

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества муниципального района
Дюртюлинский район Республики Башкортостан

Обсуждена и принята на
заседании методического совета
от 15 августа 2022г.
Протокол № 12



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦРТДЮ
В.Т. Максютов
№ 66-од от 15 августа 2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Я - турист»

Направленность: туристско-краеведческая

Вид программы: разноуровневая.

Уровни: 1 год обучения – подготовительный; 2,3 года обучения – базовый.

Форма обучения: очная.

Срок реализации: 1.09.2022 г. – 31.05.2025 г.

Количество часов: 144 в год

Возраст обучающихся: 9-15 лет

Автор-составитель:
Яхина Алеся Магруфовна,
педагог дополнительного образования

г. Дюртюли, 2022г.

Содержание

1.	Пояснительная записка.	3
2.	Учебный план 1 года обучения.....	7
3.	Содержание образовательной программы 1 года обучения.....	7
4.	Календарный учебный график 1 года обучения	10
5.	Учебный план на 2 год обучения.....	14
6.	Содержание образовательной программы 2 года обучения.....	15
7.	Календарный учебный график 2 года обучения	17
8.	Учебный план 3 года обучения.....	22
9.	Содержание образовательной программы 3 года обучения.....	23
10.	Календарный учебный график 3 года обучения	26
11.	Планируемые результаты.....	30
12.	Условия реализации программы	31
13.	Проверка результатов обучения.....	31
14.	Оценочные материалы.....	32
15.	Методическое обеспечение программы.....	34
16.	Материально-технические условия реализации программы.....	35
17.	Список литературы.....	35

Пояснительная записка

Программа объединения «Я - турист» разработана с требованиями:

- "Конвенцией о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- Конституцией Российской Федерации;
- Конституцией Республики Башкортостан;
- Федеральным законом от 24.07.1998 N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с последующими изменениями);
- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с последующими изменениями);
- Законом Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года №696-з "Об образовании в Республике Башкортостан" (с последующими изменениями);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы");
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 (ред. от 02.11.2021) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (вместе с "СП 3.1/2.4.3598-20. Санитарно-эпидемиологические правила...");
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
- Приказом Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);
- Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Уставом МБУ ДО ЦРТДЮ;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО ЦРТДЮ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я - турист», реализуемая в МБУ ДО ЦРТДЮ, является модифицированной, разработана на основе примерных (типовых) программ для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», «Юные туристы-спасатели», одобренной и утвержденной Министерством образования РФ и Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ, в соответствии с законом «Об образовании» и Федеральным законом «Об основах туристической деятельности». Занятия по туризму способствуют развитию у обучающихся высоких морально-волевых качеств: дружбы, взаимовыручки. Туристская деятельность во всех ее

проявлениях способствует всестороннему развитию личности обучающихся. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного, физического развития. Участие в походах и других мероприятиях воспитывает находчивость, мужество, а также способствует приобретению знаний об окружающем мире и его развитии. В процессе занятий обучающиеся знакомятся с природой и достопримечательностями родного края, собирают интересные факты и истории связанные с местами, где проходит туристский поход; учатся ориентироваться на местности, занимаются общественно полезным трудом.

Направленность программы – туристско-краеведческая. Программа направлена на создание условий для укрепления и сохранения физического и психологического здоровья обучающихся. Данная образовательная программа рассчитана на 3 года обучения для обучающихся 9-15 лет по направлению «Я - турист» с 4-часовой нагрузкой в неделю, при проведении занятий два раза в неделю на одну группу. Группа формируется из 15 учащихся. За курс обучения обучающиеся получают основные понятия о туризме, о технике, элементарные туристские навыки, закрепляют полученные знания, занимаются самостоятельной практической туристской работой. Данная образовательная программа позволяет решать задачи приобщения обучающихся к здоровому образу жизни, выработки у них правильного поведения в нестандартных и экстремальных ситуациях. Предлагаемый курс нацелен на развитие у обучающихся силы, воли, умение преодолевать трудности, приобретение специальных знаний по туризму.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при проведении каждого занятия, тренировки, мероприятия. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать, количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде.

Программа предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно ориентированной деятельности при педагогической поддержке, соответствующей уровню подготовленности обучающихся.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры и оздоровительные прогулки), так и познавательно творческой деятельности (экскурсии, беседы).

Данная программа обновляется ежегодно, перед новым учебным годом.

Программой может предусматриваться участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются Администрация муниципального района, Управление образования, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий: 1) регулярное организованное посещение в качестве зрителей соревнований по туризму и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории муниципального района; 2) организация возможности посещений в качестве участников спортивных соревнований, в том числе городских, районных и республиканских; 3) организация и проведение многодневных степенных походов; 4) организация краеведческих экспедиций, разработка новых маршрутов с целью проведения поисково-исследовательской работы; 5) участие в трехдневных соревнованиях по спортивному туризму в летнее каникулярное время.

Также программой может предусматриваться построение содержания с учетом национальных и культурных особенностей республики муниципального района.

Организация образовательного процесса

Поскольку туристско-краеведческая деятельность обучающихся носит добровольный характер, то при её планировании и организации важное значение имеет учет мотиваций обучающихся, удовлетворении спектра их потребностей, что отражено в содержании и методах обучения. Программа состоит из нескольких взаимосвязанных тематических блоков, которые повторяются с дополнением и усложнением первоначально полученных знаний, умений и навыков. Своеобразие образовательного курса «Я – турист» определяется тем, что изучение курса начинается с личности ребенка, с его приходом в этот мир. Затем идет его постепенное погружение в мир окружающий: в историю, географию, культуру города, района, края. От «Я», семьи, дома - к своей малой, а затем большой Родине.

Важное значение в успешной реализации этой деятельности имеет заинтересованность как обучающихся, так и педагогов. В связи с этим используются различные методы создания положительной мотивации обучающихся.

Эмоциональные:

- ситуация успеха,
- поощрение и порицание,
- познавательная игра,
- свободный выбор задания,
- удовлетворение желания быть значимой личностью.

Волевые:

- предъявление образовательных требований,
- формирование ответственного отношения к получению знаний,
- информирование о прогнозируемых результатах образования.

Социальные:

- развитие желания быть полезным обществу,
- создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверки и заинтересованности в результатах коллективной работы.

Познавательные:

- опора на субъектный опыт ребенка,
- решение творческих задач,
- создание проблемных ситуаций.

Краеведческие темы на занятиях также способствуют воспитанию гражданско-патриотических чувств у подрастающего поколения через учения своей «малой Родины»: от «родного гнезда» - своего края - до Отечества.

Актуальность программы заключается в том, что туристско-краеведческая работа является важным способом передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Педагогическая целесообразность. В экскурсиях и походах учащиеся глубже познают окружающую природу, природу родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг. Данный курс способствует углублению знаний по школьным предметам: природоведению, географии и пропагандируют здоровый образ жизни.

Отличительной особенностью программы является то, что она дает представление о туристско-краеведческой деятельности в целом, нацелена на подготовку обучающихся к участию в массовых туристско-краеведческих мероприятиях, закладывает

основы организации туристского быта и техники передвижения в походе, организации краеведческих исследований.

Межпредметные связи с другими образовательными областями. Занимаясь спортивным туризмом, воспитанники пользуются знаниями, полученными на уроках физической культуры, биологии, истории, физики, астрономии, ОБЖ.

Новизна программы. Новизна данной программы заключается в том, что она является разноуровневой и направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие способностей учащихся с разной физической подготовкой. В ней интегрированы физическая и интеллектуальная подготовка, по основам топографии, географии, истории и краеведения.

Вариативность программы заключается в том, что одну группу могут посещать обучающиеся разного уровня физической подготовки, и для них могут быть предложены разные по сложности задания.

Программа 2-хуровневая: 1 год обучения – подготовительный; 2 и 3 года обучения – базовый.

Форма обучения: очная.

Адресат программы. По данной программе возможно проведение образовательной деятельности с одаренными, с детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами и инвалидами.

В каникулярное время занятия проводятся согласно календарно-учебному графику.

Цель и задачи образовательной программы

Цель:

Воспитание духовно-нравственных ценностей у обучающихся, направленное на самосовершенствование личности, физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

предметные: формирование навыков в преодолении различных препятствий, которые встречаются в походах, а зачастую и в реальной повседневной жизни, обучение ориентированию на незнакомых местностях, составлению простейших схем маршрутов, умению само- и взаимопомощи, технике спортивного туризма;

- стимулирование интереса к учению, активизация когнитивных процессов, расширение общего кругозора, формирование мировоззрения, развитие представлений, умений и навыков, необходимых для жизни в обществе.

личностные: развитие физических способностей, реакции и выносливости;

- развитие у обучающихся логического мышления, наблюдательности, внимания, воображения, фантазии, творческой инициативы;

- разностороннее развитие личности ребенка, обогащение социального опыта профессиональных интересов;

метапредметные: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения цели;

- умение работать индивидуально и в группе.

- *воспитательные:* воспитание волевых качеств, таких как целеустремленность, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание, формирование ценностно-мотивационной сферы, воспитание

здорового образа жизни, трудолюбия, самостоятельности, способности к самоконтролю и волевой регуляции поведения.

- содействие созданию условий для нравственного становления обучающихся, снижения уровня тревожности в детском коллективе;

Формы работы

- экскурсии;
- походы и путешествия;
- проведение и организация викторин, мини стартов на туристские темы;
- лекции, беседы, круглые столы;
- обсуждения итогов похода;
- прохождение полосы препятствий;
- итоговые занятия с проверкой знаний по разделу;
- практические занятия в кабинете и на местности;
- работа с родителями.

Основные формы взаимодействия с родителями

Групповые формы:

- дни открытых дверей,
- родительские комитеты,
- родительские собрания,
- совместная досуговая и спортивнотуристская деятельность

Индивидуальные формы:

- анкетирование,
- индивидуальная консультация,
- просветительская работа.

Проверка результатов обучения

Проверка результатов обучения осуществляется посредством:

- наблюдения педагога за практической работой обучающихся;
- опросов по изучаемым темам;
- зачетов, собеседований;
- участие в соревнованиях, конкурсах.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование темы	теория	практика	Всего часов	Форма контроля
1	Введение	2		2	Устный опрос
2	Туристское снаряжение	2	18	20	Зачет
3	Туристский быт	4	10	14	Тестирование
4	Гигиена туриста, доврачебная помощь пострадавшему	4	10	14	Беседа, практическая работа
5	Общефизическая подготовка туриста	2	8	10	Зачет по нормативам
6	Организация и проведение похода, обеспечение безопасности в походе.	8	20	28	Зачет

7	Подведение итогов похода	2	2	4	Зачет, беседа
8	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	6	46	52	Практическая работа
	Итого	30	114	144	

Содержание программы первого года обучения

1. Введение.

Теоретические занятия:

Вводная лекция, особенности туризма, туризм как вид спорта, рассказ об интересных походах, путешествиях, экспедициях, инструктаж по ТБ на занятиях в кабинете.

2. Туристское снаряжение.

Теоретические занятия:

Общетуристское снаряжение. Групповое, личное, специальное. Требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство в пользовании. Уход за снаряжением и его ремонт. Костровое хозяйство. Стойки и колышки для палаток

Практические занятия. Подготовка к походу. Получение и просмотр снаряжения. Укладка рюкзака.

Подготовка к походу. Получение и распределение снаряжения.

Правила укладки рюкзака.

Просмотр видео фильма о категорийных походах различной степени.

Проведение игры «Что мы возьмем собой в поход»

Подбор и укладка палаток.

Подготовка снаряжения к 1-2 дневному походу.

Требование к снаряжению, общее снаряжение.

Специальные предметы и нужные мелочи в походе.

3. Туристский быт.

Теоретические занятия:

Выбор места для дневного привала, для ночлега. Требования месту привалов, ночлегов: дрова, вода, поляна, безопасность. Планирование бивака. Противопожарные меры. Распределение обязанностей в походе. Типы костров и их значение. Костровое оборудование. Общественно полезная работа в походе. Свертывание бивака. Питание и переноска, хранение продуктов. Составление меню. Учет продуктов. Водно-солевой режим. Обеззараживание воды.

Практические занятия.

Расчет продуктов питания для похода. Разбивка бивака, зарисовка схемы

Составление сметы питания на 1 день.

Как выбрать место для стоянки, просмотр видео роликов про туризм.

Свертывание бивака. Охрана природы общественно полезная работа в походе.

Итоговое занятие по разделу. Проверка знаний

4. Гигиена туриста.

Теоретические занятия:

Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста: обувь, одежда, уход за ногами и обувью во время похода. Предупреждение охлаждения и обморожений в зимнем походе. Лекарственные растения. Походная аптечка. Виды и способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия. Оказание доврачебной помощи при различных заданных травмах. Транспортировка пострадавшего различными способами. Личная гигиена туриста в походе.

Гигиенические требования к одежде, жилищу, посуде туриста.

Содержание походной аптечки, наименование.

Травмы их виды. Наложение повязки к ране, практические занятия.

Перелом костей рук, ног. Транспортировка пострадавшего.

Отравления, укусы насекомых. Первая помощь пострадавшему.

Первая помощь при ожогах. Степени ожогов.

Тепловые удары, первая помощь пострадавшему.

5. Общефизическая подготовка туриста.

Теоретические занятия:

Значение физической подготовки для туриста. Понятие о категорийных походах. Физическая и морально-психологическая подготовка туриста, закаливание организма, комплекс утренней зарядки.

Практические занятия. Практические занятия на улице. Подвижные игры на свежем воздухе.

Бег по пересеченной местности. Общеразвивающие упражнения на гибкость, растяжку, выносливость.

Бег с элементами туризма. Бег по кочкам, прохождение по жердям ОФП. ОРУ.

Значение физической подготовки для туриста. Подготовка реферата на данную тему

6. Организация и проведение похода, обеспечение безопасности в походе.

Теоретические занятия:

Распределение обязанностей в походе. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения в зависимости от времени года. Подготовка группового и личного снаряжения. Разработка нитки маршрута. Правила поведения туристов в походе. Сигналы бедствия.

Практические занятия. Установка палатки, укладка рюкзака. Закупка, расфасовка. Укладка продуктов. Подготовка походной документации. Копирование карты. Разработка плана-графика похода. Подготовка группового и специального снаряжения. Контрольный сбор - проверка туристского снаряжения. Движения цепочкой, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений и заданий. Преодоление препятствий. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса. Ориентирование по компасу, карте, небесным светилам, по условиям местности днем и в сумерках. Составление маршрута и интересных объектов. Фотографирование.

7. Подведение итогов похода, путешествия.

Теоретические занятия:

Обсуждение похода, просмотр походных фотографий, составление фотоотчета.

Практические занятия. Оформление туристского уголка, фотоотчеты. Обсуждение итогов похода и подведение итогов. Разбор похода.

8. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

8.1. Пешеходный туризм

Теоретические занятия:

Отработка в кабинете и на местности различные технические приемы преодоления всевозможных препятствий. Просмотр видеофильма о туризме. Подготовка туристского снаряжения к походу, к соревнованиям. Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу; по слабопересеченной и

равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия.

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

8.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

Теоретические занятия:

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия:

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Введение				2			Устный опрос
	сентябрь	2	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Введение. Инструктаж по ТБ	Кабинет	
2	Туристское снаряжение				20			Зачет
		7	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Снаряжение туриста	Кабинет	
		9	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Требование к снаряжению, общее снаряжение.	Кабинет	
		14	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Подготовка к походу.	Кабинет	
		16	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Получение и распределение снаряжения	Кабинет	
		21	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Правила укладки рюкзака	Кабинет	
		23	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Просмотр видео фильма о категориях	Кабинет	

						походах различной степени.		
		28	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Подготовка снаряжения к 1-2 дневному походу.	Кабинет	
	октябрь	30,5	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	4	Подбор и укладка палаток	Спортплощадка	
		7	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Проведение игры «Что мы возьмем собой в поход»	Кабинет	
3	Туристский быт				14			Тестирование
		12	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Требования к месту привалов, ночлегов: дрова, вода, поляна, безопасность.		
		14	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Питание и переноска, хранение продуктов		
		19	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Разбивка бивака, зарисовка схемы		
		21	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Расчет продуктов питания для похода.		
		26	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Составление сметы питания на 1 день.		
		28	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Свертывание бивака.		
	ноябрь	2	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Охрана природы, общественно полезная работа в походе		
4	Гигиена туриста				14			Беседа, практическая работа
		9	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Доврачебная помощь пострадавшему		
		11	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Личная гигиена туриста		
		16	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Содержание походной аптечки, наименование.		
		18	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Травмы, их виды		
		23	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Переломы. Транспортировка пострадавшего.		
		25	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Ожоги		
		30	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое	2	Тепловые удары		

				занятие				
5	Общезначительная подготовка туриста				10			Зачет по нормативам
	декабрь	2	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Значение физической подготовки для туриста		
		7	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Подвижные игры на свежем воздухе		
		9	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Бег по пересеченной местности		
		14	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения на гибкость, растяжку, выносливость		
		16	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Бег по кочкам, прохождение по жердям		
6	Организация и проведение похода, обеспечение безопасности в походе				28			Зачет
		21	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Распределение обязанностей в походе.		
		23	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Групповое и личное снаряжение.		
		28	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Разработка нитки маршрута.		
		30	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Правила поведения туристов в походе. Сигналы бедствия.		
	январь	11	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Составление маршрута		
		13	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Подготовка походной документации.		
		18	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Закупка, расфасовка, укладка продуктов.		
		20	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Движение цепочкой, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений и заданий.		
		25	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Установка палатки, укладка рюкзака.		
		27	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Преодоление препятствий.		
	фев	1	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Страховка и		

	раль			занятие		самостраховка.		
		3	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Развертывание и свертывание бивака.		
		8	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Ориентирование по компасу		
		10	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Фотографирование.		
7	Подведение итогов похода, путешествия				4			Зачет, беседа
		15	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Обсуждение похода, просмотр походных фотографий, составление фотоотчета		
		17	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Разбор похода		
8	Азбука спортивно-оздоровительного туризма				52			Практическая работа
		22	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Технические приемы преодоления всевозможных препятствий.		
		24	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия		
	март	1	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий		
		3	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям)		
		10	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Переправа через условное болото по кочкам		
		15	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Переправа по бревну.		
		17	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Преодоление завалов.		
		22, 24	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	4	Движение по лесным массивам.		
	апре	29,	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое	8	Движение по		

	ль	31, 5,7		занятие		песчаным склонам (спуски и подъемы)		
		12	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Правила безопасного преодоления препятствий		
		14	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий		
		19, 21	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	4	Соревнования по преодолению полосы препятствий		
		26	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Переправа через болото по кочкам		
		28	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	переправа по гати по наведенным кладям (жердям)		
	май	5	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	переправа по бревну на равновесие		
		12	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Преодоление завала		
		17	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Установка и снятие палатки		
		19, 24, 26	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	6	Спуски и подъемы		
		31	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Итоговое занятие		

По окончании 1 года обучения обучающиеся будут

знать:

- основные данные по родному краю (климат, рельеф, растительный, животный мир родного края, гидрографию, историю и культуру);
- культуру поведения туристов в природе правила взаимоотношения в коллективе, с местными жителями;
- основы организации, подготовки и проведения походов.
- основные правила туристского быта, типы и назначение костров, гигиена туристов.

уметь:

- установить палатку, уложить рюкзак;
- пользоваться компасом, двигаться по маршруту;
- пользоваться личным, групповым и специальным туристским снаряжением;
- разжечь костер, приготовить пищу, сушить одежду и обувь;
- двигаться по маршруту, преодолевать естественные препятствия, ориентироваться на местности;
- выбрать место для привала, ночлега, планировать лагерь;
- оказывать первую доврачебную помощь при различных травмах;
- оформить фотостенд, фотоальбом о походе.

Учебно-тематический план 2 года обучения

п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение.		2	2	Беседа
2	Личное и групповое снаряжение.	2	14	16	Тестирование
3	Питание в туристском походе.	2	6	8	Практическая работа
4	Правила поведения в походе, преодоления препятствий.	4	8	12	Зачет
5	Ориентирование в походе.	4	6	10	Практическая работа
6	Общая физическая подготовка туриста.		28	28	Зачет
7	Спортивно-оздоровительный туризм	10	58	68	Зачет
	Итого	52	92	144	

Содержание программы 2 года обучения

1. Введение.

Теоретические занятия: Вводная лекция. Инструктаж по ТБ на занятиях в кабинете.

2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теоретические занятия:

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. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. 14ч.

Практические занятия:

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

3. Питание в туристском походе.

Теоретические занятия:

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном 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. Закуп ж, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

4. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теоретические занятия:

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам

Практические занятия:

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

5. Ориентирование в походе.

Теоретические занятия:

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза ветров»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

6. Общая физическая подготовка.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях

7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Спортивный туризм

Теоретические занятия. Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантином». Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий.

Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

Практические занятия. Просмотр видеофильмов о преодолении препятствий. Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов и пр. Движение по пересеченной и залесенной местности. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам. Подъем, траверс и спуск по склонам. Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну. Переправа через овраг с использованием «маятника».

Пешеходные прогулки в лес осенью. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Организация отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение за окружающими объектами природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды города и леса. Движение по лесу по тропам и дорожкам, просекам. Движение по пересеченной местности. Составление условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или группой при помощи педагога. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

7.2. Полоса препятствий

Теоретические занятия. Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий.

Практические занятия. Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.

7.3. Туристские узлы и их применение.

Теоретические занятия. Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

Практические занятия. Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки. Учебный поход.

Календарный учебный график
2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Введение				2			Беседа
	сентябрь	1	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие		Введение. Инструктаж по ТБ	Кабинет	
2	Личное и групповое туристское снаряжение				16			Тестирование
		3	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Понятие о личном и групповом снаряжении		
		8	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Укладка рюкзаков		
		10	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Подгонка снаряжения		
		15	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Работа со снаряжением		
		17	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Снаряжение для зимнего похода		
		22	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Оборудование для костра		
		24	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Уход за снаряжением		
		29	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Ремонт снаряжения		
3	Питание в туристском походе				8			Практическая работа
	октябрь	1	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Организация питания в 2-3-дневном походе		
		6	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода		
		8	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Закуп, фасовка и упаковка продуктов		
		13	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Приготовление пищи на костре		
4	Правила движения в походе, преодоление препятствий				12			Зачет
		15	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Порядок движения группы на маршруте		
		20	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Общая		

				занятие		характеристика естественных препятствий		
		22	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Отработка движения колонной		
		27	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Соблюдение режима движения		
		29	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности		
	но яб рь	3	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Отработка техники движения по лесу, через заросли кустарников, по заболоченной местности		
5	Ориентирование в походе				10			Практическая работа
		5	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Основные направления на стороны горизонта		
		10	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Определение азимута		
		12	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Измерение и построение углов (направлений) на карте		
		17	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Азимутальное кольцо		
		19	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Упражнения на глазомерную оценку азимутов		
6	Общая физическая подготовка.				28			Зачет
		24, 26	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	4	Упражнения на развитие выносливости		
	дека брь	1	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Упражнения на развитие быстроты		
		3	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Упражнения для развития силы		
		8	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Упражнения для развития гибкости		
		10	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Упражнения для ног		
		15	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса		
		17	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Упражнения для мышц шеи		

		22	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Упражнения с сопротивлением		
		24	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Игры с мячом		
		29	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Упражнения с предметами		
		31	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Упражнения с короткой и длинной скакалкой		
	январь	12	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Упражнения с отягощением		
		14	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Подвижные игры и эстафеты		
7	Спортивно-оздоровительный туризм				68			Зачет
		19	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Способы преодоления естественных препятствий		
		21	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Преодоление крутых склонов		
		26	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий		
		28	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов		
	февраль	2	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Просмотр видеофильмов о преодолении препятствий		
		4	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Движение по пересеченной и залесенной местности		
		9	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам		
		11	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил		
		16	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Переправа через ручей по качающемуся бревну		

		18	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Переправа через овраг с использованием «маятника»		
		25	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Соблюдение правил движения в группе		
	ма рт	2	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Темп и ритм движения на маршруте		
		4	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Организация отдыха на больших и малых привалах		
		9	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Составление условными знаками легенды маршрута движения		
		11	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра		
		16	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Уборка территории бивака		
		18	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Движение по склонам и берегу реки		
		23	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Проведение подвижных игр и конкурсов		
		25	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий		
		30	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Переправа через болото по кочкам		
	апр ель	6	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Переправа по гати по наведенным кладям (жердям)		
		8	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Подъем		
		13	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Траверс		
		15	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Спуск по склону		
		20	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Переправа по бревну		
		22	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Переправа по качающемуся бревну		
		27	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Основные туристские узлы: «прямой»,		

						«проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий»		
		29, 4, 6	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	6	Вязание узлов по их назначению		
	ма й	11	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Маркировка веревки для транспортировки		
		13, 18	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Подготовка к походу		
		25	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Учебный поход.		
		27	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Подведение итогов похода. Итоговое занятие		

По завершению 2 года обучения обучающиеся будут знать:

- список группового и личного снаряжения;
- основные требования к организации бивака,
- основные требования к организации питания в однодневном походе,
- этапы подготовки похода,
- должности в туристской группе,
- правила движения группы в походе,
- список специального снаряжения для соревнований,
- некоторые туристские узлы,
- некоторые условные знаки,
- стороны горизонта,
- требования гигиены при занятиях туризмом, сущность закаливания.

уметь:

- подобрать необходимое снаряжение для однодневного похода,
- упаковать рюкзак,
- поставить палатку и разместить в ней вещи,
- составить список продуктов для однодневного похода,
- работать с веревкой и карабином,
- надевать страховочную систему,
- завязывать некоторые узлы,
- оказывать первую доврачебную помощь при мелких травмах,
- «читать» условные знаки.

Учебно-тематический план 3 года обучения

п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	2		2	Беседа, опрос
2	Спортивно-	14	30	44	Зачет

	оздоровительный туризм				
3	Топография и ориентирование.	10	10	20	Опрос, беседа
4	Краеведение.	2	8	10	Тестирование
5	Общая физическая подготовка туриста.	6	16	22	Зачет
6	Основа гигиены и первая доврачебная помощь.	12	14	26	Зачет, практическая работа
7	Туристские походы		20	20	Зачет
		46	98	144	

Содержание программы 3 года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теоретические занятия. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Задачи и план работы на год. Техника безопасности при занятиях в классе, спортивном зале, на прогулке.

2. Спортивно-оздоровительный туризм

2.1. Спортивный туризм. Дистанция «Пешеходная».

Теоретические занятия. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантином», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практические занятия. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2–0,3 м). Просмотр сюжетов видеофильмов.

2.2. Полоса препятствий спортивного туризма

Теоретические занятия. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практические занятия. Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

3. Топография и ориентирование

Теоретические занятия. Инструктаж по безопасности. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика. 10ч. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

4. Краеведение

Теоретические занятия. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населённого пункта. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Инструктаж по безопасности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. 8ч.

Практические занятия. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

5. Общая физическая подготовка туриста

Теоретические занятия. Туристская техника и спортивное ориентирование. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технической подготовки к различным видам соревнований. Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника. Узлы и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом и их наведение. Страховка и самостраховка. Игры на местности.

Практика. 16ч. Значение физической подготовки для туриста. Физическая и морально психологическая подготовка туриста, закаливание, комплекс утренней зарядки. Практические занятия на улице. Подвижные на свежем воздухе. Бег по пересеченной местности. Общеразвивающие упражнения на гибкость, растяжку, выносливость. Бег с элементами туризма. Подготовка реферата на данную тему. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения развитие быстроты. Упражнения на развитие силы.

Упражнения с сопротивлением. Упражнение в парах, повороты и наклоны, сгибание и разгибание рук в положении лежа. Упражнения с предметами (мяч, скакалка). Туристская эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег по пересеченной местности. ОФП, ОРУ. Бег с элементами туризма. Упражнения развитие гибкости, растяжку. Бег с элементами туризма. Бег по кочкам, прохождение по жердям.

6. Основа гигиены и первая доврачебная помощь

Теоретические занятия. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Изучение основ здорового образа жизни.

Практические занятия. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Изучение основ здорового образа жизни. Походная аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Формирование походной медицинской аптечки. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

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

7. Туристские походы.

Практические занятия.

Выбор места для дневного привала, для ночлега. Требования месту привалов, ночлегов: дрова, вода, поляна, безопасность. Планирование бивака. Противопожарные меры. Распределение обязанностей в походе. Типы костров и их значение. Костровое оборудование. Общественно полезная работа в походе. Свертывание бивака. Питание и переноска, хранение продуктов. Составление меню. Учет продуктов. Водно-солевой режим. Обеззараживание воды.

Расчет продуктов питания для похода. Разбивка бивака, зарисовка схемы
 Составление сметы питания на 1 день.
 Как выбрать место для стоянки, просмотр видео роликов про туризм.
 Свертывание бивака. Охрана природы общественно полезная работа в походе. – 20ч.

Календарный учебный график 3 год обучения

№ п/ п	Месяц	Чи сло	Время	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место прове- дения	Форма контроля
1	Введение				2			Беседа, опрос
	сент ябрь	2	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Введение. Инструктаж по ТБ	Кабинет	
2	Спортивно-оздоровительный туризм				44			Зачет
		7	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Способы безопасного преодоления препятствий туристским рюкзаком		
		9	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическо е занятие	2	Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности		
		14	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий		
		16	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Переправа через условное болото с наведением кладей		
		21	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности		
		23	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Подъем, траверс и спуск		

		28	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Просмотр сюжетов видеофильмов		
		30	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Технические и тактические основы преодоления препятствий		
	октябрь	5, 7	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	4	Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий		
		12, 14	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	4	Работа в связках (парами)		
		19, 21, 26	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	6	Туристские узлы		
		28	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Установка и снятие палатки		
	ноябрь	2	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Маятник		
		9	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Переправа по бревну с наведенными перилами		
		11	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Переправа по качающемуся бревну		
		16	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Спуск с наведением и снятием перил		
		18	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Подъем с наведением и снятием перил		
		23	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Переправа по бревну с наведением и снятием перил		
3	Топография и ориентирование				20	15.00-15.45 15.55-16.40		Беседа, опрос
		25	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Масштаб		
		30	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.		
	декабрь	2	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Масштабы спортивной карты.		
		7	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Способы и правила копирования карт.		
		9	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Защита карты от непогоды в походе,		

						на соревнованиях.		
		14, 16	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	4	Работа с картами различного масштаба		
		21, 23	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	4	Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте		
		28	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Копирование на кальку участка топографической карты.		
4	Краеведение				10	15.00-15.45 15.55-16.40		Тестиро вание
		30	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки		
		11	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям		
		13, 18	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	4	Посещение музеев		
		20	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Посещение экскурсионных объектов		
5	Общая физическая подготовка туриста				22	15.00-15.45 15.55-16.40		Зачет
		25	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Контрольно- туристский маршрут, командная и индивидуальная техника		
		27	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Особенности технической подготовки к различным видам соревнований		
	фев раль	1	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Грудная обвязка и страховочная система		
		3	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Подвижные игры на свежем воздухе.		
		8	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Упражнения развитие быстроты		
		10	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Упражнения на развитие выносливости		

		15	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Упражнение в парах, повороты и наклоны, сгибание и разгибание рук в положении лежа		
		17	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Упражнения с предметами		
		22	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Туристская эстафета		
		24	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Бег с элементами туризма		
	март	1	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Упражнения развитие гибкости, растяжку		
6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				26			Зачет, практич еская работа
		10	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Понятие о гигиене		
		15	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Гигиена обуви и одежды		
		17	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Роль закаливания в занятиях туризмом		
		22	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Закаливание воздухом, солнцем, водой		
		24	15.00-15.45 15.55-16.40	Теоретическое занятие	2	Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов		
		29	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Изучение основ здорового образа жизни		
		31	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Разучивание комплекса упражнений гимнастики		
	апрель	5	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Походная аптечка.		
		7	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Помощь при различных травмах.		
		12	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Искусственное дыхание		
		14	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Наложение жгута, ватно-марлевой повязки		
		19	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое	2	обработка ран		

				занятие				
		21	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).		
7	Туристские походы.							Зачет
		26	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Требования месту привалов, ночлегов: дрова, вода, поляна, безопасность.		
		28	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Планирование бивака		
	май	5	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Противопожарные меры		
		10	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Типы костров и их значение.		
		12	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Костровое оборудование.		
		17	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Питание и переноска, хранение продуктов		
		19	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Составление меню		
		24	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Расчет продуктов питания для похода		
		26	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Место для стоянки		
		31	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Охрана природы, общественно полезная работа в походе		

По завершению 3 года обучения обучающиеся будут

знать:

- историю и культуру, растительный, животный мир родного края, климат, рельеф, гидрографию;
- основы туртехники, прохождение полосы препятствий;
- основы организации, подготовки и проведения походов;
- основные правила туристского быта, типы и назначение костров, гигиену туристов.

уметь:

- культурно вести себя в природе, в населенных пунктах,
- установить палатку, уложить рюкзак;
- пользоваться компасом, двигаться по маршруту;
- пользоваться личным, групповым и специальным туристским снаряжением;
- разжечь костер, приготовить пищу, сушить одежду и обувь;
- двигаться по маршруту, преодолевать естественные препятствия, ориентироваться на местности;
- выбрать место для привала, ночлега, планировать лагерь;

- оказывать первую доврачебную помощь при различных травмах;
- оформить фотостенд, фотоальбом о походе.

Планируемые результаты

Выпускник по окончании курса обучения:

- имеет знания по спортивному туризму;
- имеет хорошую физическую подготовку;
- умеет адекватно вести себя в экстремальных ситуациях;
- самостоятельно и сознательно занимается туризмом в целях отдыха и укрепления здоровья;
- уважает и ценит культуру и историческое наследие родного края.

Условия реализации программы

Кадровые условия. Педагогические работники, реализующие данную программу должны удовлетворять квалификационным требованиям, указанным по соответствующим должностям Профессионального Стандарта.

Информационно-методические условия реализации программы включают:

- учебный план;
- содержание программы;
- календарный учебный график;
- методические материалы и разработки;
- расписание занятий.

Организационно-педагогические условия реализации программы должны обеспечивать реализацию в полном объеме, соответствие качества подготовки обучающихся требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Для определения соответствия применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям и способностям обучающихся организация, осуществляющая образовательную деятельность, проводит проверку знаний обучающихся с помощью созданной комиссией и соответствующих созданных измерительных контрольных заданий, организацией выставки и анализа работ или тестированием.

Теоретическое обучение проводится в оборудованных учебных кабинетах с использованием учебно-материальной базы, соответствующей установленным требованиям.

Проверка результатов обучения

Для проверки прочности полученных знаний и умений, эффективности обучения по программе организуется промежуточный контроль в декабре и мае (КТД, защита исследовательской работы, соревнования, организация мероприятия, акции, тестирование, зачеты и т.д.)

Оценка эффективности программы производится на основании анализа самостоятельной работы обучающихся по следующим критериям: личностные, предметные, и метапредметные универсальные учебные действия:

Личностные результаты освоения программы:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Метапредметные результаты освоения программы:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты освоения программы:

- уметь ориентироваться с помощью компаса, по солнцу, знать условные знаки, читать топографические карты, уметь вязать узлы, освоить подготовку и прохождения похода; составлять на карте маршрут, вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности, перевод полученных результатов в масштаб карты; прохождение полосы препятствий.

Оценочные материалы

Вопросы для промежуточной аттестации

1. Когда мы отмечаем Всемирный День туризма?
2. Как можно сохранить в походных условиях на небольшой срок свежую дичь или рыбу?
3. Самый большой по площади район РБ?
4. Сколько районов в РБ?
5. К личному снаряжению туриста относится: рюкзак, палатка, мед. аптечка.
6. Какой тип костра является вариантом таежных костров? Шалаш, звездный, нодья.
7. Назови сторону, противоположную Юго-востоку?
8. Отметь где встает солнце? юг, север, восток, запад.
9. Подумай, какой предмет может помешать работе компаса? Ключ, стакан, книга, линейка.
10. В какой стране изобрели компас?

Контрольно – оценочная деятельность

Деятельность обучающихся проверяется следующими способами:

1. Контрольные испытания 2 раза в год по ОФП (ноябрь, апрель);
2. Контрольные испытания 2 раза в год по СФП (ноябрь, апрель);
3. Городские и республиканские соревнования в соответствии с планами спортивно-массовой работы.

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей

№	Упражнение	Оценка	Возрастные группы (полное количество лет)					
			9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14-15 лет
1	Бег 30 м с низкого старта (скоростные способности)	5	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше	4,7 и меньше	4,4 и меньше	4,2 и меньше
		4	5,7 – 6,1	5,4 – 5,8	5,1 – 5,5	4,8 – 5,2	4,5 – 4,9	4,3 – 4,7
		3	6,2 – 6,6	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0	5,3 – 5,7	5,0 – 5,4	4,8 – 5,2

2	Челночный бег 3 x 10 метров (координационные способности)	5	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,3 и меньше	7,0 и меньше	6,8 и меньше	6,6 и меньше
		4	7,8 – 8,3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,8	7,1 - 7,5	6,9 - 7,3	6,7 – 7,1
		3	8,4 – 8,9	8,1 – 8,5	7,9 – 8,3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,8	7,2 - -7,6
3	Прыжок в длину с места (скоростно- силовые способности)	5	186 и больше	196 и больше	211 и больше	226 и больше	236 и больше	251 и больше
		4	171 – 185	181- 195	196 - 210	211 – 225	221 – 235	236 – 250
		3	156 – 170	166 – 180	181 – 195	196 – 210	206 – 220	221 – 235
4	Подтягивание на перекладине из виса (количество раз, силовые способности)	5	11 и больше	13 и больше	15 и больше	18 и больше	21 и больше	25 и больше
		4	8 – 10	9 – 12	11 – 14	13 – 17	15 – 20	18 – 24
		3	5 – 7	5 – 8	7 – 10	8 – 12	9 – 14	11 – 17
5	5 –минутный бег (способность на выносливость, количество метров)	5	1281 и больше	1351 и больше	1421 и больше	1481 и больше	1561 и больше	1621 и больше
		4	1171 – 1280	1231 – 1350	1301 – 1420	1341 – 1480	1411 – 1560	1471 – 1620
		3	1081 – 1170	1101 – 1230	1141 – 1300	1201 – 1340	1261 - 1410	1321 – 1470

Диагностика проводится в конце учебного года. Цель диагностики: констатация динамики уровня обученности детей

Формы контроля за усвоением	Контрольные нормативы по уровням		
	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
Краеведение			
Викторина (количество правильных ответов)	10 вопросов	15 вопросов	20 вопросов
Топография и ориентирование			
Топографический диктант	20 знаков	40 знаков	60 знаков
Зачёт по определению азимута на предмет на местности (отклонение в градусах)	-	-	-
Техника спортивного туризма			
Зачет по вязке 6 узлов со страховочными узлами (сек)	120	115	70
Зачёт по закреплению 10 карабинов на верёвку с завинчиванием муфты (сек)	55	50	40
Зачёт по обвязке (страховочная система) (сек)	210	180	150
Зачёт по этапу «спуск и подъём с самонаведением» (команда 6 чел.) (мин)	-	-	-
Оказание первой доврачебной помощи			
Тест (количество верных ответов)	15 вопросов	20 вопросов	-
Безопасность в походе			
Контрольные вопросы (письменно, 20 вопросов)	-	-	-

Методическое обеспечение программы

Наглядные пособия, туристское снаряжение, таблицы, справочники, иллюстративные материалы и другие методические материалы, необходимые для проведения занятий.

Педагогические технологии

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала. Применяются личностно-ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие технологии, игровые технологии, здоровьесберегающие технологии, кейс-технологии. Кейс-технология используется при обучении навыкам оказания первой помощи, навыкам составления меню и раскладки продуктов, навыкам поиска безопасных выходов с маршрута.

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные **педагогические методы и приемы**:

- репродуктивный метод. Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.
- объяснительно-иллюстративный. Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.
- игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.
- метод проблемного обучения. Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.
- частично-поисковый метод. Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута. Метод взаимодействия. Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.
- метод контроля. Прием: сдача нормативов, соревнования. Метод мотивации и стимулирования. Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

Формы проведения учебных занятий

Формы проведения учебных занятий подбираются с учетом принципов, поставленной цели, задач программы и возраста обучающихся - беседы, лекции, семинары, конкурсы, туристские эстафеты, походы, экскурсии, диспуты, конференции, конкурсы, викторины.

Основные методы:

1. Теоретические занятия
2. Организация экскурсий и походов по памятным местам, на природу.
3. Посещение музеев города и района.

Соревнования и конкурсы позволяют определить степень усвоения большого содержания сразу нескольких тем или разделов. Данная форма предполагает игровые элементы: деление на команды, наличие судей, жюри, зрителей, болельщиков и т. д.

Участие в районных соревнованиях и конкурсах позволяет реализовать "ситуацию успеха".

Целесообразно также проводить упражнения на взаимодействие в группе, тренинги, встречи со специалистами и интересными людьми.

Материально-технические условия реализации программы

1	Веревка 10 мм
2	Веревка 6 мм
3	Карабины туристические
4	Палатка каркасно-дуговая с тентом
5	Спальный мешок
6	Каска туристическая
7	Жумар
8	Спусковое устройство
9	Система страховочная
10	Зажим грудной «Кроль»
11	Поддержка «Кроля»
12	Рюкзак
13	Перчатки туристические

Список литературы и источников

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция о правах ребенка (принята 20 ноября 1989 г. Резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН)
2. Конституция Российской Федерации (12.12.1993)
3. Закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы");
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 (ред. от 02.11.2021) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (вместе с "СП 3.1/2.4.3598-20. Санитарно-эпидемиологические правила...");
7. Закон РБ «Об образовании в Республике Башкортостан» от 1 июля 2013г. N 696-3

Основная литература

Интернет-источники:

- ♦ Пидкасистый И. П. Педагогика – М.: Пед. наследие России, 2007. – 608с. - режим доступа http://www.5sport.ru/pidkasisty/ped_p;
- ♦ Сластенин В. А. и др. Общая педагогика в 2-х ч. - М.: Академия. – 571с. - режим

доступа http://www.krotov.info/lib_sec/shso/71_slas0.html;

♦ Харламов И. Ф. Педагогика. [Электронный ресурс - М.: 1999] - режим доступа <http://www.koob.ru/pedagogics/>;

♦ Подласый И. П. Педагогика. - М.: Просвещение, 2007 - режим доступа http://pedlib.ru/Books/1/0221/1_0221-1.shtml;

♦ Педагогика (Педагогические теории, системы технологии). Под ред. Смирнова С. А. – М.: Академия, 2008 - режим доступа <http://psychologiya.com.ua/pedagogicheskaya-psixologiya/1115-smirnov-sa-pedagogika-pedagogicheskie-teorii-sistemy-technologii.html>;

♦ Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: [Электронный ресурс - М.: 2006] - режим доступа <http://psyinst.ru/library.php?id=2599&part=article>.

Дополнительная литература

♦ Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России – М., 2011г. - http://portal21.ru/news/we_recommend.php?ELEMENT_ID=1890;

♦ Джумм Ю. Что на душе у экстремала? Здоровье школьника. - <http://www.za-partoi.ru/extrim.html>;

♦ Жиликова Е.Н. Организация работы с «трудными» учащимися. Справочник классного руководителя. - <http://www.mcfr.ru/journals/56/281/17960/index.php>;

♦ Коновалова Т. Наркомания: кто виноват и что делать? Классное руководство и воспитание обучающихся - http://ruk.1september.ru/view_article.php?ID=200701114;

♦ Паршутин И.А. Методы стимулирования учебной деятельности. Справочник классного руководителя. – <http://klass.resobr.ru/archive/year/articles/517/>;

♦ Рязанкина Е.В. Манипулирование личностью: как защитить подростка. Справочник классного руководителя <http://psyjournals.ru/authors/39785.shtml>;

♦ Республиканская долгосрочная целевая программа развития образования в Республике Башкортостан на 2013-2017гг. – <https://invest.bashkortostan.ru/pages/18>.

Литература для педагога

• Паршутин И.А. Методы стимулирования учебной деятельности. Справочник классного руководителя. 2009. № 4.

• Пидкасистый П.И. Педагогика, М. 1998г.

• Рязанкина Е.В. Манипулирование личностью: как защитить подростка. Справочник классного руководителя. 2009. № 9.

• Савельева С.А. Классный час Эмоции и чувства-мои враги и друзья» Справочник классного руководителя. 2008. № 10.

• Созонов В.П. Организация воспитательной работы в классе.-М.:Центр «Педагогический поиск», 2001.

• Щуркова Н.Е. Классное руководство: рабочие диагностики. М.:Педагогическое общество России, 2001.

• Щуркова Н.Е. Собрание пестрых дел: Методические рекомендации для работы с детьми.-М., 1994.

Литература для учащихся и родителей

- Цыпленкова О. Страх. Здоровье школьника. 2009. № 10.
- Цырлина Т.В. Обреченные на успех. Авторские школы гуманистического типа. - Курск, 1995.
- Селевко Г.К. Познай себя.-М.: Народное образование, 2006.

Обсуждена и принята на заседании методического совета
Протокол № от августа 2022 года