.Я. Вся жизнь-поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
  18. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. са­да / Сост. А.В.Кенеман; Под ред. Т.И.Осокиной. - М.: Просвещение, 1989.
  19. Жарков АД. Экскурсия как педагогический процесс: Метод, рекоменда­ции. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
  20. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
  21. Ильичев АЛ. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
  22. Козлова Ю.В.,Ярошенно В.В. Полевой туристский лагерь школьников: Для организаторов школьного туризма и краеведения. - М.: Издат-Школа, 1997.
  23. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
  24. Константинов Ю.С, Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
  25. Крайман М.И. У туристского костра: Сб. песен. - М., 1997.
  26. Краеведческая работа в начальных классах / Сост. И.В.Соколов. - М.: Просвещение, 1977.
  27. Крутецкии В.Л, Психология обучения и воспитания школьников: Кн. для учителей и классных руководителей. - М,: Просвещение, 1976.
  28. Куликов В.М. Походная туристская игротека. - Сб. 2. - М., 1991.
  29. Куликов В.М., Ротштеин JI.M. Школа туристских вожаков. - М.: Владос, 1999.
  30. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в тури­стском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
  31. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
  32. Лукоьянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуаци­ях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
  33. Методические рекомендации по организации турпстско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися начальных классов и групп продленно­го дня общеобразовательной школы / Авт.-сост. В.Н.Теплов. - Днепропет­ровск, 1985.
  34. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»,- М.: Владос, 2000.
  35. Забылин М. «Русский народ, его обычаи, обряды, предания, суеверия и поэзия». М. 1990