

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 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 13-16 лет

Срок реализации: 3 года (144 часа в год = 432ч)

Руководитель:
Пызыков Владислав Викторович
педагог дополнительного образования

2023 год

Комплекс основных характеристик программы

Информационная карта образовательной программы

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Станция детского и юношеского туризма и экскурсий Бугульминского муниципального района Республики Татарстан
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм»
3.	Направленность программы	туристско-краеведческая
4.	Сведения о разработчике (составителе)	
4.1	ФИО, должность	Пызыков Владислав Викторович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	3 года (432 часа)
5.2	Возраст обучающихся	13-16 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	- дополнительная общеобразовательная программа - общеразвивающая
5.4	Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовки и физического развития через туристскую деятельность.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Основные виды деятельности: теоретические занятия, практические занятия, учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня, степенные походы - соединение теории с практикой, участие в туристских соревнованиях, словесные (беседа консультации объяснения и другие), практические.
7.	Формы мониторинга результативности	Используемые педагогом формы контроля: беседа, наблюдение, опрос, сдача нормативов, тестирование, индивидуальные практические задания, самостоятельная работа, контрольная работа, сплав, поход.
8.	Результативность реализации программы	Достижение высоких результатов на муниципальном уровне.
9	Дата утверждения и последней корректировки	Утверждена: август 2021 Корректировка: август 2023

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы		
1. 1.	Пояснительная записка	4
1. 2.	Учебный план	9
1. 3.	Содержание учебного плана	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Организационно-педагогические условия реализации программы	23
2.2.	Формы аттестации/контроля	24
2.3.	Список литературы	25

1.1. 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 окружающего мира, 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.

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 окружающему миру, 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;
- 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.

Объем программы. 432 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.

Срок освоения программы.

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

Срок ее реализации – 3 года.

Недельная нагрузка на группу:

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

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

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

Режим занятий. 2 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты освоения программы.

По окончании 1-го года обучения обучающиеся будут:

- знать порядок организации и проведения походов выходного дня;
- знать правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- знать основы туристской техники;

- знать основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления об истории Бугульмы, географических особенностях города и его ближайших окрестностях;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- знать опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях города;
- уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- уметь составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- уметь фиксировать наблюдения в походе;
- уметь проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- уметь вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;
- уметь передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- уметь организовать походный быт, составлять раскладку продуктов;
- уметь преодолевать несложные естественные препятствия;
- уметь ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- уметь оказывать элементарную медицинскую помощь;
- совершать пешие переходы с грузом, преодолевая естественные препятствия в пути;
- вязать основные узлы, применяемые в туризме;
- соблюдать гигиену туриста, оказывают элементарную первую доврачебную помощь;
- соблюдать элементарные правила безопасности жизнедеятельности и туризма;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводять костёр, готовить на нём пищу.

По окончании 2-го года обучения обучающиеся будут:

- знать и выполнять организацию туристского быта в полевых условиях;
- владеть элементами выживания, условиями автономного существования, выполнять меры безопасности в степенных походах;
- выполнять виды общественно-полезной работы;
- уметь снаряжаться для степенного похода в зависимости от сезона;
- уметь оказывать основные приёмы первой медицинской помощи;
- уметь определять тактику похода, выполнять технику движения;
- уметь выполнять простые краеведческие задания на маршруте, изучать краеведческие объекты;
- уметь предсказать ухудшение или улучшение погоды;
- в составе туристской группы изучать район предстоящего степенного похода и разрабатывать маршрут движения;
- выполнять все должностные обязанности в период подготовки и проведения степенного похода;
- ориентироваться на незнакомой местности, при помощи карты, компаса, по местным признакам, солнцу, часам;
- уважительно и бережно относиться к природе.

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»).

1.2. Учебный план

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Практика	Теория	Всего	
1	Туристские путешествия, история развития туризма	-	2	2	входной
2	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	6	текущий
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	4	2	6	текущий
4	Подготовка к походу, путешествию.	2	2	4	текущий
5	Питание в туристском походе.	2	2	4	текущий
6	Туристские должности в группе.	2	2	4	текущий
7	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	4	2	6	входной
8	Техника безопасности при проведении походов, занятий.	-	2	2	входной
9	Понятие о топографической и спортивной карте.	6	2	8	входной
10	Условные знаки.	6	2	8	входной
11	Ориентирование по горизонту, азимут.	6	2	8	входной
12	Компас. Работа с компасом.	6	2	8	входной
13	Измерение расстояний.	4	2	6	входной
14	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	4	2	6	входной
15	Личная гигиена туристов	-	2	2	текущий
16	Походная медицинская аптечка.	-	2	2	текущий
17	Основные приемы оказания первой помощи.	6	4	10	текущий
18	Приемы транспортировки пострадавшего.	6	2	8	текущий
19	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	2	2	4	входной
20	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	4	текущий
21	Общая физическая подготовка	18	-	18	итоговый
22	Специальная физическая подготовка	18	-	18	итоговый
	Всего	102	42	144	

Учебный план второго года 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	-	промежуточный
21	Общая физическая подготовка	54	-	54	итоговый
22	Специальная физическая подготовка	52	-	52	итоговый
	Всего:	144	36	108	

Учебный план третьего года 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
18	Приемы транспортировки пострадавшего	10	2	8	промежуточный
19	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	2	2	-	текущий
20	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	-	текущий
21	Общая физическая подготовка	54	-	54	итоговый
22	Специальная физическая подготовка	52	-	52	итоговый
	Всего:	144	42	102	

1.3. Содержание учебного плана

Содержание учебного плана первого года обучения

1. Туристские путешествия, история развития туризма- 2ч.

История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

2. Личное и групповое туристское снаряжение- 6ч.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практические занятия: укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.

3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги-6ч.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Практические занятия: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

4. Подготовка к походу, путешествию-4ч.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Разработка маршрута.

Практические занятия: составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

5. Питание в туристском походе -4ч.

Значение правильного питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия: составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6. Туристские должности в группе -4ч.

Должности в группе постоянные и временные.

Практические занятия: выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

7. Правила движения в походе, преодоление препятствий-6ч.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Практические занятия: отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения.

8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.-2ч.

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным

населением.

Практические занятия: отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

9. Понятие о топографической и спортивной карте-8ч.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Практические занятия: работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

10. Условные знаки-8ч.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.

Практические занятия: изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

11. Ориентирование по горизонту, азимут-8ч.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия: построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

12. Компас, работа с компасом-8ч.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Практические занятия: Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки.

13. Измерение расстояний-6ч.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Практические занятия: измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

14. Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки. - 6ч.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).

Практические занятия: упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

15. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний -2ч.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха в занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур.

Практические занятия: разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

16. Походная медицинская аптечка-2ч.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

Практические занятия: формирование походной медицинской аптечки.

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

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Практические занятия: способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

18. Приемы транспортировки пострадавшего-8ч.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

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

19. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений-4ч.

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

20. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках-4ч.

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

Практические занятия: прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

21. Общая физическая подготовка-18ч.

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Практические занятия: упражнения для развития физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость).

22. Специальная физическая подготовка-18ч.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия: упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Содержание учебного плана второго года 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 самостраховки 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

Содержание учебного плана третьего года 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 «серпантином» 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, занятие может быть:

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

Основные принципы построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;
- 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;
- принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;
- принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей;
- принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

2.2. Формы аттестации и контроля

Формы диагностики результатов образовательного процесса:

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»).

Во время занятий применяется текущий, тематический и итоговый контроль. Уровень усвоения материала выявляется в беседах, выполнении творческих индивидуальных заданий, применении полученных на занятиях знаний.

Программой предусмотрена промежуточная аттестация и аттестация по завершению освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучающимися (проверка и оценивание теоретических знаний, мини-соревнования).

Критерии оценок:

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

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

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

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. Величченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
4. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.: ФиС, 1987
5. 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.
6. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1967
7. Рощин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 1966.
8. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1969

Рекомендуемая литература:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
3. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1968
4. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
5. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

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/peshkhodnyy-turizm-v-rossii-vidy-i-napravleniya/> Пешеходный туризм в России: виды и направления