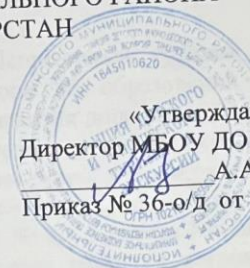


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
От «28» 08 2023 г.



«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СДЮТ и Э
А.А.Валитов
Приказ № 36-од от «01» 09 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Пешеходный туризм»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 14-15 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Третий год обучения

Руководитель:
Пызыков Владислав Викторович
педагог дополнительного образования

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Программа дополнительного образования «Пешеходный туризм» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р; Федерального проекта «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; Приказа Минпроса России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Федерального закона 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.); Приказа № 629 Министерства просвещения России от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции, МОиН РТ, ГБУ «РЦВР», 2023; «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, утвержденных постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28; локальных нормативных актов и Устава МБОУ ДО СДЮТиЭ.

Актуальность программы.

Туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Туризм по своей природе всегда содержит элементы познания родного края. Чтобы познавать родной край, необходимо путешествовать. Нельзя понять красоту земли, природы, сидя дома у телевизора или только читая литературу. Тяга людей к туризму понятна: это движение, живописная природа, возможность проверить себя, свои силы. Туризм укрепляет здоровье, закаляет так, как ни один другой вид спорта.

Регулярные занятия туризмом, участие в походах формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

Из всего многообразия форм туристско-краеведческой деятельности, туристские походы во всем их собственном разнообразии составляют главное содержание туризма. Поход заключается в активном передвижении по маршруту – пешком, на водных судах.

В туристских походах оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, приобретенные на уроках природоведения, географии, биологии, основах безопасности жизнедеятельности. Привлекательность и главная отличительная особенность походов в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку

независимо от возраста и физического развития, представляют большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными потребностями участников путешествия.

Сама обстановка педагогически правильно организованного туристического похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому Программа логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной её смысл заключается в том, что учащийся, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность может стать определяющей в выборе своей будущей профессии.

Отличительные особенности программы.

Программа предполагает организацию спортивно-оздоровительной деятельности средствами туризма в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка. Содержательная деятельность программы учит подростка не какому-то узкому ремеслу, а требует от его участника широких знаний и умений на высоком уровне: вопросов морали и этики, самостоятельного решения бытовых проблем, соблюдения личной гигиены, общения с близкими (товарищами по группе) и незнакомыми людьми и так далее.

Основной целью внедрения дистанционных форм обучения в программу было создание условий учащимся для свободного доступа к информационным ресурсам и получения качественного образования с помощью дистанционного обучения для развития навыков самостоятельной работы.

Цель программы.

Целью программы является сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовки и физического развития через туристскую деятельность.

Задачи:

Образовательные:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по природоведению, географии, биологии, основам безопасности жизнедеятельности;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма, ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- развитие умений и навыков в работе с компасом и картой;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях;
- знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- ранняя профессиональная ориентация;
- выявление наиболее талантливых и способных детей.

Воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности;
- совершенствование духовных и физических потребностей учащихся;
- формирование жизненных и волевых качеств;
- воспитание у туристов волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;
- гуманное отношение к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умения жить в коллективе;
- воспитание подростков в духе патриотизма, товарищества и любви к родному краю;
- отвлечение подростков от негативного влияния улицы.

Развивающие:

- развитие физического совершенствования учащихся: силы, выносливости,

координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности, обеспечения безопасности;
- развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей ребенка.

Адресат программы.

Программа «Пешеходный туризм» рассчитана для детей 14-15 лет.

Объем программы. 144 часа.

Формы организации образовательного процесса: учебное занятие, практическое занятие, учебно-тренировочные сборы, соревнования, зачеты.

Методы образовательной деятельности:

- теоретические занятия-лекции;
- практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, комплексы физических упражнений и другое);
- учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня, степенные походы - соединение теории с практикой;
- участие в туристских соревнованиях.

Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснение с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение театров, музеев, выставок, туристские игры, викторины и другие.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная цель - экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и так далее.

Изложение учебного материала в Программе построено по принципу от простого к сложному. Первый год обучения является базовым, так как дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых трудно заниматься туризмом. На протяжении всех лет учащиеся совершенствуют свои умения и навыки в организации туристского быта, техники туризма, ориентирования, краеведения. Со второго года обучения предполагается углубленное изучение тем туристской подготовки, специализации пешеходного туризма и элементов выживания в природной среде. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Занятия по Программе носят преимущественно практический характер, лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года. Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий.

Модель дистанционного обучения полностью имитирует очную форму. Соответственно данная модель требует присутствия обучающихся (как и в очной форме) в определенное время, в определенном месте. Наиболее эффективные информационно-телекоммуникационные ресурсы (ZOOM, Skype, Webinar и другие).

Срок освоения программы.

Срок ее реализации – 1 год.

Недельная нагрузка на группу:

III год обучения – 4 часа, 144 часа в год.

Режим занятий. 2 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты освоения программы.

По окончании 3-го года обучения обучающиеся будут:

- знать основные приемы оказания доврачебной помощи при сложных травмах;
- знать технику безопасности при работе с инструментами.
- уметь ориентироваться в сложных условиях, производить разведку, маркировку пути, действовать в случае потери ориентировки;
- уметь определять тактику похода, выполнять технику движения и преодоления естественных препятствий с обеспечением страховки и самостраховки; вязать узлы, применяемые в туризме;
- уметь составлять отчет (паспорт) о степенном походе;
- разрабатывать маршруты для многодневных походов;
- организовывать бивачные работы и питание в многодневных походах;
- действовать в аварийных ситуациях в походе с соблюдением мер безопасности;
- проводить краеведческие исследования и наблюдения в многодневном походе;
- соблюдать экологическую культуру в походах.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

1. Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях различного уровня (муниципальных, республиканских).
2. Участие в судействе, помощь в организации и проведении соревнований по спортивному туризму.
3. Самостоятельное планирование и постановка дистанции («дистанция-пешеходная-группа», «дистанция-пешеходная-связки», «дистанция-пешеходная-личная»).

**Учебный план
3 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	входной
2	Личное и групповое туристское снаряжение	12	4	8	входной
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	18	4	14	текущий
4	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	входной
5	Питание в туристском походе	6	2	4	текущий
6	Техника и тактика в туристском походе	8	2	6	текущий
7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	6	4	2	текущий
8	Туристские слеты и соревнования	18	-	18	текущий
9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	6	4	2	промежуточный
10	Действия группы в аварийных ситуациях	8	2	6	промежуточный
11	Подведение итогов туристского похода	4	-	4	промежуточный
12	Топографическая и спортивная карта	18	2	16	промежуточный
13	Компас. Работа с компасом	16		16	текущий
14	Измерение расстояний	8		8	текущий
15	Способы ориентирования	10	2	8	текущий
16	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	12	4	8	промежуточный
17	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	10	2	8	текущий

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения

1. Туристские путешествия. История развития туризма-2ч.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма, самостоятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

2. Личное и групповое снаряжение-12ч.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. -18ч.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

4. Подготовка к походу, путешествию-6ч.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Практические занятия

Контрольная работа — составление плана-графика 2-3-дневного похода.

5. Питание в туристском походе-6ч.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Контрольная работа — составление меню на 3-5 дней.

6. Техника и тактика в туристском походе. -8ч.

Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях-6ч.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

8. Туристские слеты и соревнования-18ч.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

Практические занятия

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе-6ч.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Личный пример, авторитет руководителя. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активное участие в подготовке похода. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

10. Действия группы в аварийных ситуациях-8ч.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие, Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическая отработка современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

11. Подведение итогов туристского путешествия-4ч.

Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдачи туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

12. Топографическая и спортивная карта-18ч.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

13. Компас. Работа с компасом-16ч.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные

ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождении азимутальных отрезков, прохождении через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождении азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

14. Измерение расстояний-8ч.

Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

15. Способы ориентирования-10ч.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

16. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки-12ч.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

17. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи-10ч.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

18. Приемы транспортировки пострадавшего-10ч.

Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

19. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений-2ч.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека

(быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

20. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках-2ч.

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.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

21. Общая физическая подготовка-54ч.

Практические занятия:

- Упражнения для рук и плечевого пояса
- Упражнения для мышц шеи
- Упражнения для туловища для формирования правильной осанки
- Упражнения для ног
- Упражнения с сопротивлением
- Упражнения с предметами
- Элементы акробатики
- Подвижные игры и эстафеты
- Легкая атлетика
- Лыжный спорт
- Гимнастические упражнения
- Спортивные игры

22. Специальная физическая подготовка-52ч.

Практические занятия:

- Упражнения на развитие выносливости
- Упражнения на развитие быстроты
- Упражнения для развития ловкости и прыгучести
- Элементы скалолазания
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп
- Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения, - контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;
- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;
- строгая последовательность в изучении и овладении танцевальной лексикой и техническими приемами;
- систематичность, регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;
- проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;
- принцип эмоционально психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);
- принцип интеграции разных видов деятельности (хореографии, музыки, спорта);
- принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;
- принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей
- принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Форма подведения итогов: наблюдение, контроль за работой, контрольное задание, опрос, тестирование.

Принимать участие в конкурсах и выставках детского художественного творчества на уровне Центра, муниципального, республиканского, всероссийского и международного уровня (дистанционно).

Формирование межличностных отношений

На первом занятии проводится беседа «Чему бы я научилась в объединении». Пожелания детей записываются и учитываются при составлении плана. В обязательном

порядке включается коллективная работа. Такая форма организации труда способствует сплочению коллектива. Коллективное выполнение заданий содействует воспитанию общительности и дружеских взаимоотношений в коллективе, чувство взаимопомощи. Дети понимают, что группа живёт и работает коллективно.

Итогом работы по программе является подготовка и организация выставки работ. Обучающиеся осваивают приемы самостоятельной и коллективной творческой деятельности от идеи до конечного результата.

Условия реализации образовательной программы

1. Демонстрационные: показ; пример; видеоиллюстрация.
2. Вербальные: объяснение; беседа; рассказ; анализ; инструктаж.
3. Практические: упражнение; игра; творческая импровизация; взаимоконтроль; самоконтроль;
4. Стимулирующие: соревнование; конкурс; поощрение, показательные выступления

2.2. Формы аттестации/ контроля Оценка и контроль результатов

3 год обучения		
Первое полугодие	Умение составлять маршрут и оформления документации недельного похода.	Наблюдение, контроль за работой, контрольное задание, опрос, тестирование.
Второе полугодие	Получение 2-ого или 3-его спортивного разряда.	Выступление на соревнованиях городских или республиканских.

Критерии оценок

1. *Низкий уровень обучения* – уровень не усвоения основных понятий – заниженный уровень самостоятельности и активности:

- устойчивая мотивация только в некоторой части занятия;
- отсутствие увлеченности в выполнении некоторых упражнений;
- отказ выполнять некоторые самостоятельные задания;
- отказ работать в группе;
- стеснение высказываний перед группой;
- низкая скорость принятия решений.

2. *Средний уровень обучения* – уровень полного усвоения понятий (с незначительными недочетами) – уровень незначительной самостоятельности и активности:

- положительная мотивация к занятию;
- увлеченность при выполнении заданий;
- испытывание затруднений при выполнении самостоятельных заданий;
- не активен в работе малых групп;
- стеснение на открытых занятиях;
- средняя скорость принятия решений.

3. *Высокий уровень обучения* – уровень полного усвоения понятий – высокий уровень самостоятельности и активности:

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активность и увлеченность при выполнении заданий;
- умение конструктивно работать в малой группе любого состава;
- творческий подход к выполнению всех заданий, упражнений, изученных за определенный период обучения;
- высокая скорость решений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Используемая литература:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.
4. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.:ФиС, 1987
6. Гранильщикова Ю.В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1966.
7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.
8. Лахин А.Ф., Былинский В.И. Военная топография. М., Воениздат, 1963
9. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1967
10. Рощин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 1966.
11. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1969
12. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

1. Рекомендуемая литература:

2. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
3. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
4. Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968
5. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1968
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
8. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
8. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 1966.

Интернет-ресурсы:

1. <https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/peshij-turizm-opisanieekipirovkapreimushhestva-i-nedostatki-foto-video/.html> Пеший туризм: описание, экипировка, преимущества...
2. <https://adventure-guide.ru/blog/peshekhodnyy-turizm-v-rossii-vidy-i-napravleniya/> Пешеходный туризм в России: виды и направления

Календарный учебный график 3 год обучения (1 группа)

№	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
	По плану	По факту		теор.	практ.		
1	03.09.2023		Беседа	2		План работы объединения, туризм и значение туризма. Рассказы об интересных походах и путешествиях. Т/Б на занятиях.	Опрос
2	03.09.2023		Беседа	2		История развития туризма в России.	Опрос
3	08.09.2023		Беседа		2	Организация туризма в России.	Опрос
4	10.09.2023		Беседа	2		Понятие о личном и групповом снаряжении.	Опрос
5	15.09.2023		Беседа	2		Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему.	Опрос
6	17.09.2023		Беседа, практикум	1	1	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.	Опрос
7	22.09.2023		Экскурсия		2	Привалы и ночлеги в походе.	Опрос
8	24.09.2023		Беседа	2		Правила размещения предметов в рюкзаке.	Опрос
9	29.09.2023		Беседа	2		Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).	Опрос
10	01.10.2023		Практикум		2	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.	Зачёт
11	06.10.2023		Беседа	2		Выбор места для привала и ночлега (бивака).	Опрос
12	08.10.2023		Беседа	2		Основные требования к месту привала и бивака.	Опрос
13	13.10.2023		Беседа	2		Типы костров.	Опрос
14	15.10.2023		Практикум		2	Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.	Зачёт
15	20.10.2023		Практикум	2		Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.	Опрос
16	22.10.2023		Практикум	2		Определение цели и района похода.	Опрос
17	27.10.2023		Беседа	2		Наведение этапов. Командная работа на этапах. Страховка и сопровождение.	Опрос
18	29.10.2023		Беседа, практикум	1	1	Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода.	Опрос
19	05.11.2023		Беседа	2		Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи.	Опрос
20	10.11.2023		Практикум		2	Разработка маршрута.	Зачёт

21	12.11.2023		Практикум		2	Приёмы транспортировки пострадавшего.	Зачёт
22	17.11.2023		Беседа	2		Тактика туристского похода.	Опрос
23	19.11.2023		Беседа	2		Техника движения и преодоления естественных препятствий.	Опрос
24	24.11.2023		Практикум		2	Значение правильного питания в походе.	Зачёт
25	26.11.2023		Беседа	2		Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.	Опрос
26	01.12.2023		Практикум		2	Составление меню, списка продуктов.	Зачёт
27	03.12.2023		Практикум		2	Т/Б на занятиях и при организованном выезде. Доврачебная помощь	Зачёт
28	08.12.2023		Практикум		2	Приготовление пищи на костре.	Зачёт
29	10.12.2023		Практикум		2	Питьевой режим на маршруте.	Зачёт
30	15.12.2023		Практикум		2	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.	Зачёт
31	17.12.2023		Беседа	2		Азбука выживания. "Стрессоры выживания". Сигналы бедствия. Автономное существование.	Опрос
32	22.12.2023		Практикум		2	Строительство временных укрытий. Разжигание костра типа "Нодья".	Зачёт
33	24.12.2023		Практикум		2	Добывание огня без спичек. Приёмы сигнализации по международному коду.	Зачёт
34	29.12.2023		Беседа	2		Разграфка и номенклатура топографических карт России. Определение координат точек на карте.	Опрос
35	31.12.2023		Практикум		2	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.	Зачёт
36	05.01.2024		Беседа	2		Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки.	Опрос
37	07.01.2024		Беседа	2		Ориентирование в сложных условиях. Организация разведок. Действия в случае потери ориентировки.	Опрос
38	14.01.2024		Практикум		2	Движение по легенде. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.	Зачёт
39	19.01.2024		Практикум		2	Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.	Зачёт
40	21.01.2024		Практикум		2	Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	Зачёт
41	26.01.2024		Практикум		2	Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	Зачёт
42	28.01.2024		Практикум		2	Типы костров и их назначение.	Зачёт
43	02.02.2024		Практикум		2	Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.	Зачёт
44	04.02.2024		Практикум		2	Катание с гор. Лыжные падения.	Зачёт
45	09.02.2024		Практикум		2	Спуски и подъёмы на лыжах на склонах различной крутизны.	Зачёт

46	11.02.2024		Практикум		2	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.	Зачёт
47	16.02.2024		Экскурсия		2	Понятие о тактике в туристском походе.	Опрос
48	18.02.2024		Практикум		2	Тактика планирования нитки маршрута.	Зачёт
49	23.02.2024		Практикум		2	Разработка плана-графика похода.	Зачёт
50	25.02.2024		Практикум		2	Маршруты линейные и кольцевые.	Зачёт
51	01.03.2024		Практикум		2	Составление отчёта (паспорта) о походе. Выпуск туристской газеты.	Зачёт
52	03.03.2024		Практикум		2	Радиальные выходы.	Зачёт
53	08.03.2024		Практикум		2	Отчёт о туристско-краеведческой деятельности объединения.	Зачёт
54	10.03.2024		Практикум		2	Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий.	Зачёт
55	15.03.2024		Практикум		2	Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки.	Зачёт
56	17.03.2024		Практикум		2	Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.	Зачёт
57	22.03.2024		Практикум		2	Система обеспечения безопасности в туризме.	Зачёт
58	24.03.2024		Практикум		2	Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.	Зачёт
59	29.03.2024		Практикум		2	Подвижные игры.	Зачёт
60	31.03.2024		Практикум		2	Топографические и спортивные карты. Особенности и отличия.	Зачёт
61	05.04.2024		Практикум		2	Походный травматизм.	Зачёт
62	07.04.2024		Практикум		2	Заболевания в походе.	Зачёт
63	12.04.2024		Практикум		2	Профилактика заболеваний и травматизма.	Зачёт
64	14.04.2024		Экскурсия		2	Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.	Опрос
65	19.04.2024		Практикум		2	Заболевания в походе. Походный травматизм.	Зачёт
66	21.04.2024		Практикум		2	Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности.	Зачёт
67	26.04.2024		Экскурсия		2	Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации.	Опрос
68	28.04.2024		Практикум		2	Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.	Зачёт
69	03.05.2024		Практикум		2	Способы измерения расстояний на карте и на местности.	Зачёт
70	05.05.2024		Практикум		2	Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.	Зачёт
71	12.05.2024		Практикум		2	Определение расстояния до	Зачёт

						недоступного предмета, ширины реки, оврага.	
72	19.05.2024		Практикум		2	Подведение итогов уч. года. Подготовка к УТС по спортивному ориентированию на июнь-месяц.	Зачёт
					144		

Календарный учебный график 3 год обучения (2 группа)

№	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
	По плану	По факту		теор.	практ.		
1	03.09.2023		Беседа	2		План работы объединения, туризм и значение туризма. Рассказы об интересных походах и путешествиях. Т/Б на занятиях.	Опрос
2	03.09.2023		Беседа	2		История развития туризма в России.	Опрос
3	08.09.2023		Беседа		2	Организация туризма в России.	Опрос
4	10.09.2023		Беседа	2		Понятие о личном и групповом снаряжении.	Опрос
5	15.09.2023		Беседа	2		Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему.	Опрос
6	17.09.2023		Беседа, практикум	1	1	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.	Опрос
7	22.09.2023		Экскурсия		2	Привалы и ночлеги в походе.	Опрос
8	24.09.2023		Беседа	2		Правила размещения предметов в рюкзаке.	Опрос
9	29.09.2023		Беседа	2		Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).	Опрос
10	01.10.2023		Практикум		2	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.	Зачёт
11	06.10.2023		Беседа	2		Выбор места для привала и ночлега (бивака).	Опрос
12	08.10.2023		Беседа	2		Основные требования к месту привала и бивака.	Опрос
13	13.10.2023		Беседа	2		Типы костров.	Опрос
14	15.10.2023		Практикум		2	Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.	Зачёт
15	20.10.2023		Практикум	2		Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.	Опрос
16	22.10.2023		Практикум	2		Определение цели и района похода.	Опрос
17	27.10.2023		Беседа	2		Наведение этапов. Командная работа на этапах. Страховка и сопровождение.	Опрос
18	29.10.2023		Беседа, практикум	1	1	Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода.	Опрос
19	05.11.2023		Беседа	2		Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи.	Опрос
20	10.11.2023		Практикум		2	Разработка маршрута.	Зачёт
21	12.11.2023		Практикум		2	Приёмы транспортировки пострадавшего.	Зачёт
22	17.11.2023		Беседа	2		Тактика туристского похода.	Опрос

23	19.11.2023		Беседа	2		Техника движения и преодоления естественных препятствий.	Опрос
24	24.11.2023		Практикум		2	Значение правильного питания в походе.	Зачёт
25	26.11.2023		Беседа	2		Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.	Опрос
26	01.12.2023		Практикум		2	Составление меню, списка продуктов.	Зачёт
27	03.12.2023		Практикум		2	Т/Б на занятиях и при организованном выезде. Доврачебная помощь	Зачёт
28	08.12.2023		Практикум		2	Приготовление пищи на костре.	Зачёт
29	10.12.2023		Практикум		2	Питьевой режим на маршруте.	Зачёт
30	15.12.2023		Практикум		2	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.	Зачёт
31	17.12.2023		Беседа	2		Азбука выживания. "Стрессоры выживания". Сигналы бедствия. Автономное существование.	Опрос
32	22.12.2023		Практикум		2	Строительство временных укрытий. Разжигание костра типа "Нодья".	Зачёт
33	24.12.2023		Практикум		2	Добывание огня без спичек. Приёмы сигнализации по международному коду.	Зачёт
34	29.12.2023		Беседа	2		Разграфка и номенклатура топографических карт России. Определение координат точек на карте.	Опрос
35	31.12.2023		Практикум		2	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.	Зачёт
36	05.01.2024		Беседа	2		Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки.	Опрос
37	07.01.2024		Беседа	2		Ориентирование в сложных условиях. Организация разведок. Действия в случае потери ориентировки.	Опрос
38	14.01.2024		Практикум		2	Движение по легенде. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.	Зачёт
39	19.01.2024		Практикум		2	Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.	Зачёт
40	21.01.2024		Практикум		2	Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	Зачёт
41	26.01.2024		Практикум		2	Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	Зачёт
42	28.01.2024		Практикум		2	Типы костров и их назначение.	Зачёт
43	02.02.2024		Практикум		2	Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.	Зачёт
44	04.02.2024		Практикум		2	Катание с гор. Лыжные падения.	Зачёт
45	09.02.2024		Практикум		2	Спуски и подъёмы на лыжах на склонах различной крутизны.	Зачёт
46	11.02.2024		Практикум		2	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.	Зачёт
47	16.02.2024		Экскурсия		2	Понятие о тактике в туристском походе.	Опрос

48	18.02.2024		Практикум		2	Тактика планирования нитки маршрута.	Зачёт
49	23.02.2024		Практикум		2	Разработка плана-графика похода.	Зачёт
50	25.02.2024		Практикум		2	Маршруты линейные и кольцевые.	Зачёт
51	01.03.2024		Практикум		2	Составление отчёта (паспорта) о походе. Выпуск туристской газеты.	Зачёт
52	03.03.2024		Практикум		2	Радиальные выходы.	Зачёт
53	08.03.2024		Практикум		2	Отчёт о туристско-краеведческой деятельности объединения.	Зачёт
54	10.03.2024		Практикум		2	Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий.	Зачёт
55	15.03.2024		Практикум		2	Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки.	Зачёт
56	17.03.2024		Практикум		2	Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.	Зачёт
57	22.03.2024		Практикум		2	Система обеспечения безопасности в туризме.	Зачёт
58	24.03.2024		Практикум		2	Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.	Зачёт
59	29.03.2024		Практикум		2	Подвижные игры.	Зачёт
60	31.03.2024		Практикум		2	Топографические и спортивные карты. Особенности и отличия.	Зачёт
61	05.04.2024		Практикум		2	Походный травматизм.	Зачёт
62	07.04.2024		Практикум		2	Заболевания в походе.	Зачёт
63	12.04.2024		Практикум		2	Профилактика заболеваний и травматизма.	Зачёт
64	14.04.2024		Экскурсия		2	Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.	Опрос
65	19.04.2024		Практикум		2	Заболевания в походе. Походный травматизм.	Зачёт
66	21.04.2024		Практикум		2	Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности.	Зачёт
67	26.04.2024		Экскурсия		2	Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации.	Опрос
68	28.04.2024		Практикум		2	Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.	Зачёт
69	03.05.2024		Практикум		2	Способы измерения расстояний на карте и на местности.	Зачёт
70	05.05.2024		Практикум		2	Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.	Зачёт
71	12.05.2024		Практикум		2	Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.	Зачёт
72	19.05.2024		Практикум		2	Подведение итогов уч. года. Подготовка к УТС по спортивному ориентированию на июнь-месяц.	Зачёт
					144		

