

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 «29» 08 2024 г.



«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО СДЮТ и Э  
А. А. Валитов  
Приказ № 49-о/д от «02» 09 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к адаптированной дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе**

**«Пешеходный туризм»**

**Возраст учащихся: 13-14 лет**  
**Первый год обучения**  
**Срок реализации: 1 года (144 часа)**

Руководитель:  
Пызыков Владислав Викторович  
педагог дополнительного образования

2024 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, новизна, педагогическая целесообразность**

Актуальность программы в том, что разработана для учащихся в коррекционных школах 8 вида и допущенных к физическим нагрузкам.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования.

Новизна программы в том, что туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

**Отличительные особенности программы** в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять

их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

**Цель программы** - пропаганда туризма, как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни, привитие навыков экологической культуры; ознакомление с историей, привитие навыков туризма, выживания при вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, удовлетворение естественной потребности учащихся в непосредственном познании мира, своего края.

**Задачи:**

*Коррекционно-обучающие:*

- обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- изучать культуру и природу России через туристские походы, посещение памятников истории.

*Коррекционно-развивающие:*

- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико - двигательной и логической памяти обучающихся;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;

*Коррекционно-воспитательные:*

- способствовать формированию и развитию нравственно - коммуникативных качеств личности обучающихся;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;
- воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

**Адресат программы**

Программа предназначена для обучающихся специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида и рассчитана на обучение детей 13 - 16 лет.

**Объем программы:** 144 часа.

**Формы организации образовательного процесса:**

1. *Материально-техническая и учебно-методическая база.* Требования к материально-техническому оснащению учебного процесса зависят от направленности реализуемой программы: для первого года обучения по пешеходному профилю достаточно иметь небольшое помещение для занятий с группой, комплект группового снаряжения для непродолжительных походов по Средней полосе, рассчитанный на количество занимающихся в группе и комплект наиболее дорогостоящего личного снаряжения: рюкзаки, спальные мешки, штормовки. Впоследствии дети приобретут себе личное снаряжение, но на первых порах целесообразнее ходить с казенным — не у каждой семьи есть возможность одновременно экипировать ребенка для похода; для второго и последующего годов обучения требуется уже специальное снаряжение, как личное, так и групповое, в связи с включением в программу тем из горного и водного профилей. Помимо снаряжения хорошо бы иметь наглядные пособия по топографии, медицине, полезно самостоятельно вместе с детьми сделать стенд по туристским узлам. Это позволит детям более подробно изучить используемые в туризме узлы. Для размещения всего этого хозяйства хорошо бы иметь небольшое подсобное помещение под склад и классную комнату с доской для постоянных занятий группы, где бы можно было разместить наглядные пособия, фотоотчеты о походах, сделанные ребятами и т.п.

2. *Технические средства обучения.* Оправляясь в поход, туристы обычно, помимо фотоаппарата, берут еще и видеокамеру. Поэтому полезно время от времени устраивать на занятиях групповые просмотры походных видео дневников или слайдов. Для этой цели необходимо иметь видеоманитофон или видеоплеер с телевизором и слайд-проектор. Очень полезным может оказаться персональный компьютер, с помощью которого подготавливаются отчеты о походах, а выход в сеть Интернет позволяет находить оперативную информацию о районах путешествий, отчеты о походах других групп, связываться с туристами и туристскими организациями из других городов.

3. *Электронные ресурсы.* В случае карантина реализация программы будет происходить дистанционно с использованием видеосвязи или видеоуроков.

### **Сроки и этапы реализации программы**

*Обучающиеся объединения «Пеший туризм» являются обучающимися ГБОУ «Бугульминская школа №10 для детей с ограниченными возможностями здоровья». Поэтому в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-1,4 занятия возможно проводить 2 раза в неделю по 2 часа.*

Срок реализации программы составляет 1 года.

Первый год обучения рассчитан на детей 14-15 лет 144 часа в год (4 часа в неделю, т.е. 2 раза по 2 часа).

### **Режим занятий**

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа.

### **Планируемые результаты:**

1 год обучения:

- физическое и психическое оздоровление воспитанников; воспитание патриотизма и верности своей Родине; приобретение жизненно-важных двигательных навыков и умений:

- уметь ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте;

- учащиеся могут сдать нормативы на 2 и 3-й *юношеские* спортивные разряды по туризму, а также на значки «Юный турист России» и «Турист России»;

После первого года занятий основной целью обучающихся является летний зачетный некатегорийный поход и важным стимулом для них должно стать получение в результате занятий юношеских спортивных разрядов по туризму.

2 год обучения:

- уметь соорудить временное убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь, изготавливать оружие для охоты и рыбалки;

- учащиеся могут сдать нормативы на 1 и 2 *юношеские* спортивные разряды по туризму, а также на значки «Юный турист России» и «Турист России»;

3 год обучения:

- знать способы оказания первой медицинской помощи при кровотечении, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях;

- учащиеся могут сдать нормативы на 1, 2 и 3-й *спортивные* разряды по туризму, а также на значки «Юный турист России» и «Турист России»;

Качество практических навыков проверяется на соревнованиях.. Улучшение результатов команды — критерий спортивно-технического роста учащихся. Возможна сдача нормативов на спортивные разряды по туристскому многоборью.

**Форма подведения итогов:** Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

По завершении изучения курса учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до 1 категории сложности,

составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

В связи с этим целесообразно контроль практических навыков в этой области провести с использованием так называемой проектной методики. Т.е. предложить учащимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. Нет большей награды, чем практическая реализация того проекта, который ты сам разработал. Не следует забывать, что педагог работает не для себя, а для детей, поэтому желательно, чтобы районы походов предлагались самими детьми. А для того, чтобы они имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Краеведческая подготовка» провести семинар по районам путешествий. Причем, важно, чтобы дети самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала и в небольших дополнениях к сообщению.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях, которые проводят местные и городские туристские органы.

### Учебный план 1 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	-	промежуточный
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 ПРОГРАММЫ

### 1 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 утренняя 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 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.**

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 прохождении азимутальных отрезков,хождение 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

## **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

1 год обучения		
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. Гранильщиков 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-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

### Календарно учебный график 1 год обучения

№	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор.	практ.		
Раздел- Туристские путешествия, история развития туризма							
1	1.09		Теория	2		История развития туризма в России. Организация туризма в России.	Беседа
Раздел-Личное и групповое туристское снаряжение							
2	3.09		Теория, практика	1	2	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему.	Беседа
3	8.09		Теория, практика		1	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.	Беседа
4	10.09		Теория, практика	1	1	Правила размещения предметов в рюкзаке.	Беседа
Раздел-Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.							
5	15.09		Теория, практика		1	Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).	Беседа
6	17.09		Теория, практика	1	2	Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.	Беседа
7	22.09		Теория, практика	1	1	Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.	Беседа
Раздел-Подготовка к походу, путешествию.							
8	24.09 29.09		Теория, практика	2	2	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Разработка маршрута.	Пр. занятие, беседа
Раздел-Питание в туристском походе.							
9	1.10 6.10		Теория, практика	2	2	Значение правильного питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.	Беседа

Раздел-Туристские должности в группе.							
10	8.10 13.10		Теория, практика	2	2	Должности в группе постоянные и временные.	Беседа
Раздел-Правила движения в походе, преодоление препятствий.							
11	15.10 10.10 22.10		Теория, практика	4	2	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.	Беседа, практическое занятие
Раздел-Техника безопасности при проведении походов, занятий.							
12	27.10		Теория		2	Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.	Беседа
Раздел-Понятие о топографической и спортивной карте.							
13	29.10		Теория, практика	1	1	Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.	Беседа, практическое занятие
14	3.11		Теория	1		Понятие о генерализации. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.	Беседа
15	5.11		Теория, практика	2	1	Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.	Беседа
16	10.11		Теория	2		Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Масштабы спортивной карты.	Беседа, практическое занятие
Раздел-Условные знаки.							
17	12.11 17.11 19.11 24.11		Теория, практика	6	2	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.	Беседа
Раздел-Ориентирование по горизонту, азимут.							
18	26.11 1.12		Теория, практика	3	1	Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.	Беседа, практическое занятие
19	3.12 8.12		Теория, практика	3	1	Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.	Беседа, практическое занятие
Раздел-Компас. Работа с компасом.							
20	10.12 15.12		Теория, практика	3	1	Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова.	Беседа, практическое занятие
21	17.12		Теория,	3	1	Спортивный жидкостный	Беседа,

	19.12		практика			компас. Правила обращения с компасом.	практическое занятие
Раздел-Измерение расстояний.							
22	22.12		Теория, практика	1	1	Способы измерения расстояний на местности и на карте.	Беседа, практическое занятие
23	24.12		Теория	1		Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина.	Беседа, практическое занятие
24	29.12 5.01		Теория, практика	2	1	Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.	Беседа, практическое занятие
Раздел-Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки							
25	7.01 12.01		Теория, практика	2	1	Ориентирование с помощью карты в походе.	Беседа, практическое занятие
26	14.01		Теория, практика	1	1	Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк.	Беседа, практическое занятие
27	19.01		Теория, практика	1		Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).	Беседа
Раздел-Личная гигиена туристов							
28	21.01		Теория	2		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.	Беседа
Раздел-Походная медицинская аптечка.							
29	26.01		Теория	2		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.	Беседа, практическое занятие
Раздел-Основные приемы оказания первой помощи.							
30	28.01		Теория, практика	1	1	Соблюдение гигиенических требований в походе.	Беседа
31	2.02		Теория	2		Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма.	Беседа
32	4.02		Теория, практика	1	1	Заболевания в походе.	Беседа
33	9.02		Теория, практика	1	1	Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.	Беседа, практическое занятие
34	11.02		Теория,	1	1	Заболевания в походе.	Беседа

			практика			Походный травматизм.	
Раздел-Приемы транспортировки пострадавшего.							
35	16.02 18.02 23.02 25.02		Теория, практика	6	2	Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.	Беседа, практическое занятие
Раздел-Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.							
36	2.03		Теория, практика	1	1	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат.	Беседа
37	4.03		Теория, практика	1	1	Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.	Беседа
Раздел-Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.							
38	16.03		Теория, практика	1	1	Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом.	Беседа
39	18.03		Теория, практика	1	1	Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.	Беседа
Раздел-Общая физическая подготовка							
40	23.03 25.03 30.03 1.04 6.04 8.04 13.04 15.04 20.04		практика	18		Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.	Практическое занятие
Раздел-Специальная физическая подготовка							
41	22.04 27.04 29.04 4.05 6.05 11.05 13.05 18.05 20.05		практика	18		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.	Практическое занятие
				144			

