

**Управление образования администрации
Ростовского муниципального района
муниципальное образовательное учреждение дополнительного
образования СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ ДО СЮТУР
Н.М. Тарарушкин

**Краткосрочная дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа
туристско-краеведческой направленности**

«Сдача норм ГТО по туризму»

Автор-составитель:
Ошуркова С.А. - методист

г. Ростов, 2018 год

Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа **туристско-краеведческой направленности «Сдача норм ГТО по туризму»** разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

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

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).

3. Приказ Министерств образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

7. Приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. N 542 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы"

8. Методические рекомендации по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденные приказом Министерства спорта РФ № 814 от 21 сентября 2018 года.

Программа «Сдача норм ГТО по туризму» -это подготовка и сдача норматива в комплексе ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

У норматива ГТО есть две главные задачи – повышение общего уровня здоровья населения, и создание определенной прослойки в обществе, всегда готовой к военной обороне. Дети, подростки, старались превзойти сразу трех соперников – своих товарищей, участников соревнований, во-вторых нормативы, указанные в таблице для того, чтобы получить значок, а так же свои собственные результаты. Система ГТО является мощным стимулом для спорта. Нормативы развивают все группы мышц, увеличивают выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал. Вторая задача ГТО– создание группы людей, всегда готовых к обороне государства. Норматив «Туристский поход с проверкой туристских навыков» посилен

практически всем детям 1-3 группы здоровья. Романтика похода привлекает детей, после похода они лучше вовлекаются в сдачу норм ГТО.

Выполнение норматива испытания (теста) "Туристский поход с проверкой туристских навыков" (далее - "Туристский поход") проводится в ходе реализации программы в виде **прохождения пешеходного или лыжного маршрута** протяженностью не менее указанного количества километров, установленных государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и проверки туристских навыков с III по V ступени при прохождении маршрута. Выполнение нормативов проводится, как правило, в природной среде (при наличии, рекомендуется использовать систему национальных и региональных троп экотуризма); **характер маршрута (тропы, грунтовые дороги, бездорожье и т.д.), наличие и вес рюкзака не регламентируются.**

Прием нормативов проводится по согласованию с центрами тестирования. Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) в состав судейских бригад центра тестирования могут включаться представители федераций спортивного туризма, центров и станций юных туристов, туристских клубов, и других структур, развивающих спортивный туризм, спортивные судьи по видам спорта "спортивный туризм", "спортивное ориентирование", а также лица, имеющие звание "Туристский организатор", "Инструктор детско-юношеского туризма" или "Инструктор туризма".

Норматив "Туристский поход" выполняется в составе туристской группы. В III - V ступенях туристская группа комплектуется из обучающихся в количестве от 12 до 25 человек и возглавляется как минимум двумя совершеннолетними руководителями.

Перед походом для участников проводится инструктаж, включающий основные правила безопасного поведения в туристском походе.

Проверяется соответствие личной одежды и обуви участников погоде и виду туристского похода. Группа должна быть обеспечена медицинской аптечкой. Определяется "направляющий" и "замыкающий" и порядок связи между ними.

При приеме норматива для III - V ступеней обязательна проверка туристских навыков. Проверка туристских навыков проводится при прохождении маршрута при участии представителей центров тестирования.

Цель программы: подготовка и сдача норматива ГТО соответствующей ступени по виду «Туристский поход».

Задачи программы:

1. Организовать занятия по программе в соответствии с возрастными особенностями детей.
2. Вести популяризацию здорового образа жизни, спорта.
3. Формировать уважительного и бережного отношения к культурному наследию родного края, природе.

Направленность программы – туристско-краеведческая

Отличительная особенность программы:

Программа представляет собой 2 теоретических занятия по подготовке к походу, подведению его итогов и 8-и часовое занятие-поход, где проверяются, отрабатываются необходимые знания и умения и который проводится в выходные дни с привлечением родителей обучающихся.

Объем программы – выполнение программы рассчитано от 1-2 недель до 3 месяцев обучения (из-за зависимости лыжного похода от погодных условий) 12 часов. Один академический час – до 45 минут.

Возраст обучающихся - от 11 до 17 лет:

III. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет)- Туристский поход с проверкой туристских навыков (**протяженность не менее 5 км**)

IV. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)- Туристский поход с проверкой туристских навыков (**протяженность не менее 10 км**)

V. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)- Туристский поход с проверкой туристских навыков (**протяженность не менее 10 км**)

Количество обучающихся в группе от 12 до 25 человек.

Учебно – тематический план

№ п/п	Тема занятий	Всего Кол-во часов
1	•Планирование маршрута: протяжённость, вид передвижения, места сбора на старте, конечная цель. •Комплектование группы с учётом возрастных и физических возможностей. •Личное и групповое снаряжение. •Тактика передвижения с учётом средств передвижения. •Преодоление локальных и протяжённых препятствий. •Организация туристского бивака. •Организация досуга. •Меры безопасности (в том числе - противопожарные) при организации туристского бивака, сохранность природы.	4

	•Подведение итогов. •Оформление сертификатов по сдаче норм ГТО по туризму.	
2	<u>Поход- перечень навыков</u> Установка палатки (группой не более 4 человек) или организация ночлега в природной среде. Рекомендуется использовать 2-х, 3-х местные палатки (типа "домик" или каркасные сферические палатки). Время на установку палатки типа "домик" - до 10 минут, каркасной - до 15 минут. Укладка рюкзака- Необходимо продемонстрировать правильную укладку рюкзака, используя тяжелые и легкие предметы. Разведение костра (без учета времени на заготовку дров) - до 10 минут. По выбору педагога:- типы костров (нодья, таежный и т.д.)- методы разжигания костра, подготовка кострища (в случае отсутствия специально оборудованного для костра места); Рекомендуется <i>кипятить воду или пережигать нитку</i>. Разрешается использовать для разжигания только природные материалы и любое количество спичек, но одновременно можно зажигать только одну. Объем воды - 1 литр. При пережигании нитки, расположенной на 20 см выше уложенных дров, уровень укладки хвороста ограничивается проволокой, натянутой на высоте 30 - 50 см. Финишем является обрыв пережигаемой нити или, при кипячении воды, - доведение до состояния "белого ключа". Преодоление от 2 до 4-х естественных препятствий (условных) без учета времени (по усмотрению организаторов): <i>Подъем, траверс, спуск по травянистому склону.</i> Этап оборудуется на склоне крутизной 15 - 20 градусов, протяженность каждого участка до 30 метров. <i>Подъем по склону с альпенингом.</i> Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20 - 40 градусов, протяженность до 40 метров. <i>Переправа по заранее уложенному бревну.</i> Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20 - 30 см. <i>Траверс, спуск по склону с альпенингом.</i> Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20 - 40 градусов, протяженность каждого участка до 40 метров. <i>Преодоление заболоченного участка по кочкам.</i> Участок протяженностью до 15 метров, кочки могут быть искусственными. Кочки устанавливаются зигзагообразно так,	8

	чтобы в середине этапа происходила вынужденная смена толчковой ноги. Преодоление болота по жердям (еланям, гати). Протяженность этапа 20 - 25 метров. Преодоление чащобного, буреломного участка. Длина чащобного участка (завала) - до 20 метров. Переправа по бревну с перилами (веревками). Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20 - 30 см. Спуск, подъем по склону при помощи перил (веревки). Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20 - 40 градусов, протяженность до 40 метров. Вязка узлов Тестируемые должны продемонстрировать навыки вязки 2-х или 3-х узлов из следующих шести: прямой, встречный, проводник, схватывающий, брамшкотовый, восьмерка. Навыки ориентирования Тестируемые должны в течение 3 минут определить азимут на заданный предмет с точностью до 10 градусов или принять участие в соревнованиях по ориентированию. Оказание первой помощи (без учета времени) по выбору организаторов. Участник выполняет следующее задание: - рассказывает о порядке оказания первой помощи или демонстрирует наложение шины при закрытом переломе ноги (руки); - отвечает на вопросы (тестирование) по действиям в случае обморожения, ожога, теплового удара, поражения молнией, отравления, кровотечения. Способы транспортировки пострадавшего - один из трех предложенных (на волокуше, на руках, на импровизированных носилках). Экологические навыки: - утилизация, сбор и вынос мусора; - восстановление природной среды на местах разведения костра и организации привалов; - расчистка и благоустройство родников. Помимо рекомендуемых, организаторы могут включать до 3 навыков (без учета времени), способствующих обеспечению безопасности, характерных для вида туризма, возрастной категории сдающих норматив, времени года и широко использующиеся в туристских походах данного региона.	
	Всего	12

		часо в

Ожидаемые результаты реализации программы

Основные навыки, необходимые участнику туристского похода:

Участник *должен знать* порядок действий:

- в случае возникновения опасных явлений и стихийных бедствий;
- в случае потери ориентировки;
- в случае получения травмы или заболевания.

Участник *должен уметь*:

- подготовить личное и общественное снаряжение для участия в туристском походе;
- выбрать место бивуака, установить палатку, заготовить дрова, развести и поддерживать костер;
- составить перечень продуктов для приготовления обеда на костре;
- передвигаться по различным видам рельефа, в лесу, преодолевать овраги, склоны, чащобные и заболоченные участки, другие естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на местности: работать с картой и компасом, определять точку своего стояния, действия в случае потери ориентировки; определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам;
- оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, потертостях, порезах; при переломах верхних и нижних конечностей;
- владеть приемами наложения повязок и элементарными приемами транспортировки пострадавшего.

Материально-техническое обеспечение:

Маршрут похода- Место тестирования

Проведение испытания проводится как в природной среде, так и на искусственном рельефе. Местом проведения тестирования является участок местности (площадка), содержащий необходимый набор естественных или искусственных препятствий.

Дистанция проведения испытаний в походе

Дистанция должна быть спланирована так, чтобы:

- участники не пересекали опасные места (железнодорожные пути, дороги с интенсивным движением транспорта и т.п.), не передвигались по запретным для движения территориям (посевы, лесопосадки и т.п.), через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистных сооружений и т.п.);
- для успешного ее прохождения в равной мере требовалась физическая и техническая подготовка;
- было соблюдено равенство условий для всех участников.

Форма одежды и требования к снаряжению

Одежда и обувь должна обеспечивать работоспособность участника и не наносить повреждений судейскому снаряжению, собственному снаряжению, а также оборудованию дистанции.

Пригодность и исправность снаряжения, обеспечивающего безопасность, проверяется судьей при группе участников.

В случае неисправности снаряжения участники к тестированию не допускаются.

Техническое обеспечение группы на маршруте

Ответственность за комплектность и качество личного снаряжения лежит на участниках туристской группы, группового (картографический материал, костровое оборудование, специальное снаряжение) - на педагоге (СЮТур).

Количественный состав и качество необходимого снаряжения определяется особенностями маршрута, его сложностью, препятствиями, районом проведения, сезоном.

Критерии оценки вида испытания "Туристский поход с проверкой туристских навыков"

Для выполнения вида испытания "Туристский поход с проверкой туристских навыков" необходимо преодолеть дистанцию в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения в рамках комплекса ГТО и продемонстрировать владение туристскими навыками:

- ***на бронзовый знак отличия необходимо продемонстрировать владение не менее 3 навыками;***
- ***на серебряный знак отличия - не менее чем 5 навыками;***
- ***на золотой знак отличия - не менее чем 7 навыками.***

Проверка навыков

Навыки проверяются практическим путем в ходе выполнения заданий и преодоления естественных препятствий на маршруте во время проведения туристского похода, на туристских слетах и соревнованиях.

В центрах тестирования рекомендуется проверку навыков проводить в форме туристской полосы препятствий, включая в этапы различные задания.

Участие возможно как индивидуальное, так и в составе команды.

Отчетным документом о совершении туристского похода является:

- приказ по образовательной организации о совершении похода;
- маршрутный лист или маршрутная книжка установленного образца;
- протокол о приемке туристских навыков для III - V ступеней;
- протокол, справка или выписка из протокола о совершении участником туристского похода (маршрута), включенного в программу туристского мероприятия. На основании указанных выше документов представитель центра тестирования формирует Протокол по виду испытания (тесту) "Туристский поход" установленного образца.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение правил охраны природы, памятников истории и т.п.;

- использование посторонней помощи;
- действия, вызывающие опасность для участников, судей или зрителей;
- невыполнение требований педагогов.

При продолжительности туристского похода свыше одного дня с организацией ночлега в полевых условиях, зафиксированного в представленных документах (маршрутный лист, маршрутная книжка, справка о совершенном походе), отдельная проверка туристских навыков не проводится, а участникам засчитывается сдача норм золотого знака отличия.

Список литературы

1. Приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. N 542 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы".
2. Приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. N 542 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы"
3. Методические рекомендации по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденные приказом Министерства спорта РФ № 814 от 21 сентября 2018 года.
4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
5. К.В. Бардин. Азбука туризма. Москва «Просвещение» 1981год.176с.
6. Электронный ресурс СЮТур
<http://rostovtur.narod.ru/resurs/resurs2012.htm>