

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 «31» августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»
А.А. Рубинский
приказ № 126а от «01» сентября 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«С ТУРИЗМОМ ПО ЖИЗНИ»**

Направленность: туристско-краеведческая
1 год обучения
Возраст учащихся: от 9 до 17 лет.

Автор-составитель:
Крымов Николай Евгеньевич
педагог дополнительного образования

Казань 2022

Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- 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»;
- Письмо Минобрнауки РФ 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)»;
- Положение по проектированию и утверждению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, ФИРО Москва 2015 г.
- Устав МБУДО «ДДЮТиЭ», локальные акты.

В основу программы положена программа для дополнительного образования детей «Юные Туристы-Многоборцы» (Москва ФЦДЮТиК 2007г.)

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.

Предполагаемые результаты учащихся:

Знать:

- разрядные требования по спортивному и пешеходному туризму,
- регламент проведения соревнований,
- основы безопасности и жизнедеятельности проживания в полевых условиях,
- правила проведения спортивных соревнований по видам туризма,
- элементы страховки и самостраховки, командных и судейских страховок,
- правила техники безопасности,
- основы первой доврачебной помощи.

Уметь:

- правильно технически выполнять приемы преодоления естественных и искусственных препятствий,
- использовать на практике тактические и технические приемы спортивного туризма,
- организовывать поисково-спасательные работы,
- соблюдать правила техники безопасности,
- оказывать первую доврачебную помощь.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 9-17 лет.

Объем и срок освоения программы: 3 года обучения, 216 часов в год, 6 часов в неделю.

**Календарный учебный график.
1-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	1	3	по расписанию	Лекция, беседа	2	Правила поведения юных туристов.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
2.	Сентябрь	4	4	по расписанию	Лекция, беседа	2	Познавательная роль и виды туризма	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
3.	Сентябрь	7	7	по расписанию	Лекция, беседа	2	Техника безопасности на занятиях.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
4.	Сентябрь	8	10	по расписанию	Практическое	2	Контроль полученных знаний: Опрос	Гимн. №33 каб. 96	Тестирование
5.	Сентябрь	11	11	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Назначение и применение специального личного снаряжения	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
6.	Сентябрь	14	14	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Разновидности туристских узлов	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
7.	Сентябрь	15	17	по расписанию	Лекция, беседа	2	Нормативные документы по организации и проведению туристских походов,	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
8.	Сентябрь	18	18	по расписанию	Тренировка	2	Отработка элементов личной техники пешеходного туризма	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
9.	Сентябрь	21	21	по расписанию	Практическое	2	Эстафета с карабинами, подвижные игры	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
10.	Сентябрь	22	24	по расписанию	Тренировка	2	ОРУ соревнования на полосе препятствий	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
11.	Сентябрь	25	25	по расписанию	Практическое	2	Вязание туристских узлов	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
12.	Сентябрь	28	28	по расписанию	Тренировка	2	Отработка элементов командной техники пешеходного туризма	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
13.	Сентябрь / Октябрь	29	1	по расписанию	Тренировка	2	Отработка 3 класса дистанции	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
14.	Октябрь	2	2	по расписанию	Тренировка	2	ОРУ, преодоление препятствий: кочки, болото	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль

15.	Октябрь	5	5	по расписанию	Тренировка	2	Ориентирование по местным ориентирам.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
16.	Октябрь	6	8	по расписанию	Беседа	2	Местность и её классификация	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
17.	Октябрь	9	9	по расписанию	Тренировка	2	Подготовка снаряжения к весеннему сезону	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
18.	Октябрь	12	12	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Назначение и применение специального группового снаряжения.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
19.	Октябрь	13	15	по расписанию	Тренировка	2	Укладка рюкзака и упаковка продуктов.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
20.	Октябрь	16	16	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Характеристика местных предметов	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
21.	Октябрь	19	19	по расписанию	Тренировка	2	Рельеф местности	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
22.	Октябрь	20	22	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Биваки. Организация бивачных работ	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
23.	Октябрь	23	23	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
24.	Октябрь	26	26	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Установка и снятие палаток	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
25.	Октябрь	27	29	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Обустройство костровища и костра.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
26.	Октябрь	30	30	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
27.	Ноябрь	2	2	по расписанию	Беседа	2	Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
28.	Ноябрь	3	5	по расписанию	Практическое	2	Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
29.	Ноябрь	9	9	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Топографические знаки.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
30.	Ноябрь	10	12	по расписанию	Тренировка	2	Ориентирование без карты и компаса,	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль

31.	Ноябрь	13	13	по расписанию	Тренировка	2	Практическое ориентирование в сложных условиях.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
32.	Ноябрь	16	16	по расписанию	Тренировка	2	Ориентирование на местности.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
33.	Ноябрь	17	19	по расписанию	Тренировка	2	Командная техника пешеходного туризма 2,3 класса дистанции	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
34.	Ноябрь	20	20	по расписанию	Тренировка	2	Личная техника пешеходного туризма 2,3 класса дистанции	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
35.	Ноябрь	23	23	по расписанию	Тренировка	2	Изображение отдельных форм рельефа	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
36.	Ноябрь	24	26	по расписанию	Тренировка	2	Переправа через водную преграду по бревну со страховкой	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
37.	Ноябрь	27	27	по расписанию	Тренировка	2	Определение рельефа местности	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
38.	Ноябрь	30	30	по расписанию	Тренировка	2	Переправа через овраг маятником с самостраховкой;	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
39.	Декабрь	1	3	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Ориентирование в «лабиринте».	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
40.	Декабрь	4	4	по расписанию	Тренировка	2	Траверс каньона по судейским перилам (длина этапа 20-25 м, крутизна склона до 40-50°);	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
41.	Декабрь	7	7	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Парковое ориентирование.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
42.	Декабрь	8	10	по расписанию	Тренировка	2	Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.).	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
43.	Декабрь	11	11	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Организация вертикальных и горизонтальных перил	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
44.	Декабрь	14	14	по расписанию	Лекция, беседа	2	Знаменитые земляки.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
45.	Декабрь	15	17	по расписанию	Лекция, беседа	2	Культурные и природные объекты родного края.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
46.	Декабрь	18	18	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
47.	Декабрь	21	21	по расписанию	Тренировка	2	Отработка этапов личной техники пешеходного туризма 2,3 класса дистанции	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль

48.	Декабрь	22	24	по расписанию	Тренировка	2	Отработка этапов личной техники пешеходного туризма 2,3 класса дистанции на тренажере «скалодром».	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
49.	Декабрь	25	25	по расписанию	Тренировка	2	Отработка навыка постановки на самостраховку, крепления страховочной веревки	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
50.	Декабрь	28	28	по расписанию	Тренировка	2	Вязание туристских узлов на время	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
51.	Декабрь	29	31	по расписанию	Тренировка	2	Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
52.	Январь	11	11	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Ориентирование по азимуту	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
53.	Январь	12	14	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Парковое ориентирование.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
54.	Январь	15	15	по расписанию	Тренировка	2	Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы и т.д.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
55.	Январь	18	18	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Правила ориентирования по компасу.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
56.	Январь	19	21	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Коллективное творческое дело - КВН «Мы собираемся в поход»	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
57.	Январь	22	22	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Пользование компасом. Азимутальный ход	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
58.	Январь	25	25	по расписанию	Тренировка	2	Контрольная тренировка. Участие в соревнованиях.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
59.	Январь	26	28	по расписанию	Тренировка	2	Значение физической подготовки для туристов - походников.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
60.	Январь	29	29	по расписанию	Лекция, беседа	2	Личная гигиена.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
61.	Февраль	1	1	по расписанию	Тренировка	2	Спортивные игры. Спортивные эстафеты	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
62.	Февраль	2	4	по расписанию	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль

63.	Февраль	5	5	по расписанию	Лекция, беседа	2	Возрастная психология.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
64.	Февраль	8	8	по расписанию	Тренировка	2	Правила соревнований по парковому ориентированию.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
65.	Февраль	9	11	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Условия проведения туристских слётов.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
66.	Февраль	12	12	по расписанию	Тренировка	2	Ходьба на лыжах на дистанции от 10 до 15 км	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
67.	Февраль	15	15	по расписанию	Тренировка	2	Отработка техники свободного хода	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
68.	Февраль	16	18	по расписанию	Тренировка	2	Подготовка к лыжным соревнованиям,	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
69.	Февраль	19	19	по расписанию	Тренировка	2	Бег с препятствиями и по пересеченной местности.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
70.	Февраль	22	22	по расписанию	Лекция, беседа	2	Оказание первой доврачебной помощи.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
71.	Февраль	26	25	по расписанию	Тренировка	2	Спуски и подъемы и торможение на лыжах	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
72.	Февраль / Март	1	26	по расписанию	Тренировка	2	Подготовка лыжного инвентаря (подбор лыжных палок, лыж)	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
73.	Март	2	1	по расписанию	Тренировка	2	Действия участников туристской группы в экстремальных ситуациях.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
74.	Март	5	4	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Первая помощь при обморожениях	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
75.	Март	9	5	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Первая помощь при тепловом ударе	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
76.	Март	12	11	по расписанию	Тренировка	2	Упражнения на развитие ловкости и координации	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
77.	Март	15	12	по расписанию	Тренировка	2	Подвижные игры, ОРУ на развитие гибкости	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
78.	Март	16	15	по расписанию	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
79.	Март	19	18	по расписанию	Тренировка	2	Скоростные работы отрезки 100-800 метров	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль

80.	Март	22	19	по расписанию	Тренировка	2	Спокойный бег 10км	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
81.	Март	23	22	по расписанию	Тренировка	2	Аэробная тренировка	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
82.	Март	26	25	по расписанию	Лекция, беседа	2	Правила судейства туристских соревнований	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
83.	Март	29	26	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Алгоритм организации и проведения соревнований по туристскому многоборью	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
84.	Март	30	29	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Правила организации соревнований по парковому ориентированию.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
85.	Апрель	2	1	по расписанию	Тренировка	2	Кросс. Бег 45 мин	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
86.	Апрель	5	2	по расписанию	Тренировка	2	Организация командной страховки	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
87.	Апрель	6	5	по расписанию	Тренировка	2	Основы работы на скальном участке.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
88.	Апрель	9	8	по расписанию	Тренировка	2	Скопления валунов, ям, канав	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
89.	Апрель	12	9	по расписанию	Тренировка	2	Движение по лесу	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
90.	Апрель	13	12	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Узлы их группы и применение.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
91.	Апрель	16	15	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Технико-тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
92.	Апрель	19	16	по расписанию	Тренировка	2	Спуск с навесной переправы самовыпуском	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
93.	Апрель	20	19	по расписанию	Тренировка	2	Этап маятник прохождения лично, командой	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
94.	Апрель	23	22	по расписанию	Тренировка	2	Этап навесная переправа	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
95.	Апрель	26	23	по расписанию	Тренировка	2	Блок этапов подъем по перилам и организация перил для пуска	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль

96.	Апрель	27	26	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
97.	Апрель / Май	30	29	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Определение на картах тормозящих ориентиров при подходе к границам полигонов.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
98.	Апрель	3	30	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Планирование пути движения с границ полигонов на финиш дистанции (старт).	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
99.	Май	4	3	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
100.	Май	7	6	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
101.	Май	10	7	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Приёмы ориентирования карты по компасу.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
102.	Май	11	10	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Определение расстояний и работа с компасом.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
103.	Май	14	13	по расписанию	Тренировка	2	Подготовка к соревнованиям легкой бег 10км	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
104.	Май	17	14	по расписанию	Тренировка	2	Подготовка к соревнованиям – бег на время 3 км	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
105.	Май	18	17	по расписанию	Тренировка	2	Подготовка к соревнованиям – ускорения по 500 м 10 отрезков	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
106.	Май	21	20	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
107.	Май	24	21	по расписанию	Комбинированное занятие	2	Установка палаток. Заготовка дров, работа с пилой и топором.	Гимн. №33 каб. 96	Текущий контроль
108.	Май	25	24	по расписанию	Итоговое	2	Организация и проведение туристских соревнований и слетов в качестве судьи	Гимн. №33 каб. 96	Промежуточный контроль
Всего						216			

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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

Практические занятия планируется проводить во время проведения туристских мероприятий, на местности и в помещении (в спортзале), на соревнованиях. Особое внимание обращается на техническую, общую и специальную физическую подготовку туриста. В целях поддержания хорошей физической формы и повышения спортивного мастерства техническую, общую и специальную физическую подготовку туриста 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.

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); 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 оббежать 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

В том числе, развиваются такие качества личности: доброта, умение сопереживать, забота, взаимопомощь, взаимовыручка, коммуникативные навыки, ответственность.

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

Личное снаряжение	Основное снаряжение	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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-х сим-карт разных операторов, чтоб не испытывать проблем со связью)
	Вспомогательное снаряжение	<ul style="list-style-type: none"> • Трекинговые палки • GPS навигатор со свежими батарейками и запасным комплектом батареек 	
	Одежда и обувь	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Шорты • Нижнее белье • Легкие носки • Теплые носки • Шапка • Перчатки • Бандана или бейсболка для защиты от солнца
	Личное специальное снаряжение:	<ul style="list-style-type: none"> • веревка альпинистская, 3 шт x 40 м. • система страховочная • карабины – 8 шт, • жумар – 2 шт, 	<ul style="list-style-type: none"> • спусковое устройство – 2 шт, • каска, • перчатки альпинистские.
Групповое	Групповое специальное снаряжение:	<ul style="list-style-type: none"> • веревка – 300 м, • шунт, • гри-гри, • блочки, • карабины, • пила, • топор, • котлы – 4 шт., 	<ul style="list-style-type: none"> • таганок, • тенты: костровой и лагерьный, • аптечка, • лыжи пластиковые, • палки, • крепления, • ботинки, • мази,

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., Константинов 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 путешествии., - 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.