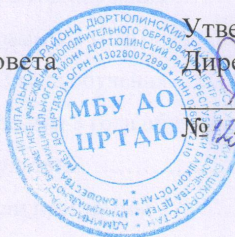


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества муниципального района
Дюртюлинский район Республики Башкортостан

Обсуждена и принята на
заседании методического совета
от 30.08. 2024г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦРТДЮ
В.Т. Максютлов
№ 13-од от 30.08. 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Я-Турист»

Направленность: туристско-краеведческая.

Вид программы: разноуровневая.

Уровень программы 1 год обучения – стартовый,

2,3 год обучения - базовый

Форма обучения: очная.

Срок реализации: 1.09.2023г. – 31.05.2025 г.

Количество часов: 72 ч в год

Возраст обучающихся: 9-15 лет

Автор-составитель:
Темирбекова Алсу Радисовна,
педагог дополнительного образования

г. Дюртюли, 2024г.

Содержание

1.	Пояснительная записка.	3-7
2.	Учебный план 1 года обучения.....	7
3.	Содержание образовательной программы 1 года обучения.....	7-10
4.	Учебный план на 2 год обучения.....	11
5.	Содержание программы 2 года обучения.....	11-14
6.	Учебный план 3 года обучения.....	15
7.	Содержание программы 3 года обучения.....	15-18
8.	Планируемые результаты.....	18
6.	Условия реализации программы	18
7.	Проверка результатов обучения.....	19
8.	Оценочные материалы.....	19
9.	Методическое обеспечение программы.....	21
10.	Материально-технические условия реализации программы.....	23
11.	Воспитание.....	23-25
12.	Список литературы.....	25-27
13.	Приложение.....	28-30

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я-Турист» разработана в соответствии с:

- "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);
- Законом Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года №696-з "Об образовании в Республике Башкортостан" (с последующими изменениями);
- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - 273-ФЗ);
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 08.05.2024 № 314 «Об утверждении Основ государственной политики страны в области исторического просвещения»; Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ);
- распоряжением Правительства РФ от 23 января 2021 года №122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30.11.2016 № 11;
- приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- постановление Правительства Республики Башкортостан от 01.10.2022 № 690 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей в Республике Башкортостан до 2030 года».
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- 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 разноуровневой, 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.

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.

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.

Данная образовательная программа рассчитана на 3 года обучения для обучающихся 9-15 лет по направлению «Я-Турст» с 4-часовой нагрузкой в неделю, при проведении занятий два раза в неделю на одну группу.

Адресат программы. Группа формируется из 12-15 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).

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.

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

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

Новизна программы. Содержание программы строится на принципе единства образовательной, развивающей и воспитательной функции обучения, на принципе доступности и нарастающей трудности. Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих 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-уровневая: 1 год обучения –стартовый; 2 и 3 года обучения – базовый.

Объём и срок освоения программы. Количество учебных часов – 144 часа в год
Срок освоения – 3 года.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса. Форма реализации образовательной программы – традиционная.

Организационная форма обучения - групповая.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

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.

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 курса обучения (4 часа)

Введение. 2ч

Теоретические занятия:

Вводная лекция, особенности туризма, туризм как вид спорта, рассказ об интересных походах, путешествиях, экспедициях, инструктаж по ТБ на занятиях в кабинете. – 2ч.

2. Природа родного края, его история. Краеведческая работа в походе. 6ч.

Теоретические занятия:

Климат, растительный, животный мир нашего края, экскурсия в парк. Рельеф, река, озера. Полезные ископаемые нашего района. Из истории образования г. Дюртюли и Дюртюлинского района. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник. Охрана природы и окружающей среды в походе и во время экскурсии. Сбор краеведческих материалов в поход. Установка палатки, укладка рюкзака, подготовка походной документации. Копирование карты. – 4 ч.

Практические занятия. Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Фотографирование в походе. Оформление отчетов, альбомов, выставок. – 2ч.

- Викторина. «Цветы - мой край Башкортостан»

- Заочная экскурсия по достопримечательностям родного края.

Просмотр видеофильма « Живая природа родного края».

3. Организация и подготовка похода и путешествия. 14ч.

Теоретические занятия:

Особенности пешеходных походов и экскурсии. Принципы подбор группы, особенности отношений в туристских группах, инструктаж по ТБ в походе. Литература и маршрутные документы. Распределение обязанностей в походе. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения в зависимости от времени года. Подготовка группового и личного снаряжения. -4ч

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. -10ч

4. Организация и проведение похода, обеспечение безопасности в походе. 14ч.

Теоретические занятия:

Разработка нитки маршрута, смысл, цели, задачи похода. Расчет переходов, движение. Техника преодоления естественных препятствий. Меры предосторожности. Страховка и самостраховка. Правила поведения туристов в лесу, на воде, во время грозы, при преодолении естественных препятствий. группы по маршруту. Движение по равнине, по пересеченной местности. Движение в лесу через завалы, буреломы Техника преодоления естественных препятствий. Практика тактического выбора. Сложность движения в густом лесу. Виды склонов. Движение по заболоченной местности. Переход вброд, водные преграды. Развертывание и свертывание бивака. Сигналы бедствия. -4ч.

Практические занятия. Движения цепочкой, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений и заданий. Преодоление препятствий: подъемы, спуски по различным склонам, движение по густому лесу, по заболоченной местности. Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса. Определение своего местонахождения на карте. Ведение группы по заданному маршруту. Зарисовка в тетради топографических знаков. Ориентирование по компасу, карте, небесным светилам, по условиям местности днем и в сумерках. Составление маршрута и интересных объектов. Фотографирование. 10ч

5. Подведение итогов похода, путешествия. 4ч.

Теоретические занятия:

Обсуждение похода, просмотр походных фотографий, составление фотоотчета. -2ч.

Практические занятия. Оформление туристского уголка, фотоотчеты. Обсуждение итогов похода и подведение итогов. Разбор похода. -2ч.

6. Ориентирование в походе. 8ч.

Теоретические занятия:

Устройство и типы компасов. Пользование компасом. Что такое азимут. Определение азимута на ориентир, движение по заданному азимуту. Масштаб, Виды масштаба, масштабы топографические и географические. Определение расстояния по карте. Определение крутизны склона по карте. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам, местным предметам.-2ч.

Практические занятия. Упражнения и задачи на масштаб. Ориентирование по сторонам горизонта с помощью карты. Определение крутизны склона по карте. Расчет маршрута по карте. -6ч.

7. Топографическая подготовка. 8ч.

Знакомство с топографической картой и топонимами. Маршрутная топографическая съемка.-2ч.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков, чтение, обозначения. Зарисовка новых групп топонимов, чтение топонимов. Диктант, повторение плохо усвоенных знаков.-6ч.

8. Физическая подготовка туриста. 10ч.

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 -8ч.

9. Туристское снаряжение. 20ч.

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 2ч.

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.

Требования к снаряжению, общее снаряжение.

Специальные предметы и нудные мелочи в походе.-18ч.

10. Туристский быт. 14ч.

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.-4ч.

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-10ч.

11. Гигиена туриста. 26ч.

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.-6ч.

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. 20 ч.

12. Техника преодоления препятствий. 36ч.

Теоретические занятия:

Отработка в кабинете и на местности различные технические приемы преодоления всевозможных препятствий.

Просмотр видео фильма о туризме

Подготовка туристского снаряжения к походу, к соревнованиям. 8ч

Практические занятия

Классификация естественных препятствий по происхождению.

Переходы туриста по равнинной местности. Отработка техники прохождения этапа.

Спуски. Отработка техники прохождения этапа.

Подъемы. Отработка техники прохождения.

Виды заболоченных участков. Приемы преодоления препятствия.

Прохождение песков и осыпей. Отработка техники преодоления препятствия

Морены и курумы. Техника прохождения этапа.

Скалы. Отработка техники прохождения этапа.

Переправа через брод. Отработка техники прохождения этапа.

Переправа по камням, скользким грунтам. Техника прохождения этапа.

Траверс по спуску. Техника прохождения по этапу.

Маятниковая переправа. Техника прохождения по этапу.

Навесная переправа. Отработка техники.

Техника прохождения параллельных перил. Отработка навыков прохождения по этапу.

28ч.

По окончании первого года обучения обучающиеся должны 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. 2ч.

Теоретические занятия: Вводная лекция. Инструктаж по ТБ на занятиях в кабинете.2ч.

2. Туристские путешествия, история развития туризма 8ч.

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный,

лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. 8ч.

3. Личное и групповое туристское снаряжение 16ч.

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. 2ч.

4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 26ч.

Теоретические занятия:

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания. 22ч.

Практические занятия:

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. 4ч.

5. Подготовка к походу, путешествию. 8ч.

Теоретические занятия:

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана - графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. 6ч.

Практические занятия:

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов.

Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. 2ч.

6. Питание в туристском походе. 8ч.

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. 6ч.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. 2ч.

7. Туристские должности в группе. 8ч.

Теоретические занятия:

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). 6ч.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. 2ч.

8. Правила движения в походе, преодоление препятствий. 12ч.

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. 8ч

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. 4ч.

9. Техника безопасности при проведении туристских походов. 18ч.

Теоретические занятия:

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным

населением. 12ч.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов. 6ч.

10. Ориентирование в походе. 10ч.

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. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник. 8ч

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. 2ч

11. Общая физическая подготовка. 16ч.

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 - 16ч.

По окончании 2 года обучения обучающиеся должны

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 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-оздоровительный туризм	14	30	44	Зачет
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.

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.

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.)

Проверка результатов обучения осуществляется посредством:

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

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						
		3	5,7 – 6,1	5,4 – 5,8	5,1 – 5,5	4,8 – 5,2	4,5 – 4,9	4,3 – 4,7
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						
		3	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	Прыжок в длину с	5						
			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	5	186 и	196 и	211 и	226 и	236 и	251 и

	места (скоростно-силовые способности)	4 3	больше	больше	больше	больше	больше	больше
			171 – 185	181- 195	196 - 210	211 – 225	221 – 235	236 – 250
			156 – 170	166 – 180	181 – 195	196 – 210	206 – 220	221 – 235
4	Подтягивание на перекладине из виса (количество раз, силовые способности)	5 4 3	11 и больше	13 и больше	15 и больше	18 и больше	21 и больше	25 и больше
			8 – 10	9 – 12	11 – 14	13 – 17	15 – 20	18 – 24
			5 – 7	5 – 8	7 – 10	8 – 12	9 – 14	11 – 17
5	5 –минутный бег (способность на выносливость, количество метров)	5 4 3	1281 и больше	1351 и больше	1421 и больше	1481 и больше	1561 и больше	1621 и больше
			1171 – 1280	1231 – 1350	1301 – 1420	1341 – 1480	1411 – 1560	1471 – 1620
			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.

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.

Методы, используемые для адаптации программы дополнительного образования детей-инвалидов, инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья:

- проведение опросов, бесед, тестирования для определения особенностей психической деятельности и личностных характеристик детей-инвалидов и детей с ОВЗ для занятий по программам дополнительного образования;
- беседы с детьми и их родителями о здоровом образе жизни, о возможностях сохранения и самовосстановления здоровья, о направленностях программ дополнительного образования;
- проведение педагогом дополнительного образования консультаций детей и родителей о направленностях и особенностях программ дополнительного образования;
- организация знакомства представителей детско-взрослого сообщества, в том числе в дистанционном режиме;
- проведение психолого-педагогических тренингов на повышение самооценки, функциональная тренировка поведения, мышечная релаксация по Джекобсону;
- проведение занятий по развитию коммуникативности и навыков общения в стандартных ситуациях: проведение игровых программ и массовых игр: игры знакомства, игры по этикету; ролевые игры-шутки; упражнения на вербальную и невербальную коммуникацию; игры на развитие эмоциональных реакций и различных видов поведения в разных ситуациях;
- организация экскурсий, в том числе имеющих образовательную направленность;
- дистанционные формы участия в программе и взаимодействия с детско-взрослым сообществом.

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	Коврик теплоизоляционный
8	Каска туристическая
9	Жумар
10	Спусковое устройство
11	Система страховочная
20	Рюкзак

Воспитание

Цель воспитательной работы: создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося.

Основные задачи:

- Развитие общей культуры учащихся через традиционные мероприятия объединения, выявление и работа с одаренными детьми.
- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания.
- Выявление и развитие творческих способностей.
- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения материала.
- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.
- Создание условий для активного и полезного взаимодействия МБУ ДО ЦРТДЮ и семьи по вопросам воспитания учащихся.

Основные принципы организации воспитания

- **Принцип гуманизма** предполагает отношение к личности обучающегося как к самоценности и гуманистическую систему воспитания, направленную на формирование целостной личности, способной к саморазвитию и успешной реализации своих интересов и целей в жизни.
- **Принцип духовности** проявляется в формировании у детей смысложизненных духовных ориентаций, интеллигентности и образа мысли российского гражданина, потребностей к освоению и производству ценностей культуры, соблюдению общечеловеческих норм гуманистической морали.
- **Принцип субъектности** заключается в том, что педагог активизирует, стимулирует стремление обучаемого к саморазвитию, самосовершенствованию, содействует развитию его способности осознавать свое «Я» в связях с другими людьми и миром в его разнообразии, осмысливать свои действия, предвидеть их последствия как для других, так и для собственной судьбы.
- **Принцип патриотизма** предполагает формирование национального сознания у молодежи как одного из основных условий жизнеспособности молодого поколения, обеспечивающего целостность России, связь между поколениями, освоение и приумножение национальной культуры во всех ее проявлениях.
- **Принцип демократизма** основан на взаимодействии, на педагогике сотрудничества педагога и обучающегося, общей заботы друг о друге.
- **Принцип конкурентоспособности** выступает как специфическая особенность в условиях демократического общества, предполагающая формирование соответствующего типа личности, способного к динамичному развитию, смене деятельности, нахождению эффективных решений в сложных условиях конкурентной борьбы во всех сферах жизнедеятельности.
- **Принцип толерантности** предполагает наличие плюрализма мнений, терпимости к мнению других людей, учет их интересов, мыслей, культуры, образа жизни, поведения, не укладывающихся в рамки повседневного опыта, но не выходящих за нормативные требования законов.
- **Принцип вариативности** включает различные варианты технологий и содержания воспитания, нацеленность системы воспитания на формирование вариативности мышления, умение анализировать и предполагать желаемый результат своей деятельности.

План воспитательных мероприятий на 2024-2025 учебный год

№	Мероприятия	Дата проведения	Форма проведения
1.	Соблюдение правил безопасности.	сентябрь	Беседа
2.	Поход выходного дня на р.Белая.		Поход
3.	Праздник «Посвящение в кружковцы»	Октябрь	Познавательно-развлекательная игра
4.	Районные соревнования по спортивному	Октябрь	Соревнования

	ориентированию		
5	«Цвети мой край, Башкортостан!» - конкурс – познавательная программа, посвященная Дню Республики и 450-летию города Уфы	Октябрь	Викторина
6.	Осенние вылазки в Иванаевский сад	Октябрь	
7.	Беседа в объединениях «Знаешь ли ты?», посвященная Дню народного единства	Ноябрь	Беседа
8.	Участие в экологической акции «Помогите птицам зимой»	Декабрь-январь	Изготовление кормушек
9.	Участие на соревнованиях по спортивному туризму в закрытых помещениях	декабрь	соревнования
10.	Праздник, посвященный Дню защитников Отечества	Февраль	Познавательно-развлекательное мероприятие
11.	Районные Соревнования по зимнему ориентированию	Февраль	Спортивное
12.	Праздник, посвященный Международному женскому Дню	Март	Познавательно-развлекательное мероприятие
13.	«Крепок телом - богат делом» - неделя здоровья в объединениях	Апрель	Беседа, участие в акциях
14.	Беседа, посвященное Дню космонавтики	Апрель	Беседа
15.	Участие в экологическом субботнике.	Апрель-май	Экологический субботник
16.	Акция «Георгиевская лента», посвященная 80-й годовщине Великой Победы	Май	Акция
17.	Мероприятия в объединениях, посвященные Дню Победы	Апрель-май	Участие в акциях
18.	Участие на соревнования по спортивному ориентированию « Российский азимут»	Май	Соревнование

Основная литература

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.5port.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-texnologii.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>.

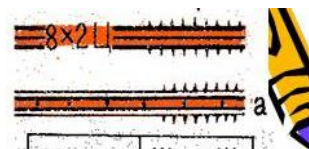
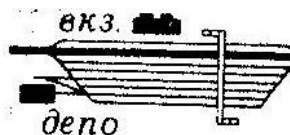
Литература для педагога

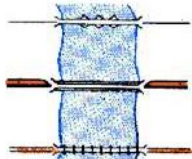
- Паршутин И.А. Методы стимулирования учебной деятельности. Справочник классного руководителя. 2009. № 4.
- Пидкасистый П.И. Педагогика, М. 1998г.
- Рязанкина Е.В. Манипулирование личностью: как защитить подростка. Справочник классного руководителя. 2009. № 9.
- Савельева С.А. Классный час «Эмоции и 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.

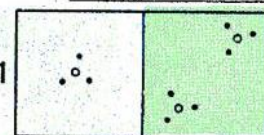
Наш путь шёл от



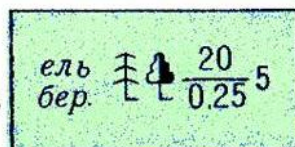
до  Затем мы двигались по



где нам встретилось

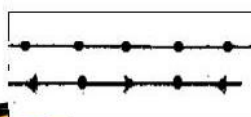


К вечеру мы вошли в

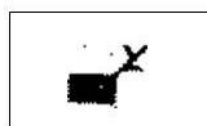


, прошли 2 км

по

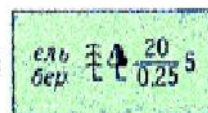


и у



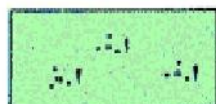
сделали привал.

От  путь к нашему лагерю проходил через

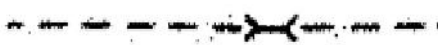


, который

постепенно превратился в



. Чтобы сократить дорогу, мы пошли по

, мимо



, по 1, 2, ми-

мо 1  3. Через 15 минут мы вышли к



перешли по



. От нее мы подошли к



, который окружал

наш лагерь.

Итоговая аттестация по первому году обучения
Тестирование

1. Какие вы знаете виды туризма? Дайте характеристику каждому виду.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

2. Перечислите возможные опасности в походе и основные причины возникновения аварийных ситуаций.
3. Перечислите гигиенические требования при занятиях туризмом. Сущность закаливания организма.
4. Назовите состав медицинской походной аптечки; её хранение транспортировка.
5. Какую нужно оказать помощь при пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях?
6. Профилактика пищевых отравлений и желудочно-кишечных заболеваний.
7. Порядок оказания помощи при обмороке, тепловом и солнечном ударе.
8. Правила оказания помощи при ожогах и отморожениях. Как избежать ожогов и отморожений?
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранах, нагноениях. Порядок обработки ран, наложения ватно-марлевой повязки, способы перевязывания..
10. Назовите порядок остановки сильного кровотечения, порядок наложения жгута.
11. Правила оказания доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Назовите признаки вывиха.
12. Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Порядок наложения шин из подручных предметов.
13. Порядок оказания первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.
14. Порядок оказания помощи при поражениях молнией, электрическим током, утопающему. Назовите приёмы искусственного дыхания.
15. Назовите способы и порядок транспортировки пострадавшего.

Основы туристской подготовки.

16. Назовите перечень личного снаряжения и требования к нему.
17. Перечислите, что входит в групповое снаряжение и какие требования предъявляются к нему.
18. Как правильно уложить вещи в рюкзаке? Как обеспечить его влагонепроницаемость?
19. Порядок установки палаток различных типов и размещения в них вещей, предохранение палаток от намокания.
20. Назовите последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов.
21. Какие вы знаете туристские должности в походе? Постоянные и временные должности.
22. Что вы понимаете под правильной организацией движения? Режим и темп движения, привалы. Водно-солевой режим в походе.
23. Техника безопасности при проведении походов.
24. Основные требования к месту привала и бивуака.
25. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря.
26. Основные типы костров и их назначение. Выбор места для костра.
27. Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров. Экологические требования.
28. Что относится к костровым принадлежностям? Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Что входит в набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса? Порядок упаковки и хранения продуктов.
32. Понятие о меню-раскладке. Суточные нормы продуктов на человека.

33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи. Способы обеззараживания воды.
34. Как двигаться по заболоченной местности? Назовите основные способы преодоления заболоченных участков.
35. Преодоление водных препятствий. Назовите способы переправ.
36. Как делятся узлы на группы по назначению?

Топография и ориентирование

37. Дайте определение топографической карты и её содержания.
38. Что называется масштабом карты? Виды масштабов.
39. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 50000?
40. Назовите основные группы условных топографических знаков.
41. Что изображают указанные условные топографические знаки? (Представляются по усмотрению проверяющего).
42. Как изображается рельеф местности на картах. Сущность горизонталей.
43. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
44. Компас. Типы компасов и их назначение и устройство.
45. Дайте понятие об азимуте. Какие бывают азимуты?
46. Как определить азимут на карте и на местности?
47. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?