МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11 СТАНИЦЫ НИЖНЕБАКАНСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН
Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11 СТАНИЦЫ НИЖНЕБАКАНСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН
Дата: 2022.09.23 11:11:26 +03'00'

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11 СТАНИЦЫ НИЖНЕБАКАНСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от 30 августа 2021 года
Протокол №1

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №11
_____ А. С. Османова
Приказ № _____
«_____» _____ 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

туристско-краеведческой направленности

«Пеший туризм»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Возрастная категория: от 10 до 16 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID номер в Навигаторе: 12987

Автор-составитель:
Алиев Сервер Аблямитович,
Учитель физической культуры

ст. Нижнебаканская, 2022

Оглавление программы

	Нормативно-правовые основания проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.	3
Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»		**4**
1.1.	**Пояснительная записка.**	4
	1) Направленность программы	4
	2) Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность	4
	3) Цель и задачи программы	6
	4) Отличительные особенности данной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих программ	6
	5) Адресат программы (примерный портрет учащегося, для которого будет актуальным обучение по данной программе)	7
	6) Уровень программы, объем и сроки реализации	7
	7) Формы обучения	7
	8) Режим занятий	7
	9) Особенности организации образовательного процесса	7
1.2.	**Содержание программы**	9
	1) Учебный план	9
	2) Содержание учебного плана	10
1.3.	**Планируемые результаты**	**18**
Раздел № 2 «Комплекс организации организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»		**21**
2.1.	**Календарный учебный график**	**21**
2.2.	**Условия реализации программы**	**26**
2.3.	**Формы аттестации**	**27**
2.4.	**Оценочные материалы**	**27**
2.5.	**Методические материалы**	**28**
2.6.	**Список литературы**	**30**
	1) Список литературы, рекомендуемой для детей и родителей по данной программе.	30
	2) Список литературы, рекомендуемой педагогам для разработки программы и организации образовательного процесса.	30
	Приложения	**32**

Нормативно-правовые основания проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Пеший туризм» составлена с учетом потребностей образовательного учреждения и в соответствии с нормативно-законодательной базой, регламентирующей деятельность общеобразовательных организаций, реализующих дополнительное образование:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с внесенными изменениями в части определения содержания воспитания в образовательном процессе;
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительством РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденным 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года № 474 «О приоритетных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 11 июля 2020 года);
7. План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года, утвержденных распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р;
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных

общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015г.- Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015г.;

10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской федерации от 05 мая 2018 г. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018г., регистрационный № 25016);

12. Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 4 июля 2019 года № 177-р «О концепции мероприятия по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»;

13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (РМЦ, 2020г.).

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Наш век – век технического прогресса, развития высочайших технологий и как следствие этому идет резкое ухудшение экологической среды, остро встает вопрос оздоровления населения страны. Большинство детей сейчас рождаются со всевозможными болезнями и отклонениями в развитии организма. Многие лекарственные препараты малоэффективные, а то и просто поддельные. Поэтому, возрастает роль спорта и физических упражнений.

Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является туризм. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка.

Детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят. В походе дети раскрываются совсем с другой стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти подход к нему. Способствует настоящему взаимопониманию и установлению отношений среди детей. Из своего педагогического опыта могу сказать, что несколько дней, проведенных на природе, дают детям в сфере общения больше, чем год, проведенный в стенах школы.

Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, разностороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения.

Направленность программы. Программа имеет туристско-краеведческую направленность и предусматривает знакомство обучающихся с основами пешего туризма, общими элементами туризма, походной деятельности и изучения родного края.

1) **Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность**

Актуальность программы. Пеший туризм – вид туризма, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти намеченную дистанцию, расположенную на местности. Программа «Пеший туризм» помогает обеспечить дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития обучающихся, привитие любви к труду и умения трудиться, приобретение необходимых навыков. В силу специфики этой программы появляется особая возможность содействия личностному самоопределению обучающихся, их адаптации к жизни в динамично меняющемсяобществе, приобщения к здоровому образу жизни.

Пеший туризм имеет и практическое значение. Умение ориентироваться на местности вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой.

Новизна программы заключается в применении новых форм организации образовательной работы с детьми, направленных на деятельностное участие их в

общении с природой и окружающим миром. Новизна программы так же в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и даёт возможность обучающимся, оставляет им время заниматься также другими направлениями дополнительного образования, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Педагогическая целесообразность программы «Пеший туризм» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и краеведения. Научившись ориентироваться на местности и совершать дальние пешие переходы в школьные годы, ребёнок, став взрослым, использует полученные умения и навыки, продолжая дружить с природой и имея дополнительные навыки выживания. Привычка планировать свою деятельность, полученная юным туристом в школьном возрасте, когда в учебный день вписаны занятия по туризму, и приходиться напрягаться, чтобы всё успеть, позволяет в дальнейшем всегда находить время для регулярных прогулок и упражнений, что повышает жизненный тонус и снимает нервное напряжение. Участие в коллективных туристских походах и прогулках необычайно расширяет круг общения, появляются новые знакомые, а это немаловажно в жизни.

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие пешеходным туризмом как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, разуму, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

2) Цель программы - формирование системы знаний по пешему туризму, воспитание волевых и морально-этических качеств, укрепление здоровья.

Задачи программы:

Предметные:

- обучить технике и тактике пешеходных походов;
- обучить основам туристской подготовки;
- обучить навыкам походной работы.

Метапредметные:

- развить понимание топографической карты;
- развить навык пользования компасом;
- привить интерес к занятиям пешеходным туризмом;
- развить физические качества и способности к многодневным походам;
- приобрести и накопить соревновательный опыт планирования походов исоставления походных отчётов.

Личностные:

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
- способствовать формированию бережного отношения к природе.

3) Отличительная особенность данной программы от остальных в том, что она предназначена для практической реализации обучающимися уже имеющихся у них знаний, полученных ими прежде на уроках географии, биологии и геометрии и др. Главная задача детского объединения заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия в объединении «Пеший туризм» способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов обучающихся, входящие в состав туристкой группы, стараются вести здоровый образ жизни, через занятия пешеходным туризмом.

4) Адресат программы

Структура и содержание составлены с учетом психолого-педагогических особенностей учащихся. Возраст обучающихся участвующих в программе 10-16 лет.Группа обучающихся формируется на постоянной основе независимо от пола из учащихся начальной и средней школы. Состав группы 15 человек. Принимаются все желающие без предварительного отбора. Осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям с учетом их возрастных и психолого-педагогических особенностей.

5) Уровень программы, объем и сроки реализации

Базовый уровень предполагает знакомство учащихся с туристскими навыками, а также знакомство с основными понятиями краеведения и получение первоначальных знаний о родном крае. Учащиеся приобретают комплекс теоретических знаний и практических навыков, необходимых для участия в походе выходного дня с развитием навыков самоорганизации и распределения походных ролей. На базовый уровень программы принимаются все желающие без предъявления требований к их способностям и подготовке.

Объем и сроки реализации программы составляет 1 год - 144 часа.

6) Форма обучения

Форма обучения – очная. Данная программа может быть реализована в **дистанционной форме обучения**. В связи с этим применяются следующие дистанционные образовательные технологии:

1. Системы дистанционного обучения, с использованием социальных сетей, мессенджеров.
2. Комплексные кейс – технологии (основаны на самостоятельном изучении).
3. Информационные-коммуникативные технологии (использование разнообразных компьютерных обучающих программ, электронных учебников представленные в открытом доступе в сети Интернет) и т.д.

7) **Режим занятий.** Программа предусматривает 1 год обучения, 144 часов в год. Теоретические и практические занятия проводятся 1 раз в неделю по 4 часа. Также есть блок обязательных мероприятий: походы, соревнования, полигоны, фестивали. Продолжительность академического часа– 40 минут.

8) Особенности организации образовательного процесса

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами

общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы,ловкости и быстроты.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практикев условиях тренировочных занятий.

В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ-плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

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.

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.

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 и др.

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

Основной составляющей образовательного процесса являются регулярные занятия, как теоретические, так и практические, а также участие в соревнованиях по туризму и ориентированию. Важным аспектом обучения являются туристские походы (походы выходного дня – 1-2 дня и многодневный походы, как правило в каникулярное время.).

Занятия в объединении имеют преимущественно практический характер, включающий игровые моменты, соответствующие возрасту обучающихся. Лишь небольшая часть занятий проводится в форме рассказа и бесед. Теоретические и практические занятия проводится с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, пояснения с примерами наглядного показа, посещение памятников, объектов по теме исследования, туристские игры,

викториныи др.

Примерная структура занятия:

1. **Организация начала занятия** постановка образовательных, воспитательных,развивающих задач, сообщение темы и плана занятия.
2. **Актуализация знаний (повторение)** - проверка имеющихся у детей знаний иумений для подготовки к изучению новой темы.
3. **Объяснение нового материала -** ознакомление с новыми знаниями и умениями,показ образца эталона знаний и умений.
4. **Закрепление** - Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений и навыковпо образцу, на перенос в сходную или измененную ситуацию.
5. **Подведение итогов занятия**, формулирование выводов.

Содержание программы

1) Учебный план программы

№ п/п	Наименование тем, разделов	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий. Знакомство с программой.	**2**	**2**	-	опрос
1	**Раздел 1. Основы туристской подготовки**	**20**	**14**	**6**	Тестирование
1.1	Туристские путешествия. История развитиятуризма.	2	2	-	Опрос
1.2	Личное и групповое снаряжение.	2	1	1	Опрос
1.3	Организация туристского быта. Биваки.	2	1	1	Опрос
1.4	Костры.Типы и виды костров	2	1	1	Опрос
1.5	Узлы. Виды узлов. Способы вязки.	2	1	1	Опрос
1.6	Питание в туристском походе.	2	1	1	Опрос,наблюдение
1.7	Подготовка к походу, путешествию.	2	1	1	наблюдение
1.8	Туристские должности в группе.	2	2	-	Опрос, наблюдение
1.9	Правила движения в походе.	2	2	-	Опрос
1.10	Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.	2	2	-	Опрос
2	**Раздел 2. Топография и ориентирование.**	**14**	**7**	**7**	Тестирование
2.1	Понятие о карте.	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.2	Условные знаки.	2	1	1	Опрос
2.3	Ориентирование по горизонту. Азимут.	4	2	2	Опрос, наблюдение
2.4	Измерение расстояний	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.5	Компас.	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.6	Ориентирование по местным предметам.	2	1	1	Опрос, наблюдение

3	**Раздел 3. Краеведение.**	**16**	**8**	**8**	Тестирование
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	4	4	-	Опрос, наблюдение
3.2	Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.	4	4	-	Опрос, наблюдение
3.3	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	4	-	4	Опрос, наблюдение
3.4	Пешеходные экскурсии	4	-	4	Наблюдение
4	**Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**	**16**	**8**	**8**	Тестирование
4.1	Личная гигиена туриста.	4	2	2	Опрос, наблюдение
4.2	Походная аптечка.	4	2	2	Опрос, наблюдение
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	2	Опрос, наблюдение
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	4	2	2	Опрос, наблюдение
5	**Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.**	**32**	**8**	**24**	
5.1.	Краткие сведения о строении организма человека.	4	4	-	Опрос, наблюдение
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.	4	4	-	Опрос, наблюдение
5.3	Общая физическая подготовка.	16	-	16	наблюдение
5.4	Специальная физическая подготовка.	8	-	8	наблюдение
6	**Аттестация**	**4**	**4**	**-**	Итоговый контроль
7	**Исследовательская работа**	**4**	**2**	**2**	Практическая работа
8	**Туристские походы**	**34**	**-**	**34**	Практика
9	**Участие в соревнованиях, мероприятиях**	**2**	**-**	**2**	Практика
	ИТОГО:	**144**	**57**	**87**	

Содержание учебного плана

Вводное занятие. Техника безопасности 2ч.

Теория 2ч. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Задачи и план работы на год. Техника безопасности при занятиях в классе,спортивном зале, на прогулке.

Раздел 1. Основы туристской подготовки. 20ч.

Тема 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория. 2 ч. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческоедвижение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Тема 1.2. Личное и групповое снаряжение.

Теория 1ч. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика 1 ч. Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Работа со снаряжением, уход заним.

Тема 1.3. Организация туристского быта.

Теория 1ч. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания,туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.Правила поведения в палатке.Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении.Правила купания.

Практические занятия 1ч. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Тема 1.3. Организация туристского быта.

Теория 1ч. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности,

физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основныетребования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания,туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия 1ч. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).

Тема 1.4. Костры. Типы костров.

Теория 1ч. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

Практика 1ч. Сооружение и разведение костра.

Тема 1.5. Узлы. Виды узлов. Способы вязки 2ч.

Теория 1ч. Ознакомление с видами узлов и их применением.

Практика 2ч. Вязка узлов.

Тема 1.6. Питание в туристском походе 2ч.

Теория 1ч. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в однодневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика 1ч. Составление меню и списка продуктов для однодневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 1.7. Подготовка к походу, путешествию 2ч.

Теория 1ч . Этапы подготовки похода: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей). Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню, список продуктов. Оформление маршрутной документации. Распределение обязанностей. Разработка маршрута движения в соответствии с краеведческой информацией. Правильноедвижение группы на маршруте.

Практика 1ч. Разработка маршрута.

Тема 1.8. Туристские должности в группе 2ч.

Теория 2ч. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования круководителю группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального

микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи,мытьё посуды). Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Тема 1.9. Правила движения в походе 2ч.

Теория 1ч. Инструктаж по безопасности. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Тема 1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий 2ч.

Теория 2ч. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Раздел 2. Топография и ориентирование 14 ч.

Тема 2.1. Понятие о карте 2ч.

Теория 1ч. Инструктаж по безопасности. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика 1ч. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на калькуучастка топографической карты.

Тема 2.2. Условные знаки 2ч.

Теория 1ч. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки,

площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщённые, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика 1ч. Знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков. Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

Тема 2.3. Ориентирование по горизонту. Азимут 4 ч.

Теория 2ч. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте.Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика 2ч. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром)измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Тема 2.4. Измерение расстояний 2ч.

Теория 1ч. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика 1ч. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

Тема 2.5. Компас 2ч.

Теория 1ч. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом

Адрианова и жидкостным.

Практика 1ч. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Тема 2.6. Ориентирование по местным предметам 2ч.

Теория 1ч. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика 1ч. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Раздел 3. Краеведение 16ч.

Тема 3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки 4 ч.

Теория 4ч. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населённого пункта. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Тема 3.2. Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов,музеев 4 ч.

Теория 4ч. Инструктаж по безопасности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Тема 3.3. Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры 4ч.

Практика 4ч. Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.

Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.Волонтерство в архивах, музеях, библиотеках, субботники.

Тема 3.4 Пешеходные экскурсии 4ч.

Практика 4ч. Пешеходные экскурсии по Крымскому району.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь 16ч .

Тема 4.1. Личная гигиена туриста 4ч.

Теория 2ч. 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 увеличения 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. Изучение основ здорового образа жизни.

Практика 2ч. 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. Изучение основ здоровогообраза жизни.

Тема 4.2. Походная аптечка 4ч.

Теория 2ч. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика 2ч. Формирование походной медицинской аптечки.

Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи 4ч.

Теория 2ч. 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.

Практика 2ч. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическоеоказание помощи).

Тема4.4. Приемы транспортировки пострадавшего 4ч.

Теория 2ч. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества людей оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетёнках из верёвок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмахразличной локализации.

Практика 2ч. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка 32ч.

Тема 5.1. Краткие сведения о строении организма человека 4ч.

Теория 4ч. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система– центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Тема 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках 4ч.

Теория 4ч. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Тема 5.3. Общая физическая подготовка 16ч.

Практика 16ч. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.

Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.

Тема 5.4. Специальная физическая подготовка 8ч.

Практика 8ч. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Занятия на скалодроме, веревочном городке, прохождение лабиринта.

Раздел 6. Аттестация 4ч. Проверка знаний навыков и умений.

Раздел 7. Исследовательская работа 4ч. Теория 2ч Исследовательская работа, посвященная патриотическому воспитанию, основанная на материалах истории Крымского района.

Практика 2ч. Написание исследовательской работы.

Раздел 8. Туристские походы 34 ч. Программа предусматривает однодневные походы, во время которых обучающиеся применяют теоретические знания и отрабатывают навыки, полученные во время занятий.

Раздел 9. Участие в мероприятиях, турнирах и соревнованиях 2ч. Участие в городских соревнованиях по спортивному ориентированию. Участие в турнирах детских объединений.

1.2. Планируемые результаты

Предметные результаты.

Обучающиеся будут **знать:**

-содержание норм и правил проведения туристских походов;

-комплексные краеведческие характеристики, климатические и метеорологические условия районов проведения соревнований;

- правила тактического построения и технические приемы прохождения маршрутов любого класса (категории) сложности;
- технику безопасности при работе на полигонах и при движении подистанциям и маршрутам пешеходных походов;
- основные методы психологической саморегуляции (регуляции уровнявозбуждения, уровня концентрации внимания).

уметь:

- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам;
- предсказывать погоду по местным признакам, корректировать тактику движения по маршруту в связи с неблагоприятными метеорологическими условиями;
- выполнять комплексы наблюдений, необходимых для составления отчета осовершенном походе;
- выполнять технические приемы по преодолению естественных препятствиймаршрута, характерных для маршрутов до III класса (категории) сложности включительно;
- применять основные методы регуляции психических состояний вэкстремальных условиях.

Метапредметные результаты:

- управлять своей деятельностью (постановка и формулирование целипредстоящей учебной деятельности;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- участвовать в коллективном обсуждении;
- определять проблему, цель;
- строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми впроцессе совместной деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- работать в группе, управлять поведением партнера;
-извлекать информацию из различных источников;
- волевая саморегуляция (способность к преодолению затруднений).

Личностные результаты:

- развитое тактическое мышление – умение создавать мыслительные модели,которые позволяют принимать правильные тактические решения в конкретной сложившейся ситуации;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение ксверстникам, стремление прислушиваться к мнению других;
- формирование ценности здорового образа жизни;
- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общегоколлективного творчества;
- формирование ответственного отношения к учению.

В конце обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие результаты.

Предполагается выполнение разрядов обучающимися, выполнение третьего юношеского разряда, в частности.

Для успешного осуществления занятий обучающихся необходимо учитываются следующие положение: подготовку обучающихся следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов обучения на всех этапах этой подготовки.

Обучение предполагает преподавание основ пешеходного туризма. Учащиеся знакомятся с картой, компасом, получают простейшие навыки работы с картой и компасом на местности. В физической подготовке основной упор делается на общефизическую подготовку. Происходит углубленное изучение приемов и способов ориентирования, приобретается походный опыт. В физической подготовке по мере обучения происходит сдвиг к специальной, профильной подготовке.

По окончании учебного года обучающиеся должны **знать:**

- компас, планшет и их устройство;
- правила эксплуатации и хранения снаряжения;
- основные условные знаки и опознавать их на местности;
- права и обязанности участников похода;
- виды походов и способы проведения походов, действия участника похода входе похода и по его окончании;
- задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической,тактической подготовок;

- роль и значение специальной физической подготовки для ростаиндивидуального туристского мастерства
- методы проведения контрольных нормативов;
- основное групповое и личное снаряжение, виды рюкзаков, основные требования к ним, виды костров и их назначение, биваки.

Уметь: соблюдать правила движения в группе;

- находить выход из аварийных ситуаций;
- правильно вести поиск заблудившихся;
- передвигаться по дорогам и тропам с помощью компаса и карты;
- читать масштаб карт;

-читать и расшифровывать основные топографические знаки;

- определять крутизну склона и его высоту;
- выполнять действия по выбору пути движения и выбирать оптимальный путь;
- соблюдать права и обязанности участников похода, правильно использоватьтехническую информацию о маршруте;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса,спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;
- соблюдать меры личной гигиены, соблюдать правильный и здоровый режимпитания;
- реализовывать теоретические и практические навыки по походной работе;
- укладывать рюкзак;

-разводить костер, уметь приготовить пищу на костре;

- уметь убирать место привалов и бивуаков.

Раздел № 2 «Комплекс организации организационно- педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пеший туризм»

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов (Т, П)	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Вводное занятие (всего 2 ч: теория - 2ч, практика 0 ч.)								
1.				Вводное занятие.	**Т -2 П-0**	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий. Знакомство с программой.	Спортивный зал	Опрос
Раздел 1. Основы туристской подготовки *(всего 20ч: теория - 14ч, практика 6 ч.)*								
2.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -2 П-0**	Туристские путешествия. История развития туризма.	Учебный класс	Беседа, опрос
3.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -1 П-1**	Личное и групповое снаряжение	Спортивный зал	Беседа, опрос
4.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -1 П-1**	Организация туристского быта. Биваки.	Спортивный зал	Беседа, опрос
5.				Тематическая	**Т -1**	Костры. Типы и виды костров	Спортивный	Беседа, опрос

				лекция, практическая работа	**П-1**		зал	
6.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -1** **П-1**	Узлы. Виды узлов. Способы вязки	Учебный класс	Беседа, опрос
7.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -1** **П-1**	Питание в туристском походе.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
8.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -1** **П-1**	Подготовка к походу, путешествию.	Спортивный зал	Наблюдение
9.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -2** **П-0**	Туристские должности в группе. 2	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
10.				практическая работа	**Т -2** **П-0**	Правила движения в походе.	Спортивный зал	Беседа, опрос
11.				практическая работа	**Т -2** **П-0**	Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.	Учебный класс	Беседа, опрос
Раздел 2. Топография и ориентирование ***(всего 14ч: теория - 7ч, практика 7 ч.)***								
12.				Тематическая лекция	**Т -1** **П-1**	Понятие о карте.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение

13.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -1 П-1**	Условные знаки.	Спортивный зал	Опрос
14.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -2 П-2**	Ориентирование по горизонту. Азимут.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
15.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -1 П-1**	Измерение расстояний	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
16.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -1 П-1**	Компас.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
17.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -1 П-1**	Ориентирование по местным предметам.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
Раздел 3. Краеведение *(всего 16, теория 8ч, практика 8ч)*								
18.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -4 П-0**	Родной край, его природные особенности,история, известные земляки.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
19.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -4 П-0**	Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение

20.				Тематическая лекция	**Т -0 П-4**	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
21.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -0 П-4**	Пешеходные экскурсии	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
Раздел 4. Оказание первой помощи *(всего 16ч: теория - 8ч, практика 8 ч.)*								
22.				Тематическая лекция	**Т -2 П-2**	Личная гигиена туриста.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
23.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -2 П-2**	Походная аптечка.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
24.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -2 П-2**	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
25.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -2 П-2**	Приемы транспортировки пострадавшего.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка *(всего 32ч: теория - 8ч, практика 24 ч.)*								
26.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -4 П-0**	Краткие сведения о строении организма человека.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
27.				Тематическая лекция,	**Т -4 П-0**	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение

				практическая работа				
28.				практическая работа	**Т -0 П-16**	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
29.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -0 П-8**	Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Опрос, наблюдение
Раздел 6. Аттестация *(всего 4ч: теория - 4ч, практика 0 ч.)*								
30.				практическая работа	**Т -4 П-0**	Аттестация.	Учебный класс	Итоговый контроль
Раздел 7. Исследовательская работа *(всего 4 ч: теория – 2ч, практика 2ч.)*								
31.				практическая работа	**Т -2 П-2**	Исследовательская работа	Учебный класс	Практическая работа
Раздел 8. Туристские походы *(всего 34ч: теория-0ч, практика 34ч.)*								
32.				практическая работа	**Т -0 П-34**	Туристские походы		практика
Раздел 9. Участие в соревнованиях, мероприятиях *(всего 2ч: теория -0ч, практика 2 ч.)*								
33.				практическая работа	**Т -0 П-2**	Участие в соревнованиях, мероприятиях		практика

2. 2. Условия реализации программы

1) Материально - техническое обеспечение программы

Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Материально-техническая база включает в себя:

- спортивный зал;
- учебный кабинет;
- экипировочный центр;
- туристское снаряжение и оборудование;
- веревочный городок;

В учебных корпусах созданы специализированные кабинеты для осуществления образовательного процесса с необходимым оборудованием:

1. Компасы;
2. Комплекты карт;
3. Палатки, коврики, спальные мешки, костровое оборудование, котелки;
4. фонарики;
5. Отчёты о проведенных ранее походах;

6 Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки);

7. Снаряжение для спортивного туризма (страховочные системы, карабины, веревки).
8. Часы;
9. Лопаты и топоры;
10. Разметка для маркировки;
11. Аптечка.

Дидактическое обеспечение реализации программы

- физические и топографические карты и планы местности;
- дидактические карточки, раздаточный материал, туристско-краеведческой деятельности;
- плакаты по туризму;
- Положения и Условия соревнований.

Методическое обеспечение реализации программы

- учебные видеофильмы по туризму;
- учебные фильмы по оказанию доврачебной помощи;
- фото- и видеоотчеты походов;
- методические пособия.

2) Кадровое обеспечение программы.

Реализация программы дополнительного образования обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, имеющими высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное образование по профилю преподаваемого курса, а также инструктор детско-юношеского туризма. Педагог, руководитель объединения, реализующий данную программу, обладает следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение создать комфортные условия для успешного развития личностивоспитанников;
- умение увидеть и раскрыть творческие способности воспитанников;

- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышениеуровня квалификации по специальности.

2. 3. Формы аттестации.

Целью аттестации является повышение результативности образовательного процесса, так как аттестация даёт возможность педагогу оценить усвоение программного материала обучающимися, степень сложности. Программы и своевременно внести коррективы в её содержание.

Пеший туризм – это прежде всего практическая деятельность, участие в соревнованиях и походах. Поэтому большинство теоретических занятий должны проверяться на практике. Подведение итогов практических занятий – это результаты команды и отдельных участников на соревнованиях, а также включенность в общую командную деятельность непосредственно в походе и при подведении итогов похода,сдаче отчета и пр.

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на начальном этапе обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля: - входной контроль проводится в начале учебного года, с целью определения уровня развития обучающихся второго и последующего годов обучения.Проводится в форме беседы, опроса.

- текущий контроль проводится в течение года по окончании изучения темыили раздела с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала. Проводится в форме беседы, опроса, тестирования, педагогического наблюдения.
- промежуточный контроль в конце каждого полугодия. Проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала. Проводится в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов, соревнования.
- итоговый контроль проводится в конце курса обучения, с целью определения изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей. Проводится вформе соревнования.

Материалы для проведения итогового контроля представлены в Приложении 1.

Для отслеживания результативности овладения обучающимися содержанием программы используются следующие формы контроля: опрос, тестирование, сдачаконтрольных нормативов, поход, соревнование.

2.4. Оценочные материалы.

В качестве оценочных материалов используются Условия п различным видам соревнований. Показателем успешного освоения программы является выполнение заданий, представленных на соревнованиях
различного вида.

1. Тестовые, контрольные, срезовые задания (устный опрос, письменный опрос, тестирование).
2. Создание проблемных, затруднительных заданий (решение проблемных задач, шаблоны-головоломки и т.п.).
3. Передача обучающемуся роли педагога.

4. Индивидуальные карточки с заданиями различного типа.
5. Групповая оценка работ.
6. Домашнее задание на самостоятельное выполнение.
7. Зачетные индивидуальные задания.
8. Итоговые (зачетные) тренировки и выходы.

Критериями результативности обучения:

- оценка уровня теоретической подготовки:
□ соответствие уровня теоретических знаний Программе;
□ развитость практических навыков работы со специальнойлитературой;
- оценка уровня практической подготовки:
□ соответствие развития практических умений и навыков Программе;
□ свобода владения специальным оборудованием и оснащением;
□ качество выполнения практического задания;
- оценка уровня личностного развития обучающегося:
□ культура организации практической деятельности;
□ культура поведения;
□ творческое отношение к выполнению практического задания;
□ аккуратность и ответственность при работе.

В результате освоения Программы предусматривается приобретение необходимых навыков для получения спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию,получение необходимого документао туристском опыте – справки о зачётном туристском походе.

Для проведения теоретических занятий и подготовки к походам применяются собственные учебно-методические наработки педагога, рекомендации МЧС, копии актуальных карт, схем, готовые презентационные материалы, тематические видеоматериалы, фотоматериалы, отчеты о совершенных туристских путешествиях, статьи и другие документы, в т.ч. находящиеся в открытом доступе в сети Интернет.

2.5. Методические материалы.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по походной тематике, инструктаж, упражнения и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные выходы.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- учебные сборы;
- участие в культурных и спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты,игры, конкурсы, викторины и др.).

Методы тренировки. В тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приёмов и правил деятельности. В процессе занятия используются следующие методы: - метод строго

регламентированного упражнения; - игровой метод; - соревновательный метод.
Метод строго регламентированного упражнения. Выделяют две группы методов строго регламентированного упражнения:

1. Методы, позволяющие освоить технику передвижений и техникуориентирования на местности;
2. Методы, направленные на развитие физических качеств, необходимых туристу. Первую группу методов также можно разделить на две группы:

- метод разучивания упражнения целиком, когда турист выполняет какое-либо действие от начала до конца. Этот метод можно применять при разучивании простых элементов техники подготовки к передвижению и техники передвижения;
- метод разучивания упражнения по частям, когда упражнение разбивают на части, каждую часть разучивают отдельно, а затем соединяют части в единое упражнение. Например, при изучении техники снятия азимута на компас можно разделить этот элемент на несколько составляющих:

1. Соединение линейкой компаса двух точек;
2. Выкручивание колбы;
3. Вынос руки перед грудью.

Руководителю важно выбрать рациональный для данного упражнения и контингента занимающихся метод разучивания. Если один из методов не приводит к успеху, следует воспользоваться другим. Методы, направленные на развитие физических качеств, в свою очередь подразделяются на:
- непрерывные равномерные (прохождение тренировочных дистанций безостановок и изменения скорости); непрерывные переменные (прохождение тренировочных дистанций без остановок, но с изменяющейся скоростью); интервальные методы (заключаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами интервалами отдыха).

Игровой метод. Игровой метод предусматривает использование на занятии подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств.
Беговые эстафеты развивают быстроту, длительная игра в футбол (укрепляет ноги) или баскетбол способствует развитию общей выносливости.
Существуют специальные эстафеты для развития ловкости и координациидвижений.
Разнообразие движений в подвижных играх позволяет укрепить связочный аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт спортсменов. Независимо от возраста включение в тренировочный план игровых моментов позволяет разнообразить тренировочный процесс, сделать его менее утомительным.
При помощи различных игр можно осуществлять контроль за усвоением пройденного материала, совершенствовать отдельные элементы техники. Однако игровой метод имеет один существенный недостаток - нагрузку на организм во времяигры трудно дозировать.

Состязательный метод. Подразумевает участие в специально организованных состязаниях (состязания для всех желающих, неофициальные состязания и т.д.).

Состязания могут проводиться в усложненных или облегченных условиях. По особенностям регулирования нагрузки состязательный метод занимает место междуигровым и методом строго регламентированного упражнения. Состязания могут преследовать разные цели: отработка технических и тактических приёмов прохождения маршрута, например. При организации состязаний педагогу необходимо учитывать следующиефакторы:

- возраст занимающегося;
- уровень подготовки (физической, технической, психологической);
- наличие соревновательного опыта;
- состояние здоровья.

2.6. Список литературы

1) Список литературы, рекомендуемой для детей и родителей по программе

1. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристскомпутешествии. - М..: ЦДЮТур, 1997.
3. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
4. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

1. Регламент группы спортивных дисциплин «дистанциипешеходные»: [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/norm_doc/reg_play/regplay_2019_pedestrian_25042019.pdf.

2. Регламент по спортивному туризму Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов: [Электронный ресурс] // Федерация спортивного туризма в России. URL: http://www.tssr.ru/files/materials/1641/2008%CF%E5%F7%E0%F2%FC%D0%E5%E3%EB%E0%EC%E5%ED%F2%20%EC%E0%F0%F8%F0%F3%F22%2B.pdf.
3. Условия соревнований в дисциплине «контрольно-туристский маршрут»:[Электронный ресурс] //Туризм спорт
4. Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная - группа»(длинная): [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_gr_2kl.pdf.
5. Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная» (короткая)[Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/news/mos2019/Sutur_pesh_BV_usl_lich_2kl.pdf.
6. Туризм спортивный [Электронный ресурс] // Туризм спортивный. URL: http://tmmoscow.ru/index.php.

2) Список литературы, рекомендуемой педагогам для разработки программы и организации образовательного процесса

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт,1983.
2. Александрова Л. И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. Пособие. Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 75 с. – (Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: УМКД № 290-2007 / рук. творческого коллектива Л. И. Александрова).
3. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование.
4. Волков В.Н.Восстановительные процессы в спорте. -М.:Физкультура и спорт,1977.
5. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам:Учебное пособие. -Смоленск, 1998.
6. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура испорт, 1981.
7. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжныхходов: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1988.
8. Иванов Е.И. Судейство соревнований спортивного ориентирования. - М.:Физку
9. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт,1985.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристскомпутешествии. - М..: ЦДЮТур, 1997.
12. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков - разрядников. -М.: Физкультура испорт, 1984.
13. Нурмима В. Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
14. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физ культураи спорт, 1989.
15. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружковвнешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
17. Фесенко Б.И.Книга молодого ориентировщика. -М.: ЦДЮТур, 1997.
18. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

Приложение 1

«Аттестационные материалы для итогового контроля».

Тест.

1) Обратный азимут отличается от прямого азимута на

а) 90 градусов;

б) 45градусов;

в) 180градусов. +

2) Самый ядовитый гриб в лесу:

а) Мухомор;

б) Бледная поганка; +

в) Белый гриб;

г) Ложный опёнок.

3) Когда вы быстрее устанете?

Когда а) сами проложили маршрут движения;

б) идёте (бежите) по проложенному кем-то другим маршруту. +

4)Если вы бежите тихо (не шумно), значит вы бежите

а) правильно; +

б) плохо.

5) Фартлек - это бег:

а)с становками; б) с ускорениями. +

6) Следы животных лучше всего изучать:

а) л етом; б) весной; в) зимой. +

7) Эскиз участка местности называется:

а) план;

б) абрис; +

в) карта.

8) В велосипедном походе разрешено двигаться колонной по

а) одному;

б) два; +

в) и то, и то верно.

9) В густом лесу слышимость:

а) улучшается; б) ухудшается. +

10) Для сооружения укрытия в лесу надо заготовить несколько ж... ; из жердейнеобходимо сделать кар .. Ответы: жердей, каркас.

11) Бивак в походе обеспечивает туристам:

а) удобство;

б) безопасность; +

в) независимость.

12) Глазомер -это способность визуально определять:

а) размеры;

б) расстояния;
в) и то, и то правильно. +
14)Чтобы определить своё местоположение на карте, надо перенести на карту минимум:
а) два; +
б) три;
в) четыре - азимута на видимые, узнаваемые на карте объекты.
15) Сначала следует научиться ориентироваться
а) малых пространствах; +
б) больших пространствах.