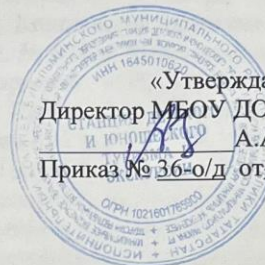


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ  
БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

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



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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к адаптированной дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе**

**«Пешеходный туризм»**

*Возраст учащихся: 14-15 лет*

*Третий год обучения*

*Срок реализации: 1 года (144 часа)*

Руководитель:  
Пызыков Владислав Викторович  
педагог дополнительного образования

2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность программы.**

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

### **Нормативно-правовое обеспечение программы.**

Адаптированная 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 разработана для учащихся в коррекционных школах 8 вида и допущенных к физическим нагрузкам.

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 13-16 лет, обучающихся в ГБОУ «Бугульминская школа №10 для детей с ограниченными возможностями здоровья».

**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-телекоммуникационной ресурсы.

**Срок освоения программы.**

Данная программа предусматривает последовательность изложения материала и выполнение постепенно усложняющихся работ.

Срок ее реализации – 3 года.

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	4	4	-	входной
2	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8	текущий
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	18	2	16	входной
4	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	текущий
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	2	4	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	2	4	текущий
10	Действия группы в аварийных ситуациях	8	2	6	текущий
11	Подведение итогов туристского похода	4	-	4	текущий
12	Топографическая и спортивная карта	18	2	16	текущий
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	промежуточный
18	Приемы транспортировки пострадавшего	10	2	8	промежуточный
19	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	2	2	-	промежуточный

20	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	-	промежуточные
21	Общая физическая подготовка	54	-	54	итоговый
22	Специальная физическая подготовка	52	-	52	итоговый
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	

### Содержание учебного плана 3 год обучения

#### 1. Туристские путешествия. История развития туризма-4ч.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

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

#### 2. Личное и групповое снаряжение-10ч.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

*Практические занятия:* комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

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

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

*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.

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

*Практические занятия:* изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

#### 5. Питание в туристском походе-6ч.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

*Практические занятия:* составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

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

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута.

*Практические занятия:* отработка техники движения и преодоления препятствий.

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

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

*Практические занятия:* разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

## **8. Туристские слеты и соревнования-18ч.**

Организация, проводящая мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

*Практические занятия:* участие в разработке Положения и условий проведения школьных соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

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

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

*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.**

Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния).

*Практические занятия:* отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическая отработка современных средств и способов страховки и само страховки 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.**

Разбор действий участников похода и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

*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.**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

*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 прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

## **14. Измерение расстояний-8ч.**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

*Практические занятия:* измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности.

## **15. Способы ориентирования-10ч.**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

*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.**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

*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.**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

*Практические занятия:* способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

## **18. Приемы транспортировки пострадавшего-10ч.**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках.

*Практические занятия:* изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

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

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

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

### **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

## Комплекс организационно-педагогических условий

### 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

**Формы аттестации/ контроля  
Оценка и контроль результатов**

<b>3 год обучения</b>		
Первое полугодие	Оформление документации проведения 2-ух или 3-ех дневного похода.	Наблюдение, контроль за работой, контрольное задание, опрос, тестирование.
Второе полугодие	Получение 2-ого или 1-ого юношеского 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. Роцин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 1966.
11. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1969
12. Штюмер 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-nedostatkiifotovideo/.html> Пеший туризм: описание, экипировка, преимущества...
2. <https://adventure-guide.ru/blog/peshkhodnyy-turizm-v-rossii-vidy-i-napravleniya/> Пешеходный туризм в России: виды и направления

## Календарный учебный график 3 год обучения

№	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
	По плану	По факту		теор	практ.		
1	05.09.2023		Беседа	2		План работы объединения, туризм и значение туризма. Рассказы об интересных походах и путешествиях. Т/Б на занятиях.	Опрос
2	07.09.2023		Беседа	2		История развития туризма в России.	Опрос
3	12.09.2023		Беседа		2	Организация туризма в России.	Опрос
4	14.09.2023		Беседа	2		Понятие о личном и групповом снаряжении.	Опрос
5	19.09.2023		Беседа	2		Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему.	Опрос
6	21.09.2023		Беседа, практикум	1	1	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.	Опрос
7	26.09.2023		Экскурсия		2	Привалы и ночлеги в походе.	Опрос
8	28.09.2023		Беседа	2		Правила размещения предметов в рюкзаке.	Опрос
9	03.10.2023		Беседа	2		Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).	Опрос
10	05.10.2023		Практикум		2	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.	Зачёт
11	10.10.2023		Беседа	2		Выбор места для привала и ночлега (бивака).	Опрос
12	12.10.2023		Беседа	2		Основные требования к месту привала и бивака.	Опрос
13	17.10.2023		Беседа	2		Типы костров.	Опрос
14	19.10.2023		Практикум		2	Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.	Зачёт
15	24.10.2023		Практикум	2		Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.	Опрос
16	26.10.2023		Практикум	2		Определение цели и района похода.	Опрос
17	31.10.2023		Беседа	2		Наведение этапов. Командная работа на этапах. Страховка и сопровождение.	Опрос
18	02.11.2023		Беседа, практикум	1	1	Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода.	Опрос
19	07.11.2023		Беседа	2		Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи.	Опрос

20	09.11.2023		Практикум		2	Разработка маршрута.	Зачёт
21	12.11.2023		Практикум		2	Приёмы транспортировки пострадавшего.	Зачёт
22	16.11.2023		Беседа	2		Тактика туристского похода.	Опрос
23	21.11.2023		Беседа	2		Техника движения и преодоления естественных препятствий.	Опрос
24	23.11.2023		Практикум		2	Значение правильного питания в походе.	Зачёт
25	28.11.2023		Беседа	2		Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.	Опрос
26	30.11.2023		Практикум		2	Составление меню, списка продуктов.	Зачёт
27	05.12.2023		Практикум		2	Т/Б на занятиях и при организованном выезде. Доврачебная помощь	Зачёт
28	07.12.2023		Практикум		2	Приготовление пищи на костре.	Зачёт
29	12.12.2023		Практикум		2	Питьевой режим на маршруте.	Зачёт
30	14.12.2023		Практикум		2	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.	Зачёт
31	19.12.2023		Беседа	2		Азбука выживания. "Стрессоры выживания". Сигналы бедствия. Автономное существование.	Опрос
32	21.12.2023		Практикум		2	Строительство временных укрытий. Разжигание костра типа "Нодья".	Зачёт
33	26.12.2023		Практикум		2	Добывание огня без спичек. Приёмы сигнализации по международному коду.	Зачёт
34	28.12.2023		Беседа	2		Разграфка и номенклатура топографических карт России. Определение координат точек на карте.	Опрос
35	02.01.2024		Практикум		2	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.	Зачёт
36	04.01.2024		Беседа	2		Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки.	Опрос
37	09.01.2024		Беседа	2		Ориентирование в сложных условиях. Организация разведок. Действия в случае потери ориентировки.	Опрос
38	11.01.2024		Практикум		2	Движение по легенде. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.	Зачёт
39	16.01.2024		Практикум		2	Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.	Зачёт
40	18.01.2024		Практикум		2	Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	Зачёт
41	23.01.2024		Практикум		2	Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	Зачёт
42	25.01.2024		Практикум		2	Типы костров и их назначение.	Зачёт
43	30.01.2024		Практикум		2	Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.	Зачёт
44	01.02.2024		Практикум		2	Катание с гор. Лыжные падения.	Зачёт
45	06.02.2024		Практикум		2	Спуски и подъёмы на лыжах на склонах различной крутизны.	Зачёт

46	15.02.2024		Практикум		2	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.	Зачёт
47	20.02.2024		Экскурсия		2	Понятие о тактике в туристском походе.	Опрос
48	22.02.2024		Практикум		2	Тактика планирования нитки маршрута.	Зачёт
49	27.02.2024		Практикум		2	Разработка плана-графика похода.	Зачёт
50	29.02.2024		Практикум		2	Маршруты линейные и кольцевые.	Зачёт
51	05.03.2024		Практикум		2	Составление отчёта (паспорта) о походе. Выпуск туристской газеты.	Зачёт
52	07.03.2024		Практикум		2	Радиальные выходы.	Зачёт
53	12.03.2024		Практикум		2	Отчёт о туристско-краеведческой деятельности объединения.	Зачёт
54	14.03.2024		Практикум		2	Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий.	Зачёт
55	19.03.2024		Практикум		2	Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки.	Зачёт
56	21.03.2024		Практикум		2	Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.	Зачёт
57	26.03.2024		Практикум		2	Система обеспечения безопасности в туризме.	Зачёт
58	28.03.2024		Практикум		2	Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута.	Зачёт
59	02.04.2024		Практикум		2	Подвижные игры.	Зачёт
60	04.04.2024		Практикум		2	Топографические и спортивные карты. Особенности и отличия.	Зачёт
61	09.04.2024		Практикум		2	Походный травматизм.	Зачёт
62	11.04.2024		Практикум		2	Заболевания в походе.	Зачёт
63	16.04.2024		Практикум		2	Профилактика заболеваний и травматизма.	Зачёт
64	18.04.2024		Экскурсия		2	Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.	Опрос
65	23.04.2024		Практикум		2	Заболевания в походе. Походный травматизм.	Зачёт
66	25.04.2024		Практикум		2	Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности.	Зачёт



67	30.04.2024		Экскурсия		2	Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации.	Опрос
68	02.05.2024		Практикум		2	Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.	Зачёт
69	07.05.2024		Практикум		2	Способы измерения расстояний на карте и на местности.	Зачёт
70	09.05.2024		Практикум		2	Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.	Зачёт
71	14.05.2024		Практикум		2	Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.	Зачёт
72	16.05.2024		Практикум		2	Подведение итогов уч. года. Подготовка к УТС по спортивному ориентированию на июнь-месяц.	Зачёт
					144		