

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Усть-Кемская средняя общеобразовательная школа № 10

Принято на заседании
Педагогического совета
От « 31 » 08 20 23 г
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ Усть-Кемская
СОШ № 10
Грудиных Ю.Л.
« 01 » сентября 20 23 г.
Принят 01-09-2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТУРИЗМ»**

туристско – краеведческой направленности

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор - составители:
Евсюков Алексей Олегович
педагог дополнительного образования
МБОУ Усть-Кемская СОШ № 10

Усть-Кемь 2023 г.

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Усть-Кемская средняя общеобразовательная школа № 10**

Принято на заседании
Педагогического совета
От «__» _____ 20__ г
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МБОУ Усть-Кемская
СОШ № 10
_____ Прудников Ю.Л
«__» _____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТУРИЗМ»**

туристско – краеведческой направленности
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор - составители:
Евсюков Алексей Олегович
педагог дополнительного образования
МБОУ Усть-Кемская СОШ № 10

Усть-Кемь 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТУРИЗМ»

Программа разработана в соответствии со следующими

нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
6. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий;
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816«Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 № 2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
9. Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и

дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Локальные акты ОО:

1. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Усть-Кемская средняя общеобразовательная школа № 10» от 1.09.2014 год

Пояснительная записка

Актуальность

В современных сложных экономических и социальных условиях спортивно-оздоровительный туризм является одним из оптимальных способов организации здорового, активного и экономичного досуга всех слоев населения и прежде всего - детей, как наиболее подверженных отрицательному влиянию внешней среды. Туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Новизна программы

Данная Программа представляет пеший туризм, раскрывает особенности поведения человека в разных природных и погодных ситуациях, что позволяет обучающимся приобрести знания и навыки, необходимые для работы в сложных полевых условиях. Это и определяет новизну Программы.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы определяется возможностью общего разностороннего развития личности учащегося в процессе предлагаемой ему деятельности. Программа предполагает использование методов активного обучения, что позволяет решать проблемы активизации учебной деятельности.

Туристско-краеведческая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует становлению сферы предметного общения внутри детского коллектива, формированию позитивных жизненных ценностей.

Программа обращает большое внимание на введение в обучение эмоционально-личностного контекста, индивидуального подхода к ребенку, развитие сотрудничества педагога и воспитанника, которое предполагает практическое осознание необходимости перехода на принципы доверия, взаимопомощи, взаимной

ответственности учащихся и педагога, развитие уважения, доверия к воспитаннику, с предоставлением ему возможности для проявления самостоятельности и инициативы.

Занятия пешим туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на пешем маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте. Обучение туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика туристических походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Адресат и объем программы

Программа разработана на основе программы «Туризм и краеведение» (авт. Ю. С. Константинов, А.Г.Маслов). Данная Программа является практико-ориентированной, знакомит с основами туризма и ориентирования на местности, способами выживания в экстремальных ситуациях, предполагает работу по краеведению.

Программа рассчитана на обучающихся 12-17 лет.

Количество детей в группе до 15 человек.

Срок реализации программы 3 года

Формы и виды занятий по программе

Обучение детей в туристско-краеведческом объединении происходит в очной форме.

Для успешной реализации программы используются следующие методы обучения:

1. Словесные (беседа, разъяснения, рассказ). В процессе разъяснения педагог излагает, объясняет учебный материал, а учащиеся активно его воспринимают и усваивают.

2. Наглядные. При изучении нового материала они являются способом формирования новых знаний, которые позволят получить достаточно полные и достоверные представления об изучаемом объекте, а при его закреплении - способом практикования знаний.

4. Практические. Знания, полученные непосредственно на практике, оказываются, как правило, прочными и создают базу для последующей самостоятельной деятельности, поэтому большинство занятий по программе - практические.

Основные методы воспитания, с помощью которых осуществляется образовательный процесс:

Метод убеждения - объяснение, рассказ, беседа, диспут;

Методы организации деятельности и формирования опыта поведения - приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;

Методы стимулирования поведения и деятельности - поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (обсуждений действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Образовательный процесс осуществляется в виде групповых занятий.

Учебное занятие, в течение которого подростки занимаются с педагогом образовательной деятельностью, может иметь различные формы - традиционные и нетрадиционные.

По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей квест-игра, конкурс, занятие-путешествие, занятие-праздник, занятие-соревнование, эстафета, тренинг и др.

По дидактической цели — вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Программа туристского объединения предусматривает использование таких педагогических технологий как:

- развивающего обучения - взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиске различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в исследовательской и поисковой деятельности обучающихся. Данная технология включает стимулирование рефлексивных способностей ребенка, обучение навыкам самоконтроля и самооценки.

- здоровьесберегающие - реализуются на основе лично-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе лично-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

- игровые. Важным средством и эффективной технологией воспитания является игра - воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе учащихся с целью отдыха, развлечения или обучения.

- технология проблемного обучения - это проблемные задания и вопросы, которые требуют от учащихся применения знаний и умений в новой ситуации, получения, новых путей их поиска. Эти знания и умения необходимы для творческого мышления, они помогают учащимся овладеть методами научного познания, формируют интерес и потребность в творческой деятельности.

- лично-ориентированные - ориентация на индивидуальные особенности учащихся, прежде всего одаренности, где средством реализации индивидуального подхода являются индивидуальные занятия, направлена на обеспечение условий и наличие факторов, способствующих личностному росту и успешности каждого ребенка.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

развитие умения принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность, развитие общественной активности обучающихся, воспитание уважения к своей малой Родине в рамках программы «туризм»

Задачи, которые необходимо решить, чтобы достичь цели программы:

овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в пеших походах а также навыками разнообразной деятельности, необходимой при подготовке и проведении пешего туристского похода

формирование коммуникативно, экологически, физически и нравственно развитой личности

развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка

Объем программы и сроки реализации

Продолжительность образовательного цикла - три года обучения. Программа первого года - программа ознакомительного уровня. Программы второго и третьего годов обучения - программы совершенствования знаний и умений, повышения квалификации. Программа предполагает разноуровневые результаты обучения на каждом году обучения.

Общий объем программы 216 часов, 72 часа в год (каждый год предполагает туристический поход в объеме 24 часа) из них 1 год обучения 2 часа в неделю 72 часа в год, 2 год обучения 2 часа в неделю 72 часа в год, 3 год обучения 2 часа в неделю 72 часа в год.

Уровень программы. По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой базового уровня. В ее основе развитие личности ребенка в процессе предлагаемой ему деятельности.

Учебный план
1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы контроля
		всего	теория	практика	Практика на местности	
1	Введение История развития туризма. Туристские возможности Енисейского района	4	4			беседа
2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	9	4	3	2	беседа
3	Организация и подготовка похода	7	3	3	1	беседа
4	Основы техники пешего туризма	12	4	4	4	беседа
5	Организация туристического быта	9	4	3	2	беседа
6	Туристическое снаряжение	7	2	3	2	беседа
7	Проведение пешего похода	24	2		22	
	ВСЕГО	72	23	17	33	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1(4 часа). Введение.

История развития туризма в стране. Туристские возможности Енисейского района.

Организованный и самодеятельный туризм. Виды туризма.

Тема 2 (9 часов). Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в городских условиях и в походе.

Умывание, купание, закаливание. Медицинское обследование туристов и ориентировщиков.

Практическая работа. Оказание первой медицинской помощи при ожогах, потертостях, порезах, обморожениях

Тема 3 (7 часов). Организация и подготовка похода.

Правила техники безопасности в походах. План подготовки к походу. Распределение обязанностей в группе. Знакомство с инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися

Тема 4 (12 часов). Основы техники пешего туризма.

Что такое пеший туризм. Возможные препятствия в пешем походе. Рациональная техника ходьбы.

Практическая работа. Приемы преодоления невысоких препятствий (поваленные деревья, камни и т. д.). Приемы передвижения на подъемах и спусках по травянистым и лесным пологим склонам. Преодоление легкопроходимых заболоченных участков. Преодоление подъемов и спусков зимой. Способы перехода неглубоких рек. Использование специального туристского снаряжения при преодолении препятствий. Карабины и жумары. Страховочные системы. Отработка навыков использования туристского снаряжения

Тема 5 (9 часов). Организация туристского быта

Выбор места бивака. Последовательность бивачных работ. Экология и бивачные работы.

Практическая работа. Установка и снятие палатки. Обращение с топором и пилой. Разведение костра. Основные типы костров для приготовления пищи. Организация

ночлега в палатке. Принципы упаковки продуктов Режим питания в походе Подбор продуктов для похода Приготовление пищи на костре.

Тема 6 (7 часов). Туристское снаряжение.

Правила укладки рюкзака. Одежда и обувь туриста. Компас, планшет, карточка участника

Практическая работа. Групповое и личное снаряжение для походов выходного дня в разных сезонных условиях и требования к нему. Подготовка снаряжения к походу. Ремонтный набор. Перечень группового и личного снаряжения для походов выходного дня и пеших походов.

Тема 7 (24 часа). Проведение пешего похода

Отработка полученных теоритических и практических навыков на местности.

Подведение итогов похода

Учебный план
2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	всего	теория	практика	Практика на местности	Формы аттестации
1	Введение. Природа родного края. Краеведческая работа в походе	4	4			беседа
2	Организация и подготовка похода	5	2	3		беседа
3	Элементы топографии и ориентирования на местности	6	2	2	2	Практикум
4	Основы техники и тактики ориентирования	6	2	2	2	Практикум
5	Основы техники пешего туризма	5	2	3		беседа
6	Организация туристского быта	5	2	3		беседа
7	Подготовка к школьной научно-практической конференции	12	10	2		Выступление на конференции
8	Специальные предпоходные тренировки	5	2	3		Практикум
9	Проведение пешего похода	24	2		22	
	Итого:	72	28	18	26	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1 (4 часа). Введение. Природа родного края. Краеведческая работа в походе. Популярны туристические маршруты для совершения пеших путешествий. Их географическая и климатическая характеристика. Природа родного края.
Практическая работа. Правила описания краеведческих объектов. Краеведческий паспорт объекта.

Тема 2 (5 часов). Организация и подготовка пешего туристского похода
Распределение обязанностей. Подбор материала о районе похода. Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися Российской Федерации.
Правила техники безопасности, в походах. Правила поведения на улице во время движения к месту сбора туристов перед походом. Безопасность - важнейшее требование к походам.

Тема 3 (6 часов) Элементы топографии и ориентирования на местности
Изображение рельефа на картах. Основные условные знаки. Понятие о магнитном склонении. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов.
Практическая работа Измерение расстояний по карте. Способы определения расстояний на местности. Изучение местности по карте. Движение по азимуту в различных условиях, сохранение заданного направления. Топографический диктант.

Тема 4 (6 часов). Основы техники и тактики ориентирования
Технико-тактическая подготовка по ориентированию.
Практическая работа. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Движение в заданном направлении по азимуту на открытой и закрытой местности. Движение по маркированному маршруту. Движение по обозначенному маршруту.

Тема 5 (5 часов). Основы техники пешеходного туризма
Наиболее часто встречающиеся препятствия в пешем походе.
Практическая работа. Правила передвижения по склонам. Приемы движения на подъемах и спусках по травянистым, лесным и осыпным склонам крутизной до 25°. Порядок движения на маршруте. Виды веревок для туристской техники Основные туристские узлы; обвязки - проводник, булинь; для связывания веревок и лент - прямой, ткацкий, встречный, брам-шкотовый; вспомогательные - стремя, одним и двумя концами. Переправа через простейшие реки. Преодоление легкопроходимых болот. Страхочные системы

Тема 6 (5 часов). Организация туристского быта
Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Требования к местам привалов и ночлегов.

Практическая работа Типы и виды костров. Приготовление пищи на костре. Сушка снаряжения у костра. Снятие бивака. Соблюдение правил экологической безопасности на месте бивака. Ночлеги в населенных пунктах. Составление меню похода выходного дня. Подбор и упаковка продуктов питания для похода. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расходования продуктов. Распространенные виды съедобных грибов и ягод.

Тема 7 (12 часов). Подготовка к школьной научно-практической конференции

Тема 8 (5 часов). Специальные предпоходные тренировки

Составление плана подготовки похода. Работа в группах по подготовке и ремонту группового снаряжения. Ознакомление с литературой и картами района путешествия. Разработка маршрута похода, распределение обязанностей. Определение набора продуктов и приобретение их. Подготовка снаряжения. Перечень группового и личного снаряжения в походе. Распределение снаряжения и продуктов. Упаковка снаряжения и продуктов. Индивидуальная работа с помощником руководителя, завхозом, медиком, ремонтником, снаряженцем, фотографом, летописцем. Консультации для участников. Медосмотр участников. Оформление маршрутных документов и утверждение документации в МКК.

Практическая работа. Подготовка ремонтной аптечки. Подготовка медицинской аптечки. Транспортировка острых и громоздких предметов

Тема 9 (24 часа). Проведение пешего похода

Отработка полученных теоритических и практических навыков на местности.

Подведение итогов похода

Учебный план
3 год обучения

№ п/п	Тема	всего	теория	практика	Практика на местности	Формы контроля
1	Введение. Возможности современного туризма. Интересные районы страны для совершения походов Краеведческая работа в походе	4	4			беседа
2	Организация и подготовка похода	6	2	4		беседа
3	Элементы топографии и ориентирования на местности	10	2	4	4	практикум
4	Основы техники и тактики ориентирования	5	2	3		практикум
5	Основы техники пешеходного туризма	5	2	3		беседа
6	Подготовка к школьной научно-практической конференции	14				Выступление на конференции
7	Специальные предпоходные тренировки	4	2	2		практикум
8	Проведение пешего похода	24	2		22	
	Итого:	72	30	16	26	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1 (4 часа). Введение. Возможности современного туризма. История развития самостоятельного туризма в России. Выдающиеся достижения самостоятельного туризма. Современные возможности туризма.

Интересные районы для совершения пеших походов на территории России. Краткая географическая и климатическая характеристика районов путешествий. Краеведческая работа во время похода.

Тема 2 (6 часов). Организация и подготовка похода.

Выбор района и времени похода. Распределение обязанностей. Сбор сведений о районе похода..

Практическая работа. Разработка отдельных этапов маршрута и календарного плана их прохождения. Составление списков снаряжения, аптечки, продуктов питания.

Тема 3 (10 часов). Элементы топографии и ориентирования на местности

Определенно рационального маршрута по карте. Определение точки стояния на карте для восстановления ориентировки.

Практическая работа

Изучение рельефа по карте. Ориентирование и оценка по карте выбранного маршрута движения. Составление схем и глазомерных набросков плана местности (кроки), Измерение расстояний во время передвижения по дорогам. Прокладка маршрута через точечные ориентиры. Выбор маршрута в зависимости от характера растительности

Тема 4(5 часов). Основы техники и тактики ориентирования

Анализ путей движения. Рациональные приемы движения по лесным склонам.

Рациональные приемы движения по травяным склонам. Рациональные приемы движения по осыпным склонам

Практическая работа

Преодоление локальных и протяженных препятствий. Естественные препятствия. Техника передвижения в различных условиях. Измерение расстояний во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, в лесу различной проходимости. Выбор пути в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Прокладка пути через точечные ориентиры. Организация переправ через реки. График, ритм, скорость движения по маршруту

Тема 5 (5 часов). Основы техники пешеходного туризма

Организация движения: график, ритм, скорость, порядок движения, величина переходов, направляющий и замыкающий, их смена, разведка, сигнализация, контрольные сроки разведывательной группы, способы связи с ней. Выбор места для привалов и ночлегов Использование привалов для организации разведок

Типы и виды костров. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Использование газовых горелок и правила обращения с ними. Организация отдыха на привалах и

ночлегах. Групповое и личное снаряжение для пеших походов и требования к нему.

Облегчение веса снаряжения

Практическая работа Калорийность пищи. Водно-солевой режим. Составление меню и раскладки для туристических походов. Подбор и упаковка продуктов для пешего похода. Учет расходов продуктов питания. Пополнение пищевых запасов в пути. Ремонтный набор. Ремонт снаряжения в походных условиях.

Тема 6 (14 часов). Подготовка к школьной научно-практической конференции

Тема 7 (4 часа) Специальные предпоходные тренировки

Практическая работа. Специальная подготовка к летнему пешему походу. Составление плана подготовки похода. Работа в группах по подготовке и ремонту группового снаряжения. Ознакомление с литературой и картами района путешествия. Разработка маршрута похода, распределение обязанностей. Определение набора продуктов и приобретение их. Подготовка снаряжения. Подготовка ремонтной аптечки. Подготовка медицинской аптечки. Распределение снаряжения и продуктов. Упаковка снаряжения и продуктов. Пробная укладка снаряжения. Индивидуальная работа с помощником руководителя, завхозом, медиком, ремонтником, снаряженцем, фотографом, летописцем. Консультации для участников. Оформление маршрутных документов и утверждение документации в МКК.

Обработка материалов, собранных в походе. Представление результатов наблюдений в отчете, Подготовка отчета. Творческие формы отчета: выпуск бюллетеней о походе, альбомов фотоснимков, стенгазет и т. д. Подготовка отчетного вечера. Оформление документов для получения спортивных разрядов по туризму.

Тема 8 (24 часа). Проведение пешего похода

Отработка полученных теоритических и практических навыков на местности.

Подведение итогов похода

Планируемые результаты освоения учащимися Программы

1 года обучения:

учащиеся должны иметь представления о (об):

- правилах поведения вне населенных пунктов;
- опасных и ядовитых растениях, растущих в окрестностях поселка;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;

Учащиеся научатся:

- самостоятельно укладывать рюкзак, опираясь на список, предложенный педагогом;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- осуществлять ремонт туристского снаряжения;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;

2 года обучения:

учащиеся должны иметь представления о (об):

- порядке, организации и проведении однодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасных и ядовитых растениях, растущих в регионе;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском личном и групповом снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- основах топографии;
- топографической карте, масштабе;
- действиях участников соревнований и походов;
- способах изображения земной поверхности, видах карт;

Учащиеся научатся

- составлять список личного снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;

- оказывать элементарную медицинскую помощь.
- читать масштабы карт;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- преодолевать естественные природные препятствия; передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;

3 года обучения:

учащиеся должны иметь представления о (об):

- порядке, организации и проведении многодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- основах топографии;
- топографической карте, масштабе;
- местонахождении экскурсионных объектов;
- действии участников соревнований и походов;
- способах изображения земной поверхности, видах карт;

Учащиеся научатся:

- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь, комплектовать медицинскую аптечку для похода;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
- читать масштабы карт;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- преодолевать естественные природные препятствия; передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;

- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- преодолевать естественные препятствия на поверхности и под землей;
- ориентироваться по карте и компасу.

Учебно - методический комплекс программы

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе необходим кабинет, спортивный зал.

Необходимое спортивно-туристическое снаряжение:

- страховочная система
- карабин
- прусики
- веревка 10 мм. - 30м., 60 м., 80 м
- веревка 7 мм. - 40м., 60 м., 70 м.
- веревка 3 мм. - 30м., 50 м., 60 м.
- палатка 2х местная
- палатка 4х местная
- туристический рюкзак;
- компас
- спальник
- пенка
- аптечка
- ремнабор

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование, обладающий достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности

Методическое обеспечение

http://turist.edu.yar.ru/konkursi_v_tsentre/turizm_normativnie_dokumenty/1_pavila_provedeniya_sorevnovaniy.pdf - Правила проведения и организации туристских соревнований среди учащихся;

<http://infopedia.su/7x5a09.html> - Техника и тактика в туризме;

<https://www.youtube.com/watch?v=-OIozzLJs7U> - наведение навесной переправы;

<https://www.youtube.com/watch?v=jik8fZTM7TY> - Наведение переправы. Пособие по туризму ИФКСиЗ САФУ

<http://www.uznaem-kak.ru/sposoby-perepravy-podrazdelenij-i-vidy-pereprav/> -Способы переправы подразделений и виды переправ;

<https://turclub-pik.ru/blog/kak-vyazat-turisticheskie-vervochnye-uzly/> -Туристические узлы: схемы, описания;

<http://turizmbyvaetraznim.com/спортивный-туризм/туристические-узлы> -Туристические узлы, их предназначение;

<http://zaturanom.ru/articles/lyzhi/pravila-sorevnovanij-start-hronometrazh-finish-i-rezultaty/> - Правила соревнований - старт, хронометраж, финиш и результаты;

<http://lektsii.org/8-53841.html> - Порядок старта, финиша и хронометраж

<http://russnowboard.com/wp-content/uploads/2015/12/pravila-snouboarda.doc.pdf> - Общие правила для всех соревнований.

43

Формы аттестации / контроля

Для оценки качества знаний, умений и навыков технического мастерства обучающихся проводится текущий контроль в течение учебного года в форме теоретических и практических зачетов по пройденным темам. В конце каждого года обучения проходит итоговый зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам (итоговый контроль) и защита проекта.

Практической проверкой результатов освоения Программы (знаний, навыков, умений) является участие обучающихся в походах подготовка и защита летнего туристско-краеведческого похода, его проведение, составление технического и краеведческого отчетов.

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать: постоянный рост спортивно-технического мастерства обучающихся; рост уровня спортивных достижений объединения; привлечение старших обучающихся к судейству на школьных и городских соревнованиях.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

вводный - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

текущий - выполнение учащимися краеведческих заданий по темам;

итоговый - участие в конкурсах, викторинах, тестирование.

№	Вид аттестации	Формы аттестации	
		теория	практика
1.	Входящий контроль	Собеседование по вопросам	
	Текущая	- устное тестирование; - беседа; - наблюдение	- практическая работа - мини-соревнование
	Промежуточная	- устное тестирование; - самостоятельные творческие работы; - беседа	- практическая работа; - защита творческих работ - мини-соревнование
	Итоговая	- тестирование; - зачет; интеллектуальные состязания	- практическая работа - участие в походе

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ

Используемая литература для обучающихся и родителей

Основная:

1. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Просвещение, 1977
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981
3. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., 1995
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986 б.
- Штрюмер Ю.А. Краткий справочник туризма. - М., 1985

Дополнительная:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Алешин В.М., Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
3. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М., 1983
4. Куликов В.М., Константинова В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТУР МО РФ, 1999
5. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 г.г. - М., 2001
6. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности. - М., 1997
7. Энциклопедия туриста. - М., 1993

Интернет ресурсы:

1. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе [Электронный ресурс]: В.Г. Варламов - Методические рекомендации - М. : Центральное рекламное-информационное бюро «Турист», 2003г. - режим доступа: http://tyr-zo.narod.ru/met/varl_bez.html#6
2. Личное снаряжение для походов и туризма [Электронный ресурс] - режим доступа: <http://www.vprohod.ru/page/equipment/>
5. Укладка рюкзака [Электронный ресурс]- режим доступа: <http://kombat.com.ua/naboris/nabori8.html>

Используемая литература для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Алешин В.М. Серебрянников А.В. Туристская топография. - М.: Просвещение, 1985
3. Антимонов Н.А. Походы школьников по изучению рек, озер и болот родного края. - М., 1979
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: Физкультура и спорт, 1989
5. Банников А.Г. Мир животных и его охрана. - М., 1987
6. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981
7. Берман А.Е. Путешествие на лыжах. - М.: Просвещение, 1968
8. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Просвещение, 1977
9. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. - М.: Физкультура и спорт, 1979
10. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М., 1973
11. Верзилин Н.М. По следам Робинзона. - М.: Просвещение, 1994

12. Вестник детско-юношеского туризма в России. - М.: ЦДТЮиК, 1991
13. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. - М.: Знание, 1974
14. Волович В.Г. Академия выживания. - М., 1996
15. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. - М., 1980
16. Востоков И.Е. Классификация пешеходных маршрутов. - М., 1990
17. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивных туристских походов. - М.: Физкультура и спорт, 1986
18. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и спорт, 1987
19. Ганьшина В.Н. Простейшие измерения на местности. - М., 1983
20. Зорин И.В., Штюмер Ю.А. Туризм и охрана окружающей среды. - М., 1986
21. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М., 1990
22. Кодыш Э.Н. Турслеты и соревнования. - М., 1984
23. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
24. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986
25. Кудинов Б.Ф. Из истории развития туризма. - М., 1986
26. Куликов В.М., Константинова В.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТУР МО РФ, 1999
27. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. - М., 1981
28. Лысогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. - М., 1980
29. Новиков Ю.В. Охрана окружающей среды. - М., 1993
30. Петров А.Д. Люди идут по свету. - Тула, 1986
31. Питание в туристском путешествии. Сост. Толстой Н.А. - М., 1986
32. Русский турист. - М., 1998, 2001
33. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму на 2001-2004 г.г. - М., 2001
34. Рюкзак туриста. Сост. Козаков А.А. - М., 1993
35. Самодельное туристское снаряжение. Сост. Лукоянов П.И. - М., 1987
36. Снаряжение для горного туризма. Сост. Директор Л.Б. - М., 1987
37. Туристские спортивные маршруты. Сост. Попчиков В.Ю. - М.: Профиздат, 1989
38. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование. - М., 1990
39. Уховский Р.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
40. Харин С.Я. Лыжный туризм. - М., 1992
41. и культуры в учреждениях дополнительного образования. - Киров, 1998
42. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности. - М., 1997
43. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.: Знание, 1987
44. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. - М., 1986
45. Шиянов Л.П., Рогаткин А.В. Походы выходного дня. - М., 1985
46. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М., 1985
47. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М., 1983
48. Энциклопедия туриста. - М., 1993

Приложение 1

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2023-2024	01.09.2023	25.05.2024	36	36	72	Среда 17 ⁰⁰ – 17 ⁴⁵ 18 ⁰⁰ – 17 ⁴⁵	Апрель