**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  (протокол от 26.05.2023 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом МБОУДО  «ГДЮЦ «Спортивный»  от 15.08.2023 № 188 у/д | | УТВЕРЖДЕНО  приказом И. о. директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 10.07.2020 № 42/1 у/д |

**Рабочая программа**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Спортивный туризм»**

туристско-краеведческой направленности

на 2023-2024 учебный год

Год обучения: первый

Возрастная категория обучающихся: 8-17 лет

Автор составитель:

Сулемина София Дмитриевна,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2023

**Рабочая программа**

**Модуль 1«Ориентирование и краеведение»**

**Цель:** формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

**Программа предусматривает решение следующих задач:**

1. **Обучающие:**

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки, краеведения.

2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).

3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.

4. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию и краеведению.

1. **Развивающие:**

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.

2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение.

3. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.

4. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

1. **Воспитательные:**

1. Воспитать гуманное отношение к природе.

2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.

3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.

4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

**Планируемые результаты:** По окончанию освоения модуля 1 «Ориентирование и краеведение» обучающиеся должны

- уметь передвигаться по дорогам и тропам лично и в составе группы;

- уметь ориентироваться по карте и компасу;

- знать основы топографии и ориентирования;

- знать историю родного края.

**Содержание модуля 1**

1. **Ориентирование на местности** - **38 часов**

1.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании - 2 часа

Теория – 2 часа. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования.

1.2. Виды ориентирования, правила соревнований - 6 часов

Теория – 4 часа. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Практика – 2 часа. Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

1.3.Топографическая подготовка - 12 часов

Теория – 6 часов. Понятие о топографических и спортивных картах. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Масштаб. Топографические знаки.

Практика – 6 часов. Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Защита карты от непогоды на соревнованиях. Прогулка в лес (парк) с картой.

1.4. Техника и тактика ориентирования - 18 часов.

Теория – 4 часа. Понятие о технике ориентирования. Ориентиры. Понятие о тактике ориентирования. Значение тактики для достижения результата. Взаимосвязь тактики и техники.

Практика – 14 часов. Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет. Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта. Подготовка к соревнованиям

**2.** **Краеведение - 10 часов**

2.1. География и история Родного края- 2 часа

Теория – 2 часа. География и история Родного края. История образования Липецкой области. Географическое месторасположение, природные особенности, флора и фауна.

2.2. Экскурсионные объекты 8 часов

Теория – 2 часа. Понятие «экскурсионный объект». Памятники природы, истории, культуры. Краеведческие и природные музеи. Археологические и геологические объекты.

Практика – 6 часа. Экскурсии по историческому центру г. Липецка.

**3. Промежуточная аттестация** – **2 часа**

Теория – 1 час. Тестирование.

Практика – 1 час. Контрольные испытания.

**4. Туристско-краеведческие мероприятия, соревнования и подготовка к ним - 20 часа.**

Практика – 20 часов. Участие в соревнованиях в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий учреждения.

**Календарно-тематическое планирование Модуля 1**

**«Ориентирование и краеведение»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **70** | **21** | **49** |
|  | 2.09.2023 | Ориентирование на месте. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования | 2 | 2 |  |
|  | 4.09.2023 | Ориентирование на местности. Виды ориентирования. Правила соревнований. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование) | 2 | 2 |  |
|  | 7.09.2023 | Ориентирование на местности. Виды ориентирования. Правила соревнований. Права и обязанности участников | 2 | 2 |  |
|  | 9.09.2023 | Ориентирование на местности. Виды ориентирования. Правила соревнований. Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша | 2 |  | 2 |
|  | 11.09.2023 | Ориентирование на местности. Топографическая подготовка. Понятие о топографических и спортивных картах | 2 | 2 |  |
|  | 14.09.2023 | Туристско-краеведческие мероприятия. Соревнования в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 16.09.2023 | Туристско-краеведческие мероприятия. Соревнования в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 18.09.2023 | Ориентирование на местности. Топографическая подготовка. Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба измерение расстояния по карте | 2 |  | 2 |
|  | 21.09.2023 | Ориентирование на местности. Топографическая подготовка. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты | 2 | 2 |  |
|  | 23.09.2023 | Ориентирование на местности. Топографическая подготовка. Измерение расстояния по карте. Защита карты от непогоды на соревнованиях | 2 |  | 2 |
|  | 25.09.2023 | Ориентирование на местности. Топографическая подготовка. Масштаб. Топографические знаки | 2 | 2 |  |
|  | 28.09.2023 | Ориентирование на местности. Топографическая подготовка. Прогулка в лес (парк) с картой | 2 |  | 2 |
|  | 30.09.2023 | Ориентирование на местности. Техника и тактика ориентирования. Понятие о технике ориентирования. Ориентиры | 2 | 2 |  |
|  | 2.10.2023 | Ориентирование на местности. Техника и тактика ориентирования. Отработка приемов работы с компасом | 2 |  | 2 |
|  | 6.10.2023 | Ориентирование на местности. Техника и тактика ориентирования. Понятие о тактике ориентирования. Значение тактики для достижения результата. Взаимосвязь тактики и техники | 2 | 2 |  |
|  | 7.10.2023 | Туристско-краеведческие мероприятия. Соревнования в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 9.10.2023 | Туристско-краеведческие мероприятия. Соревнования в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 13.10.2023 | Ориентирование на местности. Техника и тактика ориентирования. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет | 2 |  | 2 |
|  | 14.10.2023 | Ориентирование на местности. Техника и тактика ориентирования Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта | 2 |  | 2 |
|  | 16.10.2023 | Ориентирование на местности. Техника и тактика ориентирования. Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта | 2 |  | 2 |
|  | 20.10.2023 | Ориентирование на местности. Техника и тактика ориентирования. Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта | 2 |  | 2 |
|  | 21.10.2023 | Туристско-краеведческие мероприятия. Соревнования в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 23.10.2023 | Туристско-краеведческие мероприятия. Соревнования в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 27.10.2023 | Ориентирование на местности. Техника и тактика ориентирования. Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции. Подготовка к соревнованиям | 2 |  | 2 |
|  | 28.10.2023 | Ориентирование на местности. Техника и тактика ориентирования Подготовка к соревнованиям | 2 |  | 2 |
|  | 30.10.2023 | Краеведение. География и история Родного края. История образования Липецкой области. Географическое месторасположение, природные особенности, флора и фауна | 2 | 2 |  |
|  | 3.11.2023 | Краеведение. Экскурсионные объекты родного края. Понятие «экскурсионный объект». Памятники природы, истории, культуры. Краеведческие и природные музеи. Археологические и геологические объекты | 2 | 2 |  |
|  | 10.11.2023 | Туристско-краеведческие мероприятия. Соревнования в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 11.11.2023 | Туристско-краеведческие мероприятия. Соревнования в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 13.11.2023 | Краеведение. Экскурсии по историческому центру г. Липецка | 2 |  | 2 |
|  | 17.11.2023 | Краеведение. Экскурсии по историческому центру г. Липецка | 2 |  | 2 |
|  | 18.11.2023 | Краеведение. Экскурсии по историческому центру г. Липецка | 2 |  | 2 |
|  | 20.11.2023 | Туристско-краеведческие мероприятия. Соревнования в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 24.11.2023 | Туристско-краеведческие мероприятия. Соревнования в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 25.11.2023 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |

**Модуль 2 «Спортивный туризм»**

**Цель:** формирование всесторонне развитой личности, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики на соревнованиях, в туристском походе).

- обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.

- овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по спортивному туризму.

**Развивающие:**

- развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.

- развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение на соревнованиях, в походах и путешествиях.

- развить память, внимание, мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.

- развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

**Воспитательные:**

- воспитать гуманное отношение к природе.

- выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.

- воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

**Планируемые результаты:** По окончанию освоения модуля 2 «Спортивный туризм» обучающиеся должны

- овладение навыками адаптации в меняющихся условиях;

- развитие самостоятельности;

- формирование личной ответственности перед командой;

- формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни;

-овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности;

- освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия;

-использование знаково-символических средств представления информации;

-формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением;

-иметь опыт участия в соревнованиях муниципального и регионального уровней;

- умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;

- умение оказывать первую медицинскую помощь;

- умение организовывать походный быт;

- доведение спортивных, тактико-технических и других знаний, умений и навыков до совершенства владения и применения в разных соревновательных ситуациях, походах.

**Содержание Модуля 2 «Спортивный туризм»**

1. **Значение туризма - 6 часов**

**Теория – 6 часов.** Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Средства туризма.Воспитательная роль туризма**.** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Просмотр видеофильма о туристском клубе, лучших спортсменах.Правила поведения обучающихся и техника безопасности на занятиях.Правила поведения обучающихся в учебном классе, спортивном зале, парке, соревнованиях.

1. **Основы спортивного туризма -58 часов**

**Теория – 16 часов**

**Практика-42 часа**

* 1. Виды спортивного туризма 2 часа

Теория – 2 часа. Виды и особенности спортивного туризма.

* 1. Личное и групповое снаряжение - 10 часов

Теория – 4 часа. Понятие о личном и групповом снаряжении для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Практика – 6 часов. Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Подбор специального снаряжения для летнего периода. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения. Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки. Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

2.3. Дисциплина «дистанция-пешеходная» - 26 часов

Теория – 6 часов. Спортивное и прикладное значение узлов. Естественные и искусственные препятствия. Технические этапы дистанций 1-го, 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Спортивное и прикладное значение узлов.

Практика – 20 часов. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов. Изучение техники вязания узлов.

2.4.Дисциплина «дистанция-пешеходная-группа» - 20 часов

Теория – 4 часа. Организация работы команды. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции.

Практика – 16 часов. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой. Отработка умений и навыков работы на дистанции командой (переправа), (подъем и спуск). Оказание медицинской доврачебной помощи на дистанции.

**3. Основы гигиены и первая помощь - 6 часа**

Теория – 2 часа. Санитарно-гигиенические нормы. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Практика – 4 часа. Оказание первой доврачебной помощи при переломах, кровотечениях. Способы транспортировки пострадавшего и требования к ним. Способы изготовления транспортных средств из подручных материалов.

**4. Общая и специальная физическая подготовка** - **30 час.**

ОФП. Практика – 12 часов. Бег на длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения на снарядах.

СФП. Практика – 18 часов.

Упражнения на развитие выносливости. Различные виды бега. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость. Эстафеты. Прыжки.

Упражнения на развития ловкости, координацию, равновесие. Упражнения с элементами акробатики. Скалолазание зацепки и их использование. Занятия на скалодроме.

Упражнения для развития силы и гибкости.

**5.Организация и проведение походов – 14 часов**

Теория -6 часов. Биваки. Организация бивачных работ. Виды походов. Снаряжение для похода. Ночлеги. Планирование и составление графика движения.

Практика -8 часов. Укладка рюкзака. Костровое снаряжение. Правила разведения костра. Проверка и подготовка снаряжения. Распределение обязанностей на период подготовки. Организация укрытия во время дождя. Отработка движения колонной по пересеченной местности.

1. **Промежуточная и итоговая аттестация – 4 часа**

Теория – 2 часа. Тестирование.

Практика – 2 часа. Контрольные испытания определяются участием и судейством в соревнованиях, умением работать со специальным снаряжением, компасом и картой, составлением безопасного маршрута движения.

1. **Туристско-спортивные соревнования, подготовка к ним – 28 часов.**

В соответствии с календарным планом физкультурно-массовых мероприятий учреждения.

**Календарно-тематическое планирование**

**Модуля 2 «Спортивный туризм»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **146** | **32** | **114** |
|  | 27.11.2023 | Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Средства туризма | 2 | 2 |  |
|  | 1.12.2023 | Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Просмотр видеофильма о туристском клубе, лучших спортсменах | 2 | 2 |  |
|  | 2.12.2023 | Правила поведения обучающихся в учебном классе, спортивном зале, парке, соревнованиях | 2 | 2 |  |
|  | 4.12.2023 | Основы спортивного туризма. Виды и особенности спортивного туризма | 2 | 2 |  |
|  | 8.12.2023 | Основы спортивного туризма. Личное и групповое снаряжение. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации | 2 | 2 |  |
|  | 9.12.2023 | Туристско-спортивные соревнования, подготовка к ним | 2 |  | 2 |
|  | 11.12.2023 | Основы спортивного туризма. Личное и групповое снаряжение для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия | 2 | 2 |  |
|  | 15.12.2023 | Основы спортивного туризма. Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением | 2 |  | 2 |
|  | 16.12.2023 | Туристско-спортивные соревнования, подготовка к ним | 2 |  | 2 |
|  | 18.12.2023 | Основы спортивного туризма. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения | 2 |  | 2 |
|  | 22.12.2023 | Основы спортивного туризма. Подбор специального снаряжения для летнего периода | 2 |  | 2 |
|  | 23.12.2023 | Общая и специальная физическая подготовка. ОФП. Бег на длинные дистанции | 2 |  | 2 |
|  | 25.12.2023 | Основы спортивного туризма. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения | 2 |  | 2 |
|  | 29.12.2023 | Туристско-спортивные соревнования, подготовка к ним | 2 |  | 2 |
|  | 30.12.2023 | Основы спортивного туризма. Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки | 2 |  | 2 |
|  | 12.01.2024 | Основы спортивного туризма. Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения | 2 |  | 2 |
|  | 13.01.2024 | Основы спортивного туризма. Дисциплина «дистанция пешеходная». Спортивное и прикладное значение узлов | 2 | 2 |  |
|  | 15.01.2024 | Туристско-спортивные соревнования, подготовка к ним | 2 |  | 2 |
|  | 19.01.2024 | Основы спортивного туризма. Естественные и искусственные препятствия. Технические этапы дистанций | 2 | 2 |  |
|  | 20.01.2024 | Основы спортивного туризма. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов | 2 |  | 2 |
|  | 22.01.2024 | Основы спортивного туризма. Основные понятия: «самостраховка», дистанция, «технический этап» и др., | 2 | 2 |  |
|  | 26.01.2024 | Туристско-спортивные соревнования, подготовка к ним | 2 |  | 2 |
|  | 27.01.2024 | Общая и специальная физическая подготовка. ОФП. Бег на длинные дистанции | 2 |  | 2 |
|  | 29.01.2024 | Основы спортивного туризма. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Техника тела при преодолении этапов | 2 |  | 2 |
|  | 2.02.2024 | Основы спортивного туризма. Изучение техники вязания узлов | 2 |  | 2 |
|  | 3.02.2024 | Туристско-спортивные соревнования, подготовка к ним | 2 |  | 2 |
|  | 5.02.2024 | Основы спортивного туризма. Дисциплина «дистанция пешеходная –группа». Организация работы команды | 2 | 2 |  |
|  | 9.02.2024 | Основы спортивного туризма. Распределение обязанностей между членами команды | 2 | 2 |  |
|  | 10.02.2024 | Туристско-спортивные соревнования, подготовка к ним | 2 |  | 2 |
|  | 12.02.2024 | Основы спортивного туризма. Взаимодействие членов команды на дистанции | 2 |  | 2 |
|  | 16.02.2024 | Общая и специальная физическая подготовка. ОФП. Подвижные и спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | 17.02.2024 | Основы спортивного туризма. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой | 2 |  | 2 |
|  | 19.02.2024 | Основы спортивного туризма. Отработка умений и навыков работы на дистанции командой (переправа) | 2 |  | 2 |
|  | 24.02.2024 | Туристско-спортивные соревнования, подготовка к ним | 2 |  | 2 |
|  | 26.02.2024 | Основы спортивного туризма. Отработка умений и навыков работы на дистанции командой (переправа) | 2 |  | 2 |
|  | 1.03.2024 | Основы спортивного туризма. Отработка умений и навыков работы на дистанции командой (переправа) | 2 |  | 2 |
|  | 2.03.2024 | Общая и специальная физическая подготовка. ОФП. Подвижные и спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | 4.03.2024 | Основы спортивного туризма. Отработка умений и навыков работы на дистанции командой (оказание медицинской доврачебной помощи) | 2 |  | 2 |
|  | 9.03.2024 | Основы спортивного туризма. Отработка умений и навыков работы на дистанции командой (переправа) | 2 |  | 2 |
|  | 11.03.2024 | Туристско-спортивные соревнования, подготовка к ним | 2 |  | 2 |
|  | 15.03.2024 | Основы спортивного туризма. Отработка умений и навыков работы на дистанции командой (переправа) | 2 |  | 2 |
|  | 16.03.2024 | Основы спортивного туризма. Отработка умений и навыков работы на дистанции командой (подъем и спуск) | 2 |  | 2 |
|  | 18.03.2024 | Туристско-спортивные соревнования, подготовка к ним | 2 |  | 2 |
|  | 22.03.2024 | Основы спортивного туризма. Отработка умений и навыков работы на дистанции командой (подъем и спуск) | 2 |  | 2 |
|  | 23.03.2024 | Общая и специальная физическая подготовка. ОФП. Гимнастические упражнения на снарядах | 2 |  | 2 |
|  | 25.03.2024 | Основы спортивного туризма. Отработка умений и навыков работы на дистанции командой (подъем и спуск) | 2 |  | 2 |
|  | 29.03.2024 | Основы спортивного туризма. Отработка умений и навыков работы на дистанции командой (подъем и спуск) | 2 |  | 2 |
|  | 30.03.2024 | Основы гигиены и первая помощь. Санитарно-гигиенические нормы и требования. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 2 | 2 |  |
|  | 1.04.2024 | Основы гигиены и первая помощь. Оказание первой доврачебной помощи при переломах, кровотечениях | 2 |  | 2 |
|  | 5.04.2024 | Общая и специальная физическая подготовка. ОФП. Гимнастические упражнения на снарядах | 2 |  | 2 |
|  | 6.04.2024 | Основы гигиены и первая помощь. Способы транспортировки пострадавшего и требования к ним. Способы изготовления транспортных средств из подручных материалов | 2 |  | 2 |
|  | 8.04.2024 | Общая и специальная физическая подготовка. СФП. Упражнения на развитие выносливости. Различные виды бега | 2 |  | 2 |
|  | 12.04.2024 | Туристско-спортивные соревнования, подготовка к ним | 2 |  | 2 |
|  | 13.04.2024 | Общая и специальная физическая подготовка. СФП. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега | 2 |  | 2 |
|  | 15.04.2024 | Общая и специальная физическая подготовка. СФП. Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость. Эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 19.04.2024 | Общая и специальная физическая подготовка. СФП. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты, прыжки | 2 |  | 2 |
|  | 20.04.2024 | Общая и специальная физическая подготовка. СФП. Упражнения на развитие ловкости, координацию, равновесие | 2 |  | 2 |
|  | 22.04.2024 | Общая и специальная физическая подготовка. СФП. Упражнения с элементами акробатики | 2 |  | 2 |
|  | 26.04.2024 | Общая и специальная физическая подготовка. СФП. Скалолазание зацепки и их использование. Занятие на скалодроме | 2 |  | 2 |
|  | 27.04.2024 | Общая и специальная физическая подготовка. СФП. Скалолазание зацепки и их использование. Занятие на скалодроме | 2 |  | 2 |
|  | 29.04.2024 | Общая и специальная физическая подготовка. СФП. Упражнения для развития силы и гибкости | 2 |  | 2 |
|  | 3.05.2024 | Туристско-спортивные соревнования, подготовка к ним | 2 |  | 2 |
|  | 4.05.2024 | Организация и проведение походов. Биваки. Организация бивачных работ | 2 | 2 |  |
|  | 6.05.2024 | Организация и проведение походов. Виды походов. Снаряжение для похода. | 2 | 2 |  |
|  | 11.05.2024 | Туристско-спортивные соревнования, подготовка к ним | 2 |  | 2 |
|  | 13.05.2024 | Организация и проведение походов. Укладка рюкзака. Костровое снаряжение. Правила разведения костра | 2 |  | 2 |
|  | 17.05.2024 | Туристско-спортивные соревнования, подготовка к ним | 2 |  | 2 |
|  | 18.05.2024 | Организация и проведение походов. Проверка и подготовка снаряжения. Распределение обязанностей на период подготовки | 2 |  | 2 |
|  | 20.05.2024 | Организация и проведение походов. Ночлеги. Планирование и составление графика движения | 2 | 2 |  |
|  | 24.05.2024 | Промежуточная аттестация. Тестирование. Контрольные испытания. | 2 | 1 | 1 |
|  | 25.05.2024 | Организация и проведение походов. Организация укрытия во время дождя | 2 |  | 2 |
|  | 27.05.2024 | Итоговая аттестация. Тестирование. Контрольные испытания | 2 | 1 | 1 |
|  | 31.05.2024 | Организация и проведение походов. Отработка движения колонной по пересеченной местности | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 1**

**I-я часть. Тестирование**

Выберите правильные ответы, удалив лишнее.

1. Липецкая область имеет общие границы со следующими субъектами РФ:

1. Тамбовская область

2. Московская область

3. Тульская область

4. Рязанская область

5. Орловская область

6. Воронежская область

7. Курская область

2. Когда образована Липецкая область, как субъект Федерации?

1. 6 января 1954 года

2. 7 ноября 1917 года

3. 21 сентября 1703 года

3. В царствование Петра Первого на территории современного Липецка находились Верхний (1703 г.) и Нижний (1712 г.) заводы. Какие это были заводы?

1. Железоделательные

2. Мыловаренные

3. Салотопные

4.К бассейну какой реки относятся реки, протекающие по территории Липецкой области?

1. Ока

2. Дон

3. Воронеж

4. Волга

5. Историческое название южнорусских и украинских степей в низовье Дона.

1. Дикое поле

2. Слобода

3. Заимка

6. Найди группу, в которой правильно названы основные стороны горизонта.

1. Север, запад, юго-восток

2. Северо-запад, северо-восток, юго-запад

3. Юг, запад, восток

7. Для чего нужен компас?

1. Для того, чтобы находить дорогу

2. Для того, чтобы определять стороны горизонта

3. Для того, чтобы не заблудиться

8. С какой стороны чаще растут мхи и лишайники?

1. На севере

2. На северо-западе

3. На востоке

9. В какой стране изобрели компас?

1. В Индии

2. В Америке

3. В Китае

10. Предметы из какого материала влияют на точность показаний компаса?

1. Из дерева

2. Из металла

3. Из камня

**II-я часть. Контрольные испытания**.

Участие в соревнованиях**.**

**Оценочные материалы итоговой аттестации**

**I-я часть. Тестирование.**

1. Что такое знаки МКС и правила их использования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (международная кодовая система)

2. Перечислить разряды и звания(взрослые)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (3,2,1 КМС, МС)

3. Соревнования проводятся по следующим документам (лишнее зачеркнуть): Конституция РФ, Правила соревнований, Регламент, условия, Положения, паспорт, учебник,

4. Перечислите стороны света (С Ю, В, З)

5. Переломы бывают (закрытые, открытые) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Набор походной аптечки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Виды походов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8.Разгадать кроссворд

****

**9.**Задача на смекалку

Вопрос: Сколько раз плот преодолевал реку, чтобы вся группа из трех человек оказалась на другом берегу, если он может выдержать не более 100 кг? Вес первого -55 кг., второго – 45 кг., третьего -73? (5 раз)

10.Назови правильно предметы специального снаряжения

******

**II-ячасть . Контрольные испытания**

**Участиие в соревнованиях-**

**Методические материалы.**

**Принципы обучения по программе**

Ориентируясь на решение поставленных задач, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» предусматривает реализацию следующих принципов:

* Принцип вариативности;
* Принцип сознательности и активности;
* Принцип – опора на реальные представления обучающихся;
* Принцип систематичности и последовательности;
* Принцип доступности;

Принцип связи теории с практикой

**Условия реализации программы.**

1.Наличие квалифицированных педагогов, имеющих опыт участия и проведения туристских походов, слетов, соревнований, экспедиций и т. д.;

2.Наличие хорошей материально-технической базы, достаточного количества туристского снаряжении, в том числе специального (страховочные системы, карабины, страховочные устройства (жумары, гри-гри и др.), спусковые устройства, блоки для натягивания перил, веревки динамические и статические, вспомогательные), каски, кошки, ледовые и скальные молотки.

**Методы:**

1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт, графического изображения;
3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов;
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.
5. Метод применения информационно-коммуникационных технологий, позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

**Формы учебной деятельности** предусматривают два вида организации воспитанников:

**Организационная форма:** занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению (спортивные тренировки, практические и зачетные занятия)

**Свободная форма:** имеют характер расширенного активного досуга

(экскурсии, походы, соревнования, игры, праздники)

**Рекомендуемые типы занятий:** изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

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

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

**Самостоятельная работа**

Воспитание активности и самостоятельности у обучающихся, необходимо рассматривать как составную часть воспитания.

Самостоятельная работа является средством борьбы за глубокие и прочные знания, средством формирования у детей активности и самостоятельности, как черт личности, развития умственных способностей.

Обучить целеполаганию, планировать свои действия,

корректировать их осуществление, соотносить полученный результат с

поставленной целью.

Обучающиеся самостоятельно:

- ведут дневник самоконтроля;

- выполняют индивидуальные задания;

- изучают литературу;

- посещают спортивные мероприятия;

- принимают участие в судейской практике;

- проходят разбор и анализ спортивных карт, различные технические

приемы по видео материалам и другими способами.

Самостоятельная работа обучающихся контролируется педагогом.

**Организационно-педагогические условия**

**Материально - техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц на группу** | **Степень использования** |
| Страховочные системы | **0** | **0%** |
| Комплекты специального снаряжения (веревки различного диаметра, каски, страховочные петли) | **4** | **80%** |
| Снаряжение для походной деятельности: |  |  |
| Рюкзаки | **2** | **80%** |
| Палатки | **0** | **0%** |
| спальные мешки | **8** | **80%** |
| Котелки | **0** | **0%** |
| костровые принадлежности | **0** | **0%** |
| Спортивный инвентарь: | **0** | **0%** |
| Мячи | **0** | **0%** |
| скакалки | **0** | **0%** |
| гимнастические палки | **0** | **0%** |
| Снаряжение для спортивного туризма (карты, компасы) | **0** | **0%** |
| Часы судейские | **0** | **0%** |
| Секундомер | **0** | **0%** |
| Аптечка | **0** | **0%** |
| Носилки | **0** | **0%** |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель объединения – педагог дополнительного образования Сулемина С.Д., имеет высшее образование Липецкого Государственного Педагогического Университета, института Физической культуры и спорта.

**Список литературы:**

1. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. (Карты и дистанции). М., «физкультура и спорт», 1974. 152 с.
3. Правила соревнований по спортивному ориентированию.–М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.–44 с.
4. Алёшин, В.М. Судейство соревнований по ориентированию на местности / В.М. Алёшин, Е.И. Иванов, А.А. Колесников. М.: Физкультура и спорт, 1970.-С. 14-24.
5. Малахов Н.В. Элементы картографии в средней школе. Пособие для учителей. М., «Просвещение», 1972.–11 с.
6. Ориентирование в России и СССР ( к 40-летию). М. ЦДЮиК, 2004. 360 с.
7. Курилова В.И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов .–М.: Просвещение, 1988.–224 с.
8. Опасности в туризме, мнимые и действительные –Изд. 2-е, перераб., доп.- М. :Физкультура и спорт, 983.-144с., ил.
9. Начальная подготовка альпинистов. Часть II. Методика обучения/ Под общей ред. П.П. Захарова – 2-е изд., перераб.и доп. –М.: СпортАкадемПресс, 2003.-292с (Школа альпинизма)
10. Проблемы безопасности в горах: Сокр.пер. с болг. – М.: Физкультура и спорт, 1981 – 208 с., ил
11. Самодельное туристское снаряжение – 2-е изд./ Сост. Лукоянов П.И. – М.: Физкультура и спорт, 1987.-239с., ил
12. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: ООО ≪САМ Полиграфист≫, 2015.

13.Путеводитель по Липецкому краю. Часть 2.–Липецк: ООО «Центр полиграфии», 2004 г.–128 с.

14.Стрельникова Т.Д. География Липецкой области: учебное пособие для учащихся и студентов учебных заведний области-/Т.Д. Стрельникова, Н.В. Пешкова.-Липецк: ИРО, 2006.–191 с.