МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«Принята» на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «02» сентября 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»
_____ А.А. Рубинский
приказ № 114 от «02» сентября 2024 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
# «С ТУРИЗМОМ ПО ЖИЗНИ»

**Направленность:** туристско-краеведческая
**3 год обучения**
**Возраст учащихся:** от 9 до 15 лет.

**Автор-составитель:**
Крымова Ольга Ивановна
педагог дополнительного образования

Казань 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Нормативно-правовые основания:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);
- Письмо Минобрнауки РТ от 28.01.2022 № 1068/22 «О направлении рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции)»;
-Устав МБУ ДО «ДДЮТиЭ, локальные акты.

Дополнительная образовательная программа туристской направленности составлена на основе авторской программы И.А. Дрогова «Туристы-спасатели».

**Актуальность программы «С туризмом по жизни»:** На сегодняшний день туризм, как сфера деятельности, важен и востребован в обществе, ведь в эру массовой компьютеризации и увлечения современными гаджетами всё меньшее количество детей привлекается к активному виду отдыха – туристским походам, которые позволяют привлекать детей и подростков к здоровому образу жизни, формировать морально-волевые качества личности. Данная программа особенно актуальна для Татарстана, на территории которого расположено множество природных и культурно-исторических объектов, способствующих развитию туризма в регионе.

**Цель:** Создание оптимальных условий для совершенствования интеллектуального, духовного и физического развития учащихся, формирования позитивных жизненных ценностей и самореализации личности, способствование изучению истории и краеведения, формированию здорового образа жизни учащихся в процессе туристской деятельности.

**Задачи:**

**Личностные:**

- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности (дисциплинированности, трудолюбия, самостоятельности, ответственности);
- развитие коммуникативных и лидерских качеств учащихся;
- содействие личностному росту и социализации учащихся в коллективе;
- совершенствование физической формы, привитие навыков здорового образа жизни.

**Метапредметные:**

- привитие интереса к занятиям туризмом и краеведением как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- формирование у учащихся потребности в занятиях спортом;
- динамичное развитие индивидуальных физических и психологических качеств учащихся;
- накопление опыта участия в соревнованиях различного уровня.

**Предметные:**

- получение знаний по туристско-краеведческой деятельности и основам безопасной жизнедеятельности;
- формирование прикладных туристских умений и навыков;
- ознакомление с природными и культурно-историческими особенностями и объектами родного края;
- физическое совершенствование и закаливание посредством туризма.

**Отличительные особенности программы:** В данной программе предусмотрены темы по поисково-спасательным работам, туристско-краеведческой деятельности, спортивному туризму.

Такое универсальное сочетание позволяет максимально разнообразить деятельность учащихся, создаёт мотивацию к самосовершенствованию, расширению кругозора, приобретению полезных жизненных навыков.

**Ведущие идеи**. Идея гносеологической спирали (спирали познания) Остапца-Свешникова, т. е. развитие от близкого к дальнему, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения — летний зачетный поход. С каждым годом сложность походов возрастает, соответственно с каждым годом углубляются и расширяются знания учащихся по тем или иным вопросам. Т. е. все планирование в течение года привязано к конечной цели — дать то, что понадобится в зачетном походе. Кроме того весь учебный год учащиеся могут участвовать в соревнованиях по спортивному туризму, и сложность дистанции возрастает с годами. А те, кто по разным причинам не может бежать дистанцию, могут участвовать в организации и проведении этих соревнований.

**Предполагаемые результаты учащихся**:

**Перечень знаний, умений и навыков, полученных в процессе обучения за третий год**

***знать:***

-снаряжение для похода, устройство примуса, горелки, организацию туристического быта;

-особенности других видов туризма;

-переправы через реки с помощью плота, по кладям, бревнам, камням;
-методику проведения соревнований по туризму;
-содержание индивидуальной аптечки, особенности анатомии и физиологии человеческого организма;
-тактику и технику прохождения дистанции 3 класса;
-опасностях, поджидающих в окружающей среде и в повседневной жизни.

***уметь*:**

-работать со справочным материалом;
-составлять отчеты о проведенных походах и путешествиях;
-использовать средства индивидуальной медицинской аптечки и правил транспортировки пострадавшего, выполнять различные медицинские манипуляции, проводить осмотр, обследование и оценивать состояние пострадавшего;
-двигаться по открытой и закрытой местности без помощи компаса, ориентируясь по солнцу, звездам и т.д., передвигаться на лыжах;
-проходить дистанцию третьего класса сложности.

Качества личности, которые могут развиваться у учащихся в ходе занятий и методики их оценки:

| Качества личности | Составные части | Методики оценки сформированности качеств личности |
|---|---|---|
| Воля | Целеустремленность | Методика «Самооценка волевых качеств спортсмена» Стамбуловой Н.Е. – раздел «Целеустремленность» |
| | Решительность | Методика «Самооценка волевых качеств спортсмена» Стамбуловой Н.Е. – раздел «Решительность» |
| | Самостоятельность | Тест «Оценка способности к саморазвитию, самообразованию» (А. Дистервег). |
| | Дисциплинированность | 1. Наблюдение за сознательным выполнением установленного в команде порядка (соблюдение требований учителей, своевременное выполнение трудовых поручений, выполнение всех правил в спорте);<br>2. Наблюдение за добровольным выполнением правил, установленных товарищами по спорту. |
| Смелость | Храбрость | Измерение времени выполнения упражнений в ситуации свободного выбора, где более близкий путь опаснее (например, переход через канаву по узкой опоре), а менее опасный — длиннее (возможность обежать препятствие). |
| | Настойчивость | Опросник измерения настойчивости Е. П.Ильина |
| | Жизнестойкость | Тест «Выход из трудных жизненных ситуаций» (Д.Осгуд). |
| | Самообладание | Методика «Самооценка волевых качеств спортсмена» Стамбуловой Н.Е. – раздел «Самообладание и выдержка» |
| Поисковая активность | Любознательность | Тест «Оценка уровня творческого потенциала личности» |
| | Бескорыстный риск | Тест - опросник МУН |
| | Конструктивная агрессия | Я - структурный тест Аммона |

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте 9-17 лет.

**Объем и срок освоения программы:** 3 года обучения, 144 часа в год, 4 часа в неделю.

**Формы занятий** Практические занятия отрабатывают неукоснительное выполнение требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий)», «Правил организации и проведения туристских соревнований». Обязательным условием работы по программе является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучение младших участников группы.

К практическим занятиям относятся: учебно-тренировочные походы, туристские мероприятия, экскурсии. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку детей, занимающихся в объединениях. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов и использованием новейших методик,

***Основные приемы и формы работы:*** рассказ, беседа, лекция, семинар, просмотр видео-, кино-, фотоматериалов, тестирование, тренировка, экскурсия, соревнование, спортивный поход.

В прохождении многих тем программы используется игровая форма, которая даёт возможность ребятам проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы викторины по краеведению.

**Календарный учебный график.**
**3-й год обучения.**

| № п/п | Месяц | Число | | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 26 гр. | 27 гр. | | | | | | |
| 1. | Сентябрь | 3 | 3 | по расписанию | Лекция, беседа | 2 | ТБ на занятиях. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 2. | Сентябрь | 7 | 8 | по расписанию | Лекция, беседа | 2 | Конструкции тентов для палаток, кухни Техника их изготовления | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 3. | Сентябрь | 10 | 10 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зим. Ветрозащитная стенка | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 4. | Сентябрь | 14 | 15 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 5. | Сентябрь | 17 | 17 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 6. | Сентябрь | 21 | 22 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 7. | Сентябрь | 24 | 24 | по расписанию | Практическое | 2 | Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 8. | Сентябрь | 28 | 29 | по расписанию | Лекция, беседа | 2 | Разработка маршрута похода. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 9. | Октябрь | 1 | 1 | по расписанию | Тренировка | 2 | Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 10. | Октябрь | 5 | 6 | по расписанию | Комбинированное занятие | 2 | Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11. | Октябрь | 8 | 8 | по расписанию | Комбинированное занятие | 2 | Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 12. | Октябрь | 12 | 13 | по расписанию | Лекция, беседа | 2 | Виды топографических карт и основные сведения о них | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 13. | Октябрь | 15 | 15 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 14. | Октябрь | 19 | 20 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 15. | Октябрь | 22 | 22 | по расписанию | Практическое | 2 | Особенности ориентирования в сложном походе | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 16. | Октябрь | 26 | 27 | по расписанию | Практическое | 2 | Оценка пройденного пути по времени движения. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 17. | Октябрь | 29 | 29 | по расписанию | Лекция, беседа | 2 | Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 18. | Ноябрь | 2 | 3 | по расписанию | Практическое | 2 | Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 19. | Ноябрь | 5 | 5 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 20. | Ноябрь | 9 | 10 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Индивидуальная аптечка туриста. Комплект медицинский транспортировочный. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 21. | Ноябрь | 12 | 12 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Помощь при рвоте. Профилактика асфиксии при рвоте в бессознательном состоянии | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 22. | Ноябрь | 16 | 17 | по расписанию | Практическое | 2 | Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего в экстремальных условиях. Алгоритм обследования пострадавшего. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 23. | Ноябрь | 19 | 19 | по расписанию | Практическое | 2 | Осмотр и оценка состояния пострадавшего | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 24. | Ноябрь | 23 | 24 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Строение и функция черепа, головного мозга. Жизненно важные центры. Основные причины развития тяжелых состояний при травмах и заболеваниях головного мозга (гематомы, отек мозга, менингоэнцефалиты). | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 25. | Ноябрь | 26 | 26 | по расписанию | Лекция, беседа | 2 | Строение и функция органов брюшное полости | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 26. | Ноябрь / Декабрь | 30 | 3 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 27. | Декабрь | 3 | 8 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Объективные данные: частота пульса, вес, динамометры спирометрия | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 28. | Декабрь | 7 | 10 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 29. | Декабрь | 10 | 15 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Порядок осуществления врачебного контроля. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 30. | Декабрь | 14 | 17 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 31. | Декабрь | 17 | 22 | по расписанию | Тренировка | 2 | Упражнения для рук и плечевого пояса. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 32. | Декабрь | 21 | 24 | по расписанию | Тренировка | 2 | Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 33. | Декабрь | 24 | 29 | по расписанию | Тренировка | 2 | Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 34. | Декабрь / Январь | 28 | 12 | по расписанию | Тренировка | 2 | Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 35. | Январь | 11 | 14 | по расписанию | Тренировка | 2 | Элементы скалолазания | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 36. | Январь | 14 | 19 | по расписанию | Тренировка | 2 | Легкая атлетика. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 37. | Январь | 18 | 21 | по расписанию | Тренировка | 2 | Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Ориентирование | | |
| 38. | Январь | 21 | 26 | по расписанию | Тренировка | 2 | Движение по азимуту по открытой и закрытой местности | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 39. | Январь | 25 | 28 | по расписанию | Тренировка | 2 | Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 40. | Январь / Февраль | 28 | 2 | по расписанию | Тренировка | 2 | Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 41. | Февраль | 1 | 4 | по расписанию | Тренировка | 2 | Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 42. | Февраль | 4 | 9 | по расписанию | Тренировка | 2 | Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 43. | Февраль | 8 | 11 | по расписанию | Тренировка | 2 | Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 44. | Февраль | 11 | 16 | по расписанию | Тренировка | 2 | Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 45. | Февраль | 15 | 18 | по расписанию | Комбинированное занятие | 2 | Отработка скоростных качеств: Лазание на скорость, скоростную выносливость (многократное прохождение трассы с минимальными промежутками времени | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 46. | Февраль | 18 | 25 | по расписанию | Тренировка | 2 | Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 47. | Февраль / Март | 22 | 2 | по расписанию | Тренировка | 2 | Общие положения, группа дисциплин «маршрут» | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 48. | Февраль / Март | 25 | 4 | по расписанию | Тренировка | 2 | Правила судейства | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 49. | Март | 1 | 9 | по расписанию | Тренировка | 2 | Организатор и проводящая организация, | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 50. | Март | 4 | 11 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Общие понятия: дистанция-пешеходная | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 51. | Март | 11 | 16 | по расписанию | Тренировка | 2 | Технические приемы прохождения дистанции 3 класса. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 52. | Март | 15 | 18 | по расписанию | Тренировка | 2 | Технические приемы прохождения дистанции 3 класса. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 53. | Март | 18 | 23 | по расписанию | Тренировка | 2 | Технические приемы прохождения дистанции 3 класса. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 54. | Март | 22 | 25 | по расписанию | Тренировка | 2 | Технические приемы прохождения дистанции 3 класса. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 55. | Март / Апрель | 25 | 1 | по расписанию | Тренировка | 2 | Технические приемы прохождения дистанции 3 класса. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 56. | Март / Апрель | 29 | 6 | по расписанию | Тренировка | 2 | Технические приемы прохождения дистанции 3 класса. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 57. | Апрель | 1 | 8 | по расписанию | Лекция, беседа | 2 | Технические приемы прохождения дистанции 3 класса. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 58. | Апрель | 5 | 13 | по расписанию | Лекция, беседа | 2 | Технические приемы прохождения дистанции 3 класса. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 59. | Апрель | 8 | 15 | по расписанию | Тренировка | 2 | Технические приемы прохождения дистанции 3 класса. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 60. | Апрель | 12 | 20 | по расписанию | Тренировка | 2 | Технические приемы прохождения дистанции 3 класса. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 61. | Апрель | 15 | 22 | по расписанию | Тренировка | 2 | Судейство соревнований спортивного туризма | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 62. | Апрель | 19 | 27 | по расписанию | Лекция, беседа | 2 | Особенности работы команды на дистанции, дополнительные меры обеспечения безопасности | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 63. | Апрель | 22 | 29 | по расписанию | Комбинированное | 2 | Походы и экскурсии по памятным местам | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контоль |
| 64. | Апрель / Май | 26 | 4 | по расписанию | Лекция, беседа | 2 | Формирование умений, отработка навыков и технологии работы команды | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 65. | Апрель / Май | 29 | 6 | по расписанию | Тренировка | 2 | Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 66. | Май | 3 | 11 | по расписанию | Тренировка | 2 | Работа с пострадавшим на технических этапах дистанции с водными препятствиями | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 67. | Май | 6 | 13 | по расписанию | Тренировка | 2 | Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 68. | Май | 10 | 18 | по расписанию | Тренировка | 2 | Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 69. | Май | 13 | 20 | по расписанию | Тренировка | 2 | Участие в судействе школьных, районных, городских соревнований в качестве судьи на этапе. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 70. | Май | 17 | 25 | по расписанию | Тренировка | 2 | Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 71. | Май | 20 | 27 | по расписанию | Лекция, беседа | 2 | Установка палаток. Заготовка дров, работа с пилой и топором. | Гим. №33 каб. 96 | Текущий контроль |
| 72. | Май | 24 | 31 | по расписанию | Тренировка | 2 | Организация и проведение туристских соревнований и слетов в качестве судьи. Подведение итогов работы объединения. | Гим. №33 каб. 96 | Контроль по завершению освоения программы |
| | **Всего** | | | | | **144** | | | |

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Реализация программы осуществляется при помощи таких форм занятий: занятие-беседа, занятие-тренировка, комбинированное занятие (теория + практика), занятие-консультация, индивидуальное занятие, участие в соревнованиях.

Для эффективного усвоения содержания учебного материала предусматривается организация практической деятельности занимающимися преимущественно на местности в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, лагерей, экспедиций, путешествий, марш-бросков, спортивных походов и сплавов по горным рекам.

Возможно увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время или непосредственно перед важными квалификационными стартами, туристско-спортивными соревнованиями в форме учебно-тренировочных походов, сборов, профильных лагерей с круглосуточным пребыванием занимающихся.

Для проведения теоретических и практических занятий планируется привлечение учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов, других специалистов. Практические занятия планируется проводить во время проведения туристских мероприятий, на местности и в помещении (в классе, спортзале), на соревнованиях. Особое внимание обращается на техническую, общую и специальную физическую подготовку туриста - многоборца. В целях поддержания хорошей физической формы и повышения спортивного мастерства техническую, общую и специальную физическую подготовку туриста – многоборца планируется проводить равномерно в течении года на каждом занятии в спортзале и на местности, чередуя с теоретической подготовкой.

В течение года будут использованы объяснение, инструктаж, рассказ, беседа, демонстрация тематических видеофильмов, показ на личном примере правильных приемов выполнения специальных упражнений.

Техническое оснащение занятий подразумевает использование стандартных точек опоры и оборудования спортзалов, навешивания специального туристского снаряжения при постановке дистанции.

Программа обеспечивается методическими разработками условий соревнований, игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций, подготовленными педагогами МБУДО «ДДЮТиЭ» и материалами из интернета.

При проведении практических занятий планируется использование личных разработок по некоторым темам. Например: заготовка дров без применения топоров и пил, устройство различных видов костров, разжигание костра в дождливую погоду, использование нового эксклюзивного специального снаряжения, появляющегося в продаже, физическая подготовка и прохождение этапов с дополнительным весом, устройство бивака из подручных средств и навесов с помощью выброски.

### Краткий перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы.

**Личное снаряжение:**

**Основное снаряжение:**

- Палатка
- Спальник
- Коврик
- Рюкзак
- Нож с открывашкой для консервных банок

- Горелка
- Топливо для горелки
- Спички в непромокаемой упаковке и зажигалка
- Кухонный набор (котелок, миска, кружка, ложка)
- Фонарик со свежими батарейками
- Емкость для воды
- Карта
- Компас
- Солнцезащитные очки
- Походная аптечка
- Средства гигиены (щетка, паста, мыло, шампунь, антиперспирант, туалетная бумага, солнцезащитный крем, зеркало)
- Средство для защиты от насекомых
- Полотенце
- Фотоаппарат с картой памяти и заряженным аккумулятором
- Мобильный телефон с деньгами на счету и заряженным аккумулятором (желательно наличие 2 сим-карт разных операторов, чтоб не испытывать проблем со связью)

**Вспомогательное снаряжение:**

- Треккинговые палки
- GPS навигатор со свежими батарейками и запасным комплектом батареек

**Одежда и обувь:**

- Обувь для ходьбы
- Легкая обувь для лагеря (тапочки)
- Базовый слой одежды – термобелье
- Утепляющий слой (флисовые или шерстяные кофта + штаны)
- Ветро- и влагозащитный слой (куртка + штаны)
- Футболка
- Шорты
- Нижнее белье
- Легкие носки
- Теплые носки
- Шапка
- Перчатки

- Бандана или бейсболка для защиты от солнца

**Личное специальное снаряжение**:

- веревка альпинистская, 3 шт х 40 м.
- система страховочная
- карабины – 8 шт,
- жумар – 2 шт,
- спусковое устройство – 2 шт,
- каска,
- перчатки альпинистские.

**Групповое специальное снаряжение:**

- веревка – 300 м,
- шунт,
- гри-гри,
- блочки,
- карабины,
- пила,
- топор,
- котлы – 4 шт.,
- таганок,
- тенты: костровой и лагерный,
- аптечка,
- лыжи пластиковые – 30 пар,
- палки,
- крепления,
- ботинки,
- мази,
- грузовой автомобиль.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ


1. Алексеев А.А., Питание в туристском походе – М., ЦДЮТур МО РФ, 2011г.
2. Алешин В.М., Серебряков А.В. Туристская топография. – М., Профиздат,2010г.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М., ЦДЮТур РФ, 2011г.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., ФиС, 2010г.
5. Верманов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 2011г.
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., Знание, 2010г.
7. Гонопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 2011г.
8. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М., ФиС, 2011г.
9. Кодыш Э.Н., Крнстантинов Ю.С., Кузнецов Ю.А., Туристские слеты и соревнования. – М., Профиздат, 2010г.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат,2010г.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С., Топография и ориентирование в туристском путешествие., - М., ЦДЮТур МОПО РФ, 2011г.
12. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.,ФиС, 2011г.
13. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М., ФиС, 2010г.
14. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – С., ЦРИБ «Турист»,2011г.
15. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М., ЦРИБ «Турист», 2011г.
16. Правила вида спорта «Спортивный туризм», утверждены приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571
17. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., Профиздат, 2011г.
18. Смирнов Д.В. Программа дополнительного образования детей, Спортивный туризм: Туристское многоборье. – М., Советский спорт. 2010г.