

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

«Рассмотрено»
На методическом совете
Протокол № 1 от
18.09.2025 г.

«Принято»
На педагогическом
совете
Протокол № 1 от
19.09.25 г.

«Утверждено»
Приказ директора
№ 89 от 22.09.2025 г.
И.В. Юн



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Туризм»**

Направленность: туристско-краеведческая
уровень освоения: базовый
возраст обучающихся: 7-17 лет
срок реализации: 7 лет

Автор - составитель: Кантемирова Наталья
Евгеньевна, педагог дополнительного
образования

г. Комсомольск-на-Амуре
2025 год.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая традиционная программа «Туризм» направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности туризма для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 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»;
- Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

- Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06).
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» № 220 П от 27.05.2025 г.);
- Устав и локальные акты МОУ ДО ДТДиМ.

Актуальность программы:

Занятия туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития учащихся.

Пешие прогулки, выходы на природу доступны детям с самого раннего возраста.

Занятия туризмом несут положительный оздоровительный эффект, являются компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и молодежи, формируют и совершенствуют двигательные умения и навыки, улучшают функциональные возможности организма.

Регулярные занятия туристско-краеведческой направленности способствуют всестороннему развитию обучающихся: развиваются основные физические качества (выносливость, сила, ловкость), нравственно-волевые качества, активная и самостоятельная деятельность ребят в походных условиях способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта личностных и общественных отношений, облегчает процессы самоутверждения. Краеведческий материал, тесно связанный с курсами школьных программ по региональному компоненту, способствует формированию активной гражданской позиции.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что используемые формы, методы и средства в ходе образовательного процесса значительно расширяют кругозор учащихся, развивают умение использовать потенциал региона, края, города. Программа разработана с учетом принципов обучения: доступности, наглядности, последовательности, систематичности, индивидуальности, дифференциации.

Отличительные особенности программы

Программа разработана на основе программ «Оздоровительно-познавательный туризм» Д.В.Смирнова (М.: «Советский спорт», 2003 год) и «В мире природы с компасом и картой» М.И.Топорова, Е.Ю. Топоровой (г. Москва, 2003г.), рекомендованных Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту в качестве типовых программ туристско-спортивной направленности для учреждений дополнительного образования детей и молодёжи.

В Программе «Туризм» расширен образовательный блок «Туризм» подвидом - лыжный туризм (294) и диагностическим блоком «Диагностика и тестирование» (58).

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2 раз в течение года) психолого-педагогической диагностики и тестирования учащихся с целью отслеживания динамики развития физических и творческих способностей детей.

На протяжении всего срока обучения по программе, осуществляется врачебный контроль специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Медицинский осмотр проходит два раза в год (сентябрь-октябрь, апрель).

1. Допуск к занятиям только при наличии медицинской справки.

2. Ведение документации:

- Индивидуальная медицинская карта обучающегося (медицинское обследование, результаты КН)
- Контроль за завершением курса лечения и реабилитационных мероприятий после перенесенного заболевания;
- Наличие индивидуального страхового полиса.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся 7-17 лет. В объединение «Туризм» зачисляются школьники с 7 лет, выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом. Для занятий учащиеся объединяются в группы с учетом возраста и уровня физической и технической подготовленности.

Учебные группы смешанные. Особенности физиологических различий мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

Количество детей в группах 1-2 годов обучения 12-15 человек, в группах последующих лет обучения количество обучающихся снижается до 10-12 человек. Это вызвано необходимостью формирования устойчивого коллектива, возрастающим объёмом практической работы по технике и тактике спортивного туризма, а также увеличением тренировочных и соревновательных объёмов, требующих от педагога дифференцированного подхода и индивидуальной работы с учащимися.

Состав групп – постоянный, но программа допускает включение в

любую группу новых учащихся, в соответствии с их возрастом, физической и специальной подготовкой.

Набор детей производится на основании письменного заявления родителей об их согласии с условиями обучения в объединении и наличии медицинского допуска к занятиям спортивным туризмом и многоборьем.

Данная программа является традиционной. Переход на следующий год обучения осуществляется после практического и теоретического тестирования учащихся и может быть как групповым, так и индивидуальным.

Объём и сроки освоения программы

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 ч.	2	4	36	144
2 год обучения	2 ч.	3	6	36	216
3 год обучения	2 ч.	3	6	36	216
4 год обучения	2 ч.	3	6	36	216
5 год обучения	2 ч.	3	6	36	216
6 год обучения	2 ч.	3	6	36	216
7 год обучения	2 ч.	3	6	36	216
8 год обучения	2 ч.	3	6	36	216
9 год обучения	2 ч.	3	6	36	216
10 год обучения	2 ч.	3	6	36	216
Итого					2088

Формы обучения

Основная форма обучения – очная, возможна очно-заочная и заочная в условиях пандемии. Массовые мероприятия проводятся вне сетки занятий, по плану воспитательной работы МОУ ДО ДТДиМ.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает групповое и индивидуальное (по образовательным маршрутам) обучение.

Занятия проходят в городских и пригородных парках, лыжных базах, на скалодроме, а также на территории г. Комсомольска-на-Амуре, Комсомольского и Солнечного районов. Соревнования, путешествия и учебно-тренировочные сборы проводятся на территории Хабаровского края.

При подготовке к соревнованиям предусматривается работа с обучающимися по подгруппам, а также индивидуальная работа с детьми и их родителями. Программа предусматривает краткое ежегодное повторение уже пройденного материала в процессе изучения нового материала по этой же теме. В каникулярное время проводится основная масса выездных мероприятий (походов и региональных соревнований), а также большая часть

тренировок в природных условиях. Программа также предусматривает активную работу летом, вне сетки часов.

При проведении некоторых занятий предусматривается приглашение специалистов (медицинские работники, спасатели) по различным разделам знаний для более глубокого и совершенного усвоения материала учащимися и обмена опытом между педагогами. Основными формами занятий являются: беседа, практикумы, игры, походы, экскурсии.

1.2.Цель и задачи программы

Цели и задачи программы:

Цель: формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности туризма для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха.

Задачи:

Предметные

- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям туризмом;
- активизировать познавательный интерес учащихся к природным возможностям Дальнего Востока, национальным и культурно-историческим традициям своего края;
- формировать навыки оказания первой доврачебной помощи себе и своим товарищам;
- повысить функциональные возможности организма учащихся;
- развивать основные физические качества;
- развивать навыки туристского и спортивного ориентирования;
- способствовать формированию туристско-бытовых навыков;
- подготовить к выполнению разрядных нормативов по пешеходному и лыжному туризму;
- подготовить к сдаче комплекса норм ГТО 1-5 ступеней.

Метапредметные

- формировать потребность в саморазвитии и самореализации;
- способствовать формированию ответственности, аккуратности;
- способствовать коммуникативным умениям в совместной деятельности, основанной на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.

Личностные

- формирование потребности к систематическим занятиям спортом;
- формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни;

- развивать личностные качества, обеспечивающие успешную адаптацию в социуме: любознательность, инициативность, самостоятельность, реактивность.

1.3.Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
1.Введение	1	1		Входная диагностика
2.Азбука туристско-бытовых навыков	33	12	21	зачет, соревнования
3.Азбука топографии и ориентирования	26	2	24	контрольные упражнения по темам, соревнования
4.В гостях у Айболита	6	1	5	Тестирование, зачёт
5.Основы краеведения	8	2	6	Тестирование, зачёт
6.Азбука спортивно-оздоровительного туризма	38	2	36	Соревнования, зачет
7.Общая спортивно-оздоровительная физ.подготовка	28	2	26	Тестирование, соревнования
8.Тестирование и диагностики	4		4	
9.Летний зачётный поход (вне сетки часов)				
ИТОГО:	144	22	122	

Содержание программы (1 год обучения)

1.ВВЕДЕНИЕ

Теория: Знакомство с детьми. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся. Польза и значение туризма и краеведения для организма человека, познания окружающего мира и самого себя.

2.АЗБУКА ТУРИСТСКО - БЫТОВЫХ НАВЫКОВ

Теория: Правила поведения при участии в туристической прогулке, экскурсии в парк (лес), взаимопомощь в туристской группе. Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы.

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость

принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзачок и требования к нему; обувь; требования к одежде (бельё, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса.

Практика: Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Уход за личным снаряжением.

Туристская группа на прогулке (экскурсии). Построение в походную колонну, организация движения группы. Правила перехода дорог и улиц. Работа направляющего и замыкающего. Взаимопомощь в туристской группе. Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

Бивуак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и бивуаков. Устройство и оборудование бивуака – практические навыки и умения.

Групповое снаряжение: котелки, сапёрная лопата, палатка, тент, упаковка для продуктов питания, рем. набор, мед. аптечка, топор, пила.

3.АЗБУКА ТОПОГРАФИИ И ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Теория: Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Юный топограф в туристской группе.

Горизонт. Стороны горизонта.

Практика: Рисовка условных знаков. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки.

Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома). Знакомство с планом расположения школы, школьного двора. Освоение навыков чтения и движения по схеме (плану) на школьном дворе, в парке.

Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Ориентирование в лесу, у реки. Способы передвижения и

ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, ЛЭП и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по описанию (легенде). Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Обучение навыкам отметки на КП компостером и карандашом.

4.В ГОСТЯХ У АЙБОЛИТА

Теория: Правила и способы обработки ран, ссадин.

Состав медицинской аптечки для туристской прогулки.

Практика: Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования.

5.ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ

Теория: Растения и животные родного края. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Природные материалы для изготовления поделок, картин и пр.

Правила поведения в природе и наблюдение за ней во время прогулок, экскурсий.

Практика: Рисование зимнего двора, парка (леса). Выполнение аппликации «Осенняя сказка» и т.п. Экскурсии в парк, лес. Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных деревьев, поиск и сбор отпечатков (рисунков) следов животных и птиц и пр).

Оказание помощи братьям меньшим (изготовление и установка кормушек для подкормки зимующих птиц).

Участие в Городском туристско-краеведческом образовательном проекте «Моя Малая Родина».

6.АЗБУКА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Пеший туризм.

Теория: Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения).

Дистанция соревнований – туристская полоса препятствий, этап дистанции. Старт и финиш. Разметка и маркировка дистанции.

Практика: Организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьи, лужи), преодоление крутых склонов; движение по дорогам, преодоление спусков. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

Этапы соревнований – гать, кочки, «мышеловка», «маятник», бревно. Оказание взаимопомощи и взаимовыручки. Взаимодействие членов в спортивной туристской команде.

Туристские узлы: прямой и схватывающий прусик. Их свойства, назначение и применение юными туристами.

Лыжный туризм.

Теория: Правильный подбор лыжного инвентаря. Умение правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий.

Практика: Управление лыжами на месте: поочерёдное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вверх и вниз, вправо и влево; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок; движение боковыми приставными шагами. Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Участие в межгрупповых и межсекционных соревнованиях по технике пешеходного туризма и технике лыжного туризма.

7.ОБЩАЯ СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория: Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Комплекс утренней физической зарядки.

Практика: Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересечённой местности. Развитие функциональных способностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей.

8.ТЕСТИРОВАНИЕ И ДИАГНОСТИКИ

Практика: Входное тестирование и диагностика (проводится осенью) Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения общего физического и функционального уровня развития обучающихся. Сдача контрольных нормативов.

Итоговый контроль теоретических знаний и практических умений по программе проводится весной (май). Практика отслеживается по показателям таблицы нормативов по возрастам.

9.ЛЕТНИЙ ЗАЧЁТНЫЙ ПОХОД (вне сетки часов)

Практика: Движение группы по маршруту до 4-6 км. с использованием плана местности (легенды) или спорт.карты. Организация лагеря туристской группы, бивуака. Участие в заготовке дров. Посильное участие в приготовлении пищи на костре. Соблюдение требований и правил гигиены. Туристские и другие игры и состязания.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.Предметные результаты:

- к концу первого года обучения учащиеся знают и соблюдают правила поведения на занятиях, экскурсиях, прогулках; правила личной гигиены в походе и на тренировках;
- проявляют интерес к изучению природных особенностей края;
- знают нормы поведения в коллективе и обществе;
- имеют первоначальные представления о правилах оказания доврачебной помощи, составе мед.аптечки;
- ориентируются по сторонам горизонта, умеют пользоваться схемой местности;
- имеют первоначальные представления о пешеходном и лыжном туризме;
- показатели общего физического и функционального развития учащихся итогового тестирования выше показателей входного.

2.Метапредметные результаты:

- учащиеся будут уметь взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания;
- вносить коррективы в свою работу;
- понимать цель выполняемых действий;
- самостоятельно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.

3. Личностные:

- положительное отношение к курсу «Туризм»;
- понимание нравственных норм поведения;
- познавательная мотивация к ТКД;
- мотивации к выполнению закаливающих процедур;
- соблюдение спортивной гигиены;
- участие в соревнованиях.

Учебный план 2 года обучения

Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
1.Введение	1	1		Первичная диагностика
2.Азбука туристско-бытовых навыков	45	13	32	Практические занятия, зачет, соревнования
3.Азбука топографии и ориентирования	25	4	21	Практические занятия, зачет (контрольные упражнения по темам), соревнования
4.Медицина. Доврачебная помощь.	6		6	Практические занятия, зачёт
5.Основы краеведения	14	4	10	Практические занятия, зачёт
6.Азбука спортивно-оздоровительного туризма	63	2	61	Соревнования, зачет
7.Общая спортивно-оздоровительная физ.подготовка	54	2	52	Тестирование, соревнования
8.Диагностики и тестирование	6		6	тестирование
9.Летний зачётный поход (вне сетки часов)				
ИТОГО:	216	26	190	

Содержание программы (2 год обучения)

1. ВВЕДЕНИЕ

Теория: Туризм – средство познания своего края. Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях. Постановка целей и задач на новый учебный год. Уточнение интересов и пожеланий учащихся на новый год.

2.АЗБУКА ТУРИСТСКО-БЫТОВЫХ НАВЫКОВ

Теория: Правила поведения на туристской прогулке, экскурсии в лес, к реке (водоёму), взаимопомощь в туристской группе. Правила перехода улиц в населённых пунктах, правила передвижения в туристской группе. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивуака. Выполнение требований руководителя туристской группы.

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки. Требования к обуви и к одежде. Личная посуда, средства гигиены, спальный мешок, рюкзак и пр. Специальное туристское снаряжение для соревнований и требования к нему.

Практика: Укладка и упаковка рюкзака. Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт.

Построение в колонну, организация движения группы во время лыжной прогулки. Туристская лыжная прогулка. Питьевой режим во время прогулки в период межсезонья. Устройство и оборудование бивуака. Типы костров. Туристские должности, должностные обязанности.

3.АЗБУКА ТОПОГРАФИИ И ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Теория: Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Схема и план местности. Топографическая карта. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на планах.

Практика: Формирование навыков чтения легенды маршрута туристской прогулки, выполненной условными знаками плана местности.

Измерение расстояний на местности: в парке, в лесу. Знакомство с изображением форм рельефа на местности и их изображением на картах.

Знакомство с компасом – прибором для определения сторон горизонта. Направления С,Ю,З и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Определение сторон горизонта по компасу. Знакомство с правилами работы с компасом. Определение направлений С,Ю,З,В на КП, установленные в зале или на местности.

Формирование умений и навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

Овладение навыками чтения плана местности (спорт.карты). Ориентирование карты по сторонам горизонта. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте.

Виды туристского ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Номер участника и требования к его креплению. Умение упаковывать карту и

обеспечивать её сохранность.

Прохождение маркированного маршрута, обозначенного и маршрута по выбору совместно с педагогом. Определение точек стояния по линейным ориентирам на местности с использованием плана (несложной карты).

Требования и правила оборудования КП на различных дистанциях туристского ориентирования. Способы отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иглой. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Способы отметки на маркированной трассе.

4.МЕДИЦИНА

Теория: Медицинские и гигиенические (профилактические) осмотры на туристских прогулках.

Практика: Правила и способы обработки ранок, ссадин, мозолей. Правила наложения повязок и требования к материалам для обработки ран, мозолей и наложения повязок.

Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из курток и жердей для транспортировки пострадавшего. Правила транспортировки пострадавшего по пересечённой местности на руках и с помощью простейших транспортных средств. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

5.ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ

Теория: Изменения в природе. Растения и животные родного края. Фауна и флора населённого пункта, парка, ближайшего леса. Правила поведения и наблюдения за природой во время прогулок, экскурсий. Голоса птиц и животных леса, следы их жизнедеятельности.

Практика: Правила отбора природных материалов для изготовления поделок, картин и пр. Выявление и поиск необычных (причудливых) форм растений для выполнения творческих работ.

6.АЗБУКА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Пешеходный туризм.

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (верёвки).

Практика: Организация движения группы по пересечённой местности, преодоление простых водных преград, преодоление склонов, движение вдоль

шоссе и по дорогам (тропам). Подъём и спуск по склонам с использованием судейских перил спортивным способом. Переправа через условное болото по жердям и кочкам. Переправа через овраг с использованием «маятника».

Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий.

Основные узлы: «прямой», «схватывающий», «проводник восьмёрка». Их назначение и использование.

Лыжный туризм.

Теория: Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятий туризмом и ориентированием. Умение правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Практика:

Ходьба без палок и с палками ступающим и скользящим шагом; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 1500-2000 м.; преодоление подъёмов и спусков («лесенкой», «ёлочкой»); перешагивание препятствий; управление лыжами на месте – повороты, переступания.

Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма и технике лыжного туризма, организованных МОУ ДО ДТДиМ.

7.ОБЩАЯ СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория: Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Комплекс утренней физической зарядки. Основная цель утренней физической зарядки.

Практика: Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересечённой местности. Совершенствование функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

8.ТЕСТИРОВАНИЕ И ДИАГНОСТИКА

Практика: Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления развития учащихся.

Итоговое тестирование и диагностика (проводится весной).
Проведение контрольных тестов с целью констатации динамики развития.

9.ЗАЧЁТНЫЙ ЛЕТНИЙ ПОХОД (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяжённостью до 5-6 км. с использованием легенды и карты местности или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивуака совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Посильная помощь при приготовлении пищи под руководством руководителя или старшеклассников.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.Предметные результаты:

- к концу второго года занятий у обучающихся развита познавательная активность к курсу;
- знают и приучаются соблюдать нормы поведения в коллективе и обществе;
- знают правила гигиены при занятиях туризмом;
- имеют первоначальные представления о правилах оказания доврачебной помощи при простейших травмах (мозоли, ссадины);
- проявляют интерес к изучению природных особенностей края;
- умеют ориентировать карту (пришкольный участок), имеют первичный навык работы с компасом;
- умеют преодолевать этапы полосы препятствий;
- показатели общей физической подготовки выше среднего по норме;
- имеют опыт участия в соревнованиях МОУ ДО ДТДиМ;
- готовы к сдаче норм ГТО 1 ступени.

2. Метапредметные:

- учащиеся будут уметь определять последовательность выполнения действий (под руководством педагога);
- уметь работать по предложенным инструкциям;
- самостоятельно выполнять комплексы ОРУ;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.

3. Личностные:

- ребята проходят первоначальную стадию адаптации в своей группе;
- имеют познавательную мотивацию к ТКД;
- мотивацию к ЗОЖ;
- формируются необходимые физические и морально-волевые качества;
- участвуют в соревнованиях в своих возрастных подгруппах.

Учебный план 3 года обучения

Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
1.Введение	1	1		Входная диагностика
2.Азбука туристско-бытовых навыков	49	9	40	зачет, соревнования
3.Азбука топографии и ориентирования	23	3	20	зачет (КУ-контрольные упражнения по темам), соревнования
4.Медицина. Доврачебная помощь.	6	2	4	Тестирование, зачёт
5.Основы краеведения	16	4	12	Тестирование, зачёт
6.Азбука спортивно-оздоровительного туризма	65	1	64	Соревнования, зачет
7.Общая спортивно-оздоровительная физ.подготовка	50		50	Тестирование, соревнования
8.Диагностики и тестирование	6		6	тестирование
9.Летний зачётный поход (вне сетки часов)				
ИТОГО:	216	24	192	

Содержание программы (3 год обучения)

1.ВВЕДЕНИЕ

Теория: Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Подведение итогов прошедшего года занятий, выявление (совместно с учащимися) положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый учебный год занятий.

2.ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ ЮНОГО ТУРИСТА

Теория: Поведение юных туристов в парке, лесу, на берегу реки. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе – залог безопасности.

Правила поведения у водоёмов и при организации купания в них. Правила пожарной безопасности, безопасность при сборе растений, цветов, грибов и ягод. Необходимость выполнения требований руководителя

туристской группы.

Практика: Соблюдение правил личной гигиены на туристской прогулке и в походах. Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Работа санитара туристской группы.

Личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Требования к упаковке продуктов. Правила укладки рюкзака для туристского однодневного похода.

Маршрут туристской группы. Скорость движения. Взаимопомощь в туристской группе. Преодоление естественных препятствий. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Распорядок походного дня однодневного похода.

Питание туристской группы. Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Хранение продуктов. Приготовление туристских блюд.

3.ОСНОВЫ ТОПОГРАФИИ И ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Теория: Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Чтение карты.

План местности, топографическая карта. Рельеф и его изображение. Горизонтали.

Практика: Определение высоты по карте. Простейшие приёмы зарисовки местности в туристском походе.

Устройство компаса и его работа. Азимут. Определение азимута на предметы с помощью компаса. Ориентирование карты по компасу. Формирование умений и навыков движения по карте и при помощи компаса на местности.

Ориентирование в лесу, у реки, в горах. Ориентирование по солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу.

Правила соревнований по туристскому ориентированию. Подготовка к старту. Неспортивное поведение. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Правила отметки на КП карандашом, компостером, прокол иглой.

Финиш.

Прохождение на местности маршрутов в заданном направлении, по выбору, маркированного и обозначенного (по 2-3 человека).

4.МЕДИЦИНА. ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

Теория: Состав мед.аптечки для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению и использованию.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи:

- при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях. Характеристика травмы. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика;

- укусах насекомых и змей. Правила обработки ран, действия по оказанию помощи.

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Сопровождение пострадавшего. Взаимопомощь при транспортировке. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна.

5.ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ

Теория: Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни природы. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Правила поведения в природе и наблюдения за ней во время прогулки, экскурсии, похода.

Практика: Продуктивная деятельность детей по итогам краеведческих заданий на маршрутах (рисование, аппликация, конструирование и т.п.).

6.СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Пеший туризм.

Теория: Организация движения группы в однодневном походе по пересечённой местности, преодоление водных преград, крутых склонов, движение по шоссе, спуски и подъёмы, траверсы склонов. Переправа через условное болото по кочкам и жердям. Оказание взаимопомощи.

Практика: Технические и тактические основы преодоления естественных и искусственных препятствий: бревно, подъём, траверс, спуск с использованием судейских перил, гать, кочки, «маятник», «мышеловка». Личное, лично-командное и командное прохождение полосы препятствий.

Туристские узлы и их применение: прямой, схватывающий, проводник-восьмёрка, штык, серединный проводник.

Лыжный туризм.

Теория: Уход за снаряжением (лыжами, лыжными палками, ботинками). Личная гигиена лыжника.

Практика: Управление лыжами на месте; ходьба на лыжах; толчок палками; отработка техники попеременного двухшажного хода; овладение техниками одновременных ходов; повороты, спуски и подъёмы; передвижение по лыжне до 2000-3000м.

Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма и технике лыжного туризма, туристско-краеведческих стартах на уровне района и города.

7.ОБЩАЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практика: Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Комплекс УГГ. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Плавание. Бег по пересечённой местности и с препятствиями. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.

8.ДИАГНОСТИКА И ТЕСТИРОВАНИЕ

Практика: Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления и отслеживания динамики развития учащихся, коррекции и дозирования объёмов физических нагрузок.

Итоговое тестирование и диагностика (проводится весной). Проведение контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития обучающихся.

9.ЛЕТНИЙ ЗАЧЁТНЫЙ ПОХОД (вне сетки часов)

Походный маршрут протяжённостью до 6-7 км. с использованием карты местности. Организация лагеря, бивуака, установка палатки, тента, заготовка дров, оборудование кострища. Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Предметные результаты:

- к концу 3-го года обучения учащиеся знают и соблюдают правила гигиены относительно занятий физической культурой, туризмом и лыжной подготовкой;
- имеют первоначальные представления о правилах оказания доврачебной помощи при простейших травмах (порезы, растяжения), способах изготовления транспортировочных средств и транспортировке пострадавшего;
- активны к изучению природы края (флора, фауна, физико-географические особенности);
- имеют навык работы с компасом и картой на местности (парки и улицы города, полигон л/б «Снежинка»);
- умеют ориентироваться на знакомой местности;
- имеют представления о видах туристского ориентирования;
- имеют опыт участия в соревнованиях МОУ ДО ДТДиМ;
- имеют опыт участия в однодневных походах;
- уровень показателей по физической подготовке выше среднего по норме;
- готовы к сдаче норм ГТО 2 ступени.

2. Метапредметные:

- учащиеся будут уметь определять последовательность выполнения действий (под руководством педагога);
- вносить коррективы в свою работу;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств.

3. Личностные:

- учащиеся адаптированы в своей группе;
- умеют работать в команде;
- имеют устойчивый интерес к занятиям курса;
- познавательную мотивацию к ТКД;
- имеют мотивацию к выполнению закаливающих процедур;
- участвуют в соревнованиях по с/о, ТПТ и ТЛТ в своих возрастных подгруппах на дистанциях 1 класса.

Учебный план 4 года обучения

Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение	1	1		входная

				диагностика
2.Азбука туристско-бытовых навыков	49	9	40	зачет, соревнования
3.Азбука топографии и ориентирования	21	2	19	зачет (контрольные упражнения по темам), соревнования
4.Медицина. Доврачебная помощь.	6	2	4	Тестирование, зачёт
5.Основы краеведения	16	4	12	Тестирование, зачёт
6.Азбука спортивно-оздоровительного туризма	65	1	64	Соревнования, зачет
7.Общая спортивно-оздоровительная физ.подготовка	50		50	Тестирование, соревнования
8.Диагностики и тестирование	6		6	тестирование
9.Летний зачётный поход (вне сетки часов)				
ИТОГО:	216	18	198	

Содержание программы (4 год обучения)

1.ВВЕДЕНИЕ

Теория: Спортивный туризм в России. Зарождение, виды туризма.

Подведение итогов 3-го года обучения. Постановка целей и задач на новый учебный год.

2.ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

Теория: Основные правила безопасного поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе и на соревнованиях. Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы.

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, во время прогулок и экскурсий. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения туриста.

Личное снаряжение: рюкзак, обувь и требования к ней, требования к одежде, личная посуда, средства гигиены, спальный мешок. Сбор юного туриста в поход и упаковка личного снаряжения. Снаряжение для участия в туристских соревнованиях.

Практика: Организация однодневных и двухдневных походов, экскурсий и целевых прогулок. Групповое снаряжение и уход за ним.

Рем.набор, мед.аптечка. Палатки и укрытия. Организация бивуачных работ.

3.ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Теория: Условные знаки топографических карт: масштабные и немасштабные.

Практика: Рисовка условных знаков, топографический диктант. Рисовка нитки движения группы в условных знаках.

Компас в туристском походе. Азимут, азимутальный ход. Ориентирование карты по компасу. Формирование умений и навыков работы с компасом и картой.

Ориентирование в лесу, горах, у реки. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по легенде и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Границы полигонов.

Виды туристского ориентирования и их отличия. Правила соревнований по ориентированию. Неспортивное поведение. Способы отметки на КП. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карта и карточка участника, необходимость их сохранности.

Овладение навыками работы на дистанциях ориентирования: по выбору, в заданном направлении, маркированных и обозначенных маршрутах.

4.МЕДИЦИНА. ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

Теория: Состав мед.аптечки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению и использованию. Обязанности санитара (медика) туристской группы.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, переломах; укусах насекомых, змей; солнечном и тепловом ударе; ожогах и обморожениях.

Признаки заболеваний, оказание необходимой помощи, профилактические мероприятия.

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

5.ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ

Теория: Флора и фауна ДВ. Памятники природы родного края. Правила поведения на природе и наблюдение за ней во время прогулки, экскурсии.

Краеведческие должности: зоолог, ботаник, метеоролог и т.д.

Практика: Выполнение краеведческих заданий. Работа с природным материалом.

6. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Пеший туризм.

Теория: Техника и тактика индивидуального и группового преодоления ТПП и трасс ТЛТ (без специального снаряжения и с ним).

Практика: Закрепление навыков работы на этапах ТПП: «маятник», «мышеловка», гать, кочки, бревно, ПТС, параллельные перила. Вязка туристских узлов.

Лыжный туризм.

Теория: Хранение и уход за лыжным инвентарём. Гигиена лыжника.

Практика: Закрепление техники лыжных ходов; подъёмы и спуски; передвижение по лыжне до 3000-3500м. Отработка техники на естественном рельефе.

Участие в соревнованиях районного и городского уровней («Малая Родина», туристический слёт, Первенство города по ТЛТ и ТПТ, лыжные гонки и пр.).

7. ОБЩАЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Практика: Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Комплекс УГГ. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересечённой местности. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Плавание.

8. ДИАГНОСТИКА И ТЕСТИРОВАНИЕ

Практика: Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления и отслеживания динамики развития учащихся, коррекции и дозирования объёмов физических нагрузок.

Итоговое тестирование и диагностика (проводится весной). Проведение контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития обучающихся.

9.ЗАЧЁТНЫЙ ЛЕТНИЙ ПОХОД (вне сетки часов)

Походный маршрут протяжённостью до 7-8 км. с использованием легенды и карты местности. Организация походного быта. Распределение должностных обязанностей. Краеведческие наблюдения на маршруте.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.Предметные:

- к концу 4-го года обучения учащиеся знают и соблюдают правила личной гигиены при занятиях физической культурой, туризмом и лыжной подготовкой;
- знают правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшему при ожогах, обморожениях, укусах ядовитых насекомых;
- умеют накладывать простейшие повязки, изготавливать простейшие транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего;
- активны к изучению природы края (флора, фауна, физико-географические особенности);
- имеют навык работы с компасом и картой на местности (парки и улицы города, полигон л/б «Снежинка»);
- умеют ориентироваться на знакомой местности;
- имеют представления о видах туристского ориентирования;
- имеют опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию, ТПТ и ТЛТ городского и межрайонного уровней;
- имеют опыт участия в одно- и двухдневных походах;
- уровень показателей по физической подготовке выше среднего по норме;
- готовы к сдаче норм ГТО 2 ступени.

2.Метапредметные:

- учащиеся будут уметь излагать мысли в четкой логической последовательности;
- понимать цель выполняемых действий;
- уметь вносить коррективы в свою работу;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований к её безопасности.

3. Личностные:

- учащиеся адаптированы к своей группе;
- знают правила и умеют работать в составе команды;
- знают и соблюдают правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий;
- проявляют стремление к повышению своего уровня мастерства и достижению высоких результатов;

- участвуют в соревнованиях по с/о, ТПТ и ТЛТ в своих возрастных подгруппах на дистанциях 1 класса.

Учебный план 5 года обучения

Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение	2	2		Входная диагностика
2. Туристско-бытовые навыки	50	2	48	зачет, соревнования
3. Топография и ориентирование	28	1	27	зачет (контрольные упражнения - по темам), соревн-я
4. Медицина. Доврачебная помощь	9	2	7	Тестирование, зачёт
5. Основы краеведения и этнографии	20	4	16	тестирование, зачёт
6. Туризм	70	2	68	Соревнования, зачет
7. Общая и специальная физ.подготовка	26		26	Тестирование, соревнования
8. Диагностики и тестирование	6		6	тестирование
9. Специальная подготовка к летнему путешествию	7	1	6	
10. Летний зачётный поход				
ИТОГО:	216	14	202	

Содержание программы

5 год обучения

1. ВВЕДЕНИЕ.

Теория: История развития туризма в стране. Туристские возможности. Туризму в России более 100 лет. Истоки туризма. Организованный и самостоятельный туризм. Виды туризма.

2. ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ.

Теория: Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях по ориентированию и туристскому многоборью.

Правила поведения на улице во время движения к месту соревнований и

к месту сбора туристов перед походом. Безопасность – важнейшее требование к походам. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Единая спортивная классификация.

Туризм и ориентирование как самостоятельные виды спорта. Разряды и звания в спортивном туризме и ориентировании. Разрядные требования к юношеским разрядам по туризму.

Практика: Организация пешего и лыжного учебно-тренировочного похода, итоги путешествий.

План подготовки к походу. Изучение района путешествия. Распределение обязанностей в группе. Составление списка снаряжения (личного и общественного), аптечки, ремонтного набора, продуктов питания. Подготовка и ремонт снаряжения. Знакомство с инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися. Прохождение медицинского осмотра.

Выбор места бивуака. Последовательность бивуачных работ. Установка и снятие палатки. Обращение с топором и пилой. Разведение костра. Основные типы костров для приготовления пищи. Организация ночлега в палатке. Приготовление пищи на костре. Экология и бивуачные работы.

Подведение итогов похода. Формы отчётов о походе. Подготовка фотоотчёта. Представление обработанных результатов наблюдений. Выпуск стенгазет, фотостендов.

3.ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

Теория: Карта географическая и топографическая, спортивная карта. Масштаб линейный и численный. Основные условные знаки. Рельеф и горизонтали. Компас.

Практика: Определение сторон горизонта по компасу, снятие азимута. Движение по азимуту. Измерение расстояний (парами шагов, временем движения и пр.). Отметки на КП: карандашные, компостерные, прокол иглой. Контрольная карточка и легенды КП. Ориентирование карты по компасу на местности. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, по дорожно-тропиночной сети. Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции. Использование соперника при выходе на КП. Виды дистанций по спортивному ориентированию. Отработка навыков прохождения маркированных и обозначенных трасс, дистанций по выбору и в заданном направлении. Выработка навыков командной борьбы.

4.МЕДИЦИНА. ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.

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

Практика: Оказание первой доврачебной помощи при растяжениях, ушибах, потёртостях, порезах, обморожениях. Признаки заболеваний, оказание необходимой помощи, профилактические мероприятия. Способы транспортировки пострадавшего.

5.ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭТНОГРАФИИ.

Теория: Виды и способы простейших наблюдений на маршруте.

Метеорологические, астрономические, геологические, ботанические наблюдения. Памятные места района похода, интересные места для совершения экскурсий. Быт, культура Малых народов Приамурья.

Практика: Ведение походного дневника. Простейшие приёмы обработки результатов наблюдений.

6. ТУРИЗМ.

Пешеходный туризм, полоса препятствий.

Теория: Личное и командное снаряжение для прохождения дистанций по ТПП, спортивному ориентированию и пр. Виды туристских соревнований. Туристское многоборье, туристский поход. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Меры обеспечения безопасности на соревнованиях.

Практика: Рациональная техника ходьбы. Организация движения группы в походе по пересечённой местности, преодоление водных преград, крутых склонов, движение по шоссе, спуски и подъёмы. Траверсы склонов. Преодоление легкопроходимых заболоченных участков.

Техника и тактика индивидуального и командного преодоления ТПП (без специального снаряжения и с ним). Навыки работы на этапах ТПП: гать, кочки, бревно, ПТС, «маятник», «мышеловка», вязка узлов.

Лыжный туризм.

Теория: Хранение и уход за лыжным инвентарём. Личная гигиена лыжника.

Практика: Управление лыжами на месте; ходьба на лыжах; толчок палками; овладение техниками лыжных ходов - попеременного двухшажного, одновременного одношажного и бесшажного; повороты, спуски и подъёмы; передвижение по лыжне 3000-7000 м.

Техническая и тактическая подготовка туриста-лыжника для прохождения дистанций по ТЛТ. Навыки работы на этапах: спуск с торможением, скоростной спуск, траверс склона, подъём по склону серпантинном, преодоление завала, транспортировка пострадавшего, тропление лыжни и пр.

Участие в соревнованиях районного и городского уровней (по своей специфике).

7. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Практика: Утренняя зарядка и тренировки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересечённой местности. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Плавание. Походы выходного дня (ПВД) как средство физической подготовки.

8. ДИАГНОСТИКА И ТЕСТИРОВАНИЕ

Практика: Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления и отслеживания динамики развития учащихся, коррекции и дозирования объёмов физических нагрузок.

Итоговое тестирование и диагностика (проводится весной). Проведение контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития обучающихся.

9. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ЛЕТНЕМУ ПУТЕШЕСТВИЮ.

Теория: Основные этапы подготовки к летнему путешествию.

Практика: Разработка маршрута похода, распределение обязанностей. Определение набора продуктов и приобретение их. Подготовка снаряжения, аптечки, рем.набора. Упаковка снаряжения и продуктов, распределение их. Индивидуальная работа с помощником руководителя, завхозом, медиком, ремонтником, фотографом, летописцем. Консультации для участников. Медосмотр участников. Оформление маршрутных документов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Предметные результаты:

- к концу пятого года обучения учащиеся знают и соблюдают правила поведения на занятиях, экскурсиях, прогулках; правила личной гигиены в походе и на тренировках;
- знают правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшему при ожогах, обморожениях, укусах ядовитых насекомых;
- умеют накладывать простейшие повязки, изготавливать простейшие транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего;
- активны к изучению природы края, этнографии;
- имеют навык работы с компасом и картой на местности (парки и улицы города, полигон л/б «Снежинка»);
- умеют ориентироваться на мало знакомой местности;
- имеют навык участия на дистанциях по видам ориентирования (по выбору, маркировка, заданка);
- имеют опыт участия в соревнованиях по ТПТ и ТЛТ городского и межрайонного уровней;
- имеют опыт участия в одно- и двухдневных походах;
- уровень показателей по физической подготовке выше среднего по норме;
- готовы к сдаче норм ГТО 2 ступени.

2. Метапредметные результаты:

- учащиеся будут уметь излагать мысли в четкой логической последовательности;
- понимать цель выполняемых действий;
- вносить коррективы в свою работу;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований к её безопасности.
- учащиеся будут уметь взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.

3. Личностные:

- понимание нравственных норм поведения;
- мотивации к выполнению закаливающих процедур;
- соблюдение спортивной гигиены;
- знают правила и умеют работать в составе команды;
- проявляют стремление к повышению своего уровня мастерства и достижению высоких результатов;
- участвуют в соревнованиях по с/о, ТПТ и ТЛТ в своих возрастных подгруппах на дистанциях 1 класса;
- имеют спортивную квалификацию – 3ю разряд.

Учебный план 6 года обучения

Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение	1	1		Входная диагностика
2.Туристско-бытовые навыки	68	2	64	зачет, соревнования
3.Топография и ориентирование	27	1	26	зачет (КУ по темам), соревнования
4. Медицина. Доврачебная помощь.	9	2	7	Тестирование, зачёт
5. Основы краеведения и этнографии	20	4	16	Тестирование, зачёт
6. Туризм	58	2	56	Соревнования, зачет
7.Общая и специальная физ.подготовка	22		22	Тестирование, соревнования
8.Диагностики и тестирование	6		6	тестирование
9.Специальная подготовка к летнему путешествию	7	1	6	
10.Летний зачётный				

поход (вне сетки часов)				
ИТОГО:	216	13	203	

Содержание программы 6 год обучения

1.ВВЕДЕНИЕ.

Теория: История развития туризма в стране. Туристские возможности Дальневосточной части РФ.

Выдающиеся путешественники. Самодеятельный спортивный туризм. Кодекс путешественника. Популярные районы Дальневосточной части России для совершения пеших путешествий. Их физико-географическая характеристика.

2.ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ.

Теория: *Правила техники безопасности на занятиях, в походах и на соревнованиях по ориентированию и туристскому многоборью.*

Правила поведения на улице во время движения к месту соревнований и к месту сбора туристов перед походом. Безопасность – важнейшее требование к походам. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Единая спортивная классификация.

Туризм и ориентирование как самостоятельные виды спорта. Разряды и звания в спортивном туризме и ориентировании. Разрядные требования к юношеским разрядам по туризму.

Практика: *Организация пеших и лыжных учебно-тренировочных походов, итоги путешествий.*

План подготовки к походу. Изучение района путешествия. Распределение обязанностей в группе. Составление списка снаряжения (личного и общественного), аптечки, рем.набора, продуктов питания. Подготовка и ремонт снаряжения. Нормативы походов по степеням и категориям сложности. Прохождение медицинского осмотра.

Требования к местам привалов и ночлегов. Типы костров. Приготовление пищи на костре. Учёт расходования продуктов питания. Бивуачные работы. Снятие бивуака. Ночлеги в населённых пунктах.

Итоги похода. Обработка собранной в походе информации. Подготовка отчёта. Творческие формы отчёта: выпуск стенгазет, фотовыставок и т.п. Оформление документов для получения спортивных разрядов по туризму.

3.ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

Теория: Изображение рельефа на картах. Основные условные знаки. Топографический диктант. Измерение расстояний по карте и на местности.

Практика: Изучение местности по карте. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и местных предметов. Движение по азимуту в различных условиях, сохранение заданного направления.

Формирование навыков беглого чтения карты, «памяти карты». Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное

ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Выход на КП с различных привязок. Навыки работы на маркированных, обозначенных маршрутах, дистанциях по выбору и в заданном направлении.

4.МЕДИЦИНА. ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.

Теория: Гигиенические требования к одежде, обуви, снаряжению туриста и ориентировщика. Самоконтроль в походе. Простейшие способы предупреждения потёртостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений.

Практика: Первая помощь в походе при ожоге, повреждениях кожного покрова, кровотечении, растяжении связок, вывихе, отравлении. Основные способы транспортировки пострадавшего.

5.ОСНОВЫ КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭТНОГРАФИИ.

Теория: Возможные виды наблюдений в походе. Признаки изменения погоды. Важнейшие данные из истории района путешествия. Наиболее интересные места для проведения экскурсий в районе похода. Знакомство с традициями, предметами быта и труда малых народов Приамурья.

Практика: Способы фиксации результатов наблюдений: фото-, видеосъёмка, зарисовки, походный дневник.

6.ТУРИЗМ.

Пешеходный туризм, полоса препятствий.

Теория: Личное и командное снаряжение для прохождения дистанций КТМ, ТПТ, ТЛТ, летнее и зимнее ориентирование, туристско-краеведческие старты. Положения о соревнованиях, условия. Требования к участникам соревнований. Меры обеспечения безопасности на соревнованиях.

Наиболее часто встречающиеся препятствия в пешем походе. Правила передвижения по склонам. Приёмы движения на подъёмах и спусках по травянистым, лесным и осыпным склонам. Переправа через простейшие реки. Преодоление легкопроходимых болот. Порядок движения на маршруте.

Практика: Техника и тактика работы на дистанциях по туристскому многоборью (личная и командная). Отработка практических навыков преодоления этапов ТПП (гать, кочки, подъём, траверс, спуск, «маятник», бревно, параллельные перила, транспортировка пострадавшего, навесная переправа, подъём и спуск по склону с альпенштоком, вязка туристских узлов и пр.). Страховочная система, страховка и самостраховка.

Лыжный туризм.

Теория: Лыжный инвентарь, хранение и уход. Личная гигиена туриста-лыжника.

Практика: Техника передвижения на лыжах: повороты на месте и в движении, попеременные и одновременные хода, техника спусков и подъёмов, тропление лыжни, преодоление завалов и наледей. Передвижение на лыжах 5000-10000 м.

Тактико-техническая подготовка туриста-лыжника к соревнованиям по технике лыжного туризма. Отработка способов преодоления препятствий: слаломный спуск, спуск с торможением, подъём и спуск серпантином, тропление лыжни, скоростной спуск, транспортировка пострадавшего и пр.

Участие в соревнованиях районного, городского и краевого уровней в возрастной категории МЖ 12, 14.

7.ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Практика: Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Комплексы ОРУ. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности и с препятствиями. Плавание. Спортивные игры. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, гибкости и координации движений. Походы выходного дня как средство общей физической подготовки.

8. ДИАГНОСТИКА И ТЕСТИРОВАНИЕ

Практика: Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления и отслеживания динамики развития учащихся, коррекции и дозирования объёмов физических нагрузок.

Итоговое тестирование и диагностика (проводится весной). Проведение контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития обучающихся.

9.СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ЛЕТНЕМУ ПУТЕШЕСТВИЮ.

Теория: Составление плана подготовки похода.

Практика: 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. Упаковка снаряжения и продуктов. Индивидуальная работа с помощником руководителя, завхозом, медиком, ремонтником, фотографом, летописцем. Консультации для участников. Оформление маршрутных документов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.Предметные результаты:

- к концу пятого года обучения учащиеся знают и соблюдают правила поведения на занятиях, экскурсиях, прогулках; правила личной гигиены в походе и на тренировках;
- знают правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшему при ожогах, обморожениях, укусах ядовитых насекомых;
- умеют накладывать повязки, изготавливать транспортировочные средства из подручных материалов и транспортировать пострадавшего;
- активны к изучению природы края, этнографии;
- умеют ориентировать карту, работать с компасом (парки и улицы города, полигон л/б «Снежинка»);

- умеют ориентироваться на малознакомой местности;
- имеют навык участия на дистанциях по видам ориентирования (по выбору, маркировка, заданка);
- умеют работать на дистанциях соревнований по спортивному ориентированию в возрастных группах МЖ 12, 14;
- имеют опыт участия в соревнованиях по ТПТ и ТЛТ городского и межрайонного уровней;
- имеют опыт участия в одно- и двухдневных походах;
- готовы к участию в многодневных походах и туристско-краеведческих лагерях;
- уровень показателей по физической подготовке выше среднего по норме;
- готовы к сдаче норм ГТО 3 ступени.

2. Метапредметные:

- учащиеся будут уметь излагать мысли в четкой логической последовательности;
- определять последовательность выполнения действий (под руководством педагога);
- вносить коррективы в свою работу;
- уметь работать по предложенным инструкциям;
- ориентироваться в своей системе знаний отличать новое от уже известного;
- учащиеся будут уметь взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.

3. Личностные:

- понимание нравственных норм поведения;
- мотивации к выполнению закаливающих процедур;
- соблюдение спортивной гигиены;
- знают правила и умеют работать в составе команды;
- проявляют стремление к повышению своего уровня мастерства и достижению высоких результатов;
- формируются необходимые физические и морально-волевые качества;
- участвуют в соревнованиях по с/о, ТПТ и ТЛТ в своих возрастных подгруппах на дистанциях 2 класса;
- имеют спортивную квалификацию – 3-2ю разряд.

Учебный план 7 года обучения

Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение	1	1		Входная диагностика

2.Туристско-бытовые навыки	68	2	64	зачет, соревнования
3.Топография и ориентирование	27	1	26	Тестирование, зачет (КУ- по темам), соревнования
4.Медицина. Доврачебная помощь.	9	2	7	Тестирование, зачёт
5.Основы краеведения и этнографии	20	4	16	Тестирование, зачёт
6. Туризм	58	2	56	Соревнования, зачет
7. Общая и специальная физ.подготовка	22		22	Тестирование, соревнования
8.Диагностики и тестирование	6		6	тестирование
9.Специальная подготовка к летнему путешествию	7	1	6	
10.Летний зачётный поход (вне сетки часов)				
ИТОГО:	216	13	203	

Содержание программы 7 год обучения

1.ВВЕДЕНИЕ.

История развития туризма в стране. Туристские возможности РФ.

Интересные районы для совершения походов на территории России и ряда стран СНГ. Краткая физико-географическая характеристика районов путешествия.

2.ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ.

Теория: *Техника безопасности в походе и на соревнованиях.*

Безопасность – важнейшее требование к походам. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Единая спортивная классификация.

Туризм и ориентирование как самостоятельные виды спорта. Разряды и звания в спортивном туризме и ориентировании. Разрядные требования к юношеским разрядам по туризму.

Практика: *Организация пеших и лыжных походов, итоги путешествий.*

Выбор района и времени похода. Распределение обязанностей. Сбор сведений о районе похода. Разработка отдельных этапов маршрута и календарного плана их прохождения. Составление списков снаряжения, аптечки, рем.набора, продуктов питания. Подготовка снаряжения. Прохождение медицинского осмотра.

Выбор места для привалов и ночлегов. Использование привалов и бивуаков для организации разведок. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Газовые горелки и правила обращения с ними. Работа на привалах и ночлегах, организация отдыха. Питание в походе.

Итоги похода. Обработка материалов, собранных в походе. Представление результатов наблюдений в отчёте. Подготовка отчёта. Творческие формы отчёта: альбомы фотоснимков, стенгазет и пр.

3.ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

Теория: Изучение рельефа по карте. Определение рационального пути движения по карте. Определение точки стояния на карте для восстановления ориентировки.

Практика: Измерение расстояний во время бега по дорогам, в подъём, со спуска, в лесу различной проходимости. Выбор пути в зависимости от характера растительности и рельефа местности.

Составление схем и глазомерных набросков плана местности (кроки).

Тактико-технические навыки работы на летних и зимних трассах по спортивному ориентированию.

4.МЕДИЦИНА. ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.

Теория: Личная гигиена туриста и ориентировщика. Примерный состав медицинской аптечки, назначение и количество средств. Упаковка и транспортировка аптечки. Первая помощь при травмах.

Практика: Наложение повязок и шин. Первая помощь при заболеваниях. Помощь утопающему. Способы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

5.ОСНОВЫ КРЕВЕДЕНИЯ И ЭТНОГРАФИИ.

Теория: Экологические проблемы района путешествия. Роль туристских групп в охране природы. Памятники истории и культуры, музеи, заповедники и заказники в районе похода, наиболее интересные экскурсии.

Практика: Рациональные способы фиксации походных наблюдений. Обработка результатов наблюдений.

6.ТУРИЗМ.

Пешеходный туризм, туристская полоса препятствий.

Теория: Личное и командное снаряжение для прохождения дистанций КТМ, ТПТ, туристско-краеведческие старты. Положения о соревнованиях, условия. Требования к участникам соревнований. Меры обеспечения безопасности на соревнованиях.

Общая характеристика естественных препятствий в пеших походах. Техника движения в различных условиях. Выбор рациональных приёмов движения по лесным, травянистым, осыпным склонам. Категории трудности

перевалов. Организация переправ через простые реки. Организация движения: график, скорость, величина переходов, направляющий и замыкающий, их смена, разведка, сигнализация.

Практика: Тактика и техника личной и командной работы на дистанциях по туристскому многоборью.

Лыжный туризм.

Теория: Лыжный инвентарь, хранение и уход. Личная гигиена туриста-лыжника. Простейшие способы ремонта лыжного инвентаря в походных условиях.

Практика: Техника передвижения на лыжах: повороты на месте и в движении, спуски и подъёмы, попеременные и одновременные лыжные хода, тропление лыжни, преодоление завалов, траверс лавиноопасного склона. Передвижение по лыжне 7000-13000 м.

Тактико-техническая подготовка туриста-лыжника. Работа на этапах трасс по ТЛТ: скоростной спуск, слаломный спуск, траверс лавиноопасного склона, спуск с торможением, подъём и спуск по склону серпантинном, транспортировка пострадавшего, поиск пострадавшего в лавине.

Участие в соревнованиях районного, городского и краевого уровней в возрастной категории МЖ 14, 16.

7.ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Практика: Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Комплексы ОРУ. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности и с препятствиями. Плавание. Спортивные игры. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, гибкости и координации движений. Походы выходного дня как средство общей физической подготовки.

8. ДИАГНОСТИКА И ТЕСТИРОВАНИЕ

Практика: Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления и отслеживания динамики развития учащихся, коррекции и дозирования объёмов физических нагрузок.

Итоговое тестирование и диагностика (проводится весной). Проведение контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития обучающихся.

9.СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ЛЕТНЕМУ ПУТЕШЕСТВИЮ.

Теория: Составление плана подготовки похода.

Практика: 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. Упаковка снаряжения и продуктов. Индивидуальная работа с помощником руководителя, завхозом, медиком, ремонтником, фотографом, летописцем. Консультации для участников.

Оформление маршрутных документов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 7 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Предметные результаты:

- к концу 7-го года обучения учащиеся знают и соблюдают правила гигиены относительно занятий физической культурой, туризмом и лыжной подготовкой;
- знают правила оказания первой доврачебной помощи утопающему;
- умеют накладывать повязки, изготавливать транспортировочные средства из подручных материалов и транспортировать пострадавшего;
- активны к изучению природы края, этнографии;
 - имеют навык работы с компасом и картой;
 - умеют ориентироваться на незнакомой местности;
- умеют работать на дистанциях соревнований по спортивному ориентированию в возрастных группах МЖ 12, 14;
- имеют опыт участия в соревнованиях по ТПТ и ТЛТ городского и межрайонного уровней;
- имеют опыт участия в походах;
- готовы к участию в многодневных походах и туристско-краеведческих лагерях;
- уровень показателей по физической подготовке выше среднего по норме;
- готовы к сдаче норм ГТО 3 ступени.

2. Метапредметные:

- учащиеся будут уметь излагать мысли в четкой логической последовательности;
- определять последовательность выполнения действий (под руководством педагога);
- вносить коррективы в свою работу;
- уметь работать по предложенным инструкциям;
- ориентироваться в своей системе знаний отличать новое от уже известного;
 - адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- учащиеся будут уметь взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.

3. Личностные:

- понимание нравственных норм поведения;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур;
- соблюдение спортивной гигиены;
- знают правила и умеют работать в составе команды;
- проявляют стремление к повышению своего уровня мастерства и достижению высоких результатов;

- формируются необходимые физические и морально-волевые качества;
- участвуют в соревнованиях по с/о, ТПТ и ТЛТ в своих возрастных подгруппах на дистанциях 2 класса;
- имеют спортивную квалификацию – 1-2ю разряд.

Учебный план 8 года обучения

Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение	1	1		Входная диагностика
2.Туристско-бытовые навыки	66	2	64	зачет, соревнования
3.Топография и ориентирование	27	1	26	зачет (КУ - по темам), соревнования
4. Медицина. Доврачебная помощь.	9	2	7	Тестирование, зачёт
5. Основы краеведения и этнографии	20	4	16	Тестирование, зачёт
6. Туризм	58	2	56	Соревнования, зачет
7. Общая и специальная физ.подготовка	22		22	Тестирование, соревнования
8.Диагностики и тестирование	6		6	тестирование
9.Специальная подготовка к летнему путешествию	7	1	6	
10.Летний зачётный поход (вне сетки часов)				
ИТОГО:	216	13	203	

Содержание программы 8 год обучения

1.ВВЕДЕНИЕ.

Теория: *История развития туризма в стране. Туристские возможности РФ.*

Интересные районы для совершения походов на территории России и ряда стран СНГ. Краткая физико-географическая характеристика районов путешествия.

2.ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ.

Теория: *Техника безопасности в походе и на соревнованиях.*

Безопасность – важнейшее требование к походам. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Единая спортивная классификация.

Туризм и ориентирование как самостоятельные виды спорта. Разряды и звания в спортивном туризме и ориентировании. Разрядные требования к юношеским разрядам по туризму.

Практика: *Организация пеших и лыжных походов, итоги путешествий.*

Выбор района и времени похода. Распределение обязанностей. Сбор сведений о районе похода. Разработка отдельных этапов маршрута и календарного плана их прохождения. Составление списков снаряжения, аптечки, рем.набора, продуктов питания. Подготовка снаряжения. Прохождение медицинского осмотра.

Выбор места для привалов и ночлегов. Использование привалов и бивуаков для организации разведок. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Газовые горелки и правила обращения с ними. Работа на привалах и ночлегах, организация отдыха. Питание в походе.

Итоги похода. Обработка материалов, собранных в походе. Представление результатов наблюдений в отчёте. Подготовка отчёта. Творческие формы отчёта: альбомы фотоснимков, стенгазет и пр.

3.ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

Теория: Изучение рельефа по карте. Определение рационального пути движения по карте. Определение точки стояния на карте для восстановления ориентировки.

Практика: Измерение расстояний во время бега по дорогам, в подъём, со спуска, в лесу различной проходимости. Выбор пути в зависимости от характера растительности и рельефа местности.

Составление схем и глазомерных набросков плана местности (кроки).

Тактико-технические навыки работы на летних и зимних трассах по спортивному ориентированию.

4.МЕДИЦИНА. ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.

Теория: Личная гигиена туриста и ориентировщика. Примерный состав медицинской аптечки, назначение и количество средств. Упаковка и транспортировка аптечки. Первая помощь при травмах.

Практика: Наложение повязок и шин. Первая помощь при заболеваниях. Помощь утопающему. Способы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

5.ОСНОВЫ КРЕВЕДЕНИЯ И ЭТНОГРАФИИ.

Теория: Экологические проблемы района путешествия. Роль туристских групп в охране природы. Памятники истории и культуры, музеи, заповедники и заказники в районе похода, наиболее интересные экскурсии.

Практика: Рациональные способы фиксации походных наблюдений. Обработка результатов наблюдений.

6.ТУРИЗМ.

Пешеходный туризм, туристская полоса препятствий.

Теория: Личное и командное снаряжение для прохождения дистанций КТМ, ТПТ, туристско-краеведческие старты. Положения о соревнованиях, условия. Требования к участникам соревнований. Меры обеспечения безопасности на соревнованиях.

Общая характеристика естественных препятствий в пеших походах. Техника движения в различных условиях. Выбор рациональных приёмов движения по лесным, травянистым, осыпным склонам. Категории трудности перевалов. Организация переправ через простые реки. Организация движения: график, скорость, величина переходов, направляющий и замыкающий, их смена, разведка, сигнализация.

Практика: Тактика и техника личной и командной работы на дистанциях по туристскому многоборью.

Лыжный туризм.

Теория: Лыжный инвентарь, хранение и уход. Личная гигиена туриста-лыжника. Простейшие способы ремонта лыжного инвентаря в походных условиях.

Практика: Техника передвижения на лыжах: повороты на месте и в движении, спуски и подъёмы, попеременные и одновременные лыжные хода, тропление лыжни, преодоление завалов, траверс лавиноопасного склона. Передвижение по лыжне 10000-15000 м.

Тактико-техническая подготовка туриста-лыжника. Работа на этапах трасс по ТЛТ: скоростной спуск, слаломный спуск, траверс лавиноопасного склона, спуск с торможением, подъём и спуск по склону серпантином, транспортировка пострадавшего, поиск пострадавшего в лавине.

Участие в соревнованиях районного, городского и краевого уровней в возрастной категории МЖ 16.

7.ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Практика: Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Комплексы ОРУ. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности и с препятствиями. Плавание. Спортивные игры. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, гибкости и координации движений. Походы выходного дня как средство общей физической подготовки.

8. ДИАГНОСТИКА И ТЕСТИРОВАНИЕ

Практика: Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления и отслеживания динамики развития учащихся, коррекции и дозирования объёмов физических нагрузок.

Итоговое тестирование и диагностика (проводится весной).

Проведение контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития обучающихся.

9. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ЛЕТНЕМУ ПУТЕШЕСТВИЮ.

Теория: Составление плана подготовки похода.

Практика: 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. Упаковка снаряжения и продуктов. Индивидуальная работа с помощником руководителя, завхозом, медиком, ремонтником, фотографом, летописцем. Консультации для участников. Оформление маршрутных документов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 8 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Предметные результаты:

- к концу 8-го года обучения учащиеся знают и соблюдают правила гигиены относительно занятий физической культурой, туризмом и лыжной подготовкой;
- знают правила оказания первой доврачебной помощи утопающему;
- умеют накладывать повязки, изготавливать транспортировочные средства из подручных материалов и транспортировать пострадавшего;
- активны к изучению природы края, культуры и быта Малых народов Приамурья;
- имеют навык работы с компасом и картой;
- умеют ориентироваться на незнакомой местности;
- умеют работать на дистанциях соревнований по спортивному ориентированию в возрастных группах МЖ 14;
- имеют опыт участия в соревнованиях по ТПТ и ТЛТ городского и краевого уровней;
- имеют опыт участия в походах;
- готовы к участию в многодневных походах и туристско-краеведческих лагерях;
- уровень показателей по физической подготовке выше среднего по норме;
- готовы к сдаче норм ГТО 4 ступени.

2. Метапредметные:

- учащиеся будут уметь определять последовательность выполнения действий (самостоятельно);
- понимать цель выполняемых действий;
- вносить коррективы в свою работу;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- учащиеся будут уметь взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.

3. Личностные:

- понимание нравственных норм поведения;
- мотивации к выполнению закаливающих процедур;
- соблюдение спортивной гигиены;
- знают правила и умеют работать в составе команды;

- проявляют стремление к повышению своего уровня мастерства и достижению высоких результатов;
- формируются необходимые физические и морально-волевые качества;
- участвуют в соревнованиях по с/о, ТПТ и ТЛТ в своих возрастных подгруппах на дистанциях 2 класса;
- имеют спортивную квалификацию – 1ю-IIIвзр. разряд.

Учебный план 9 года обучения

Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение	1	1		Входная диагностика
2.Туристско-бытовые навыки	66	2	64	зачет, соревнования
3.Топография и ориентирование	27	1	26	зачет (КУ - по темам), соревнования
4. Медицина. Доврачебная помощь.	9	2	7	Тестирование, зачёт
5. Основы краеведения и этнографии	20	4	16	Тестирование, зачёт
6. Туризм	58	2	56	Соревнования, зачет
7. Общая и специальная физ.подготовка	22		22	Тестирование, соревнования
8.Диагностики и тестирование	6		6	тестирование
9.Специальная подготовка к летнему путешествию	7	1	6	
10.Летний зачётный поход (вне сетки часов)				
ИТОГО:	216	13	203	

Содержание программы 9 год обучения

1.ВВЕДЕНИЕ.

Теория: *История развития туризма в стране. Туристские возможности РФ.*

Интересные районы для совершения походов на территории России и ряда стран СНГ. Краткая физико-географическая характеристика районов путешествия.

2.ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ.

Теория: *Техника безопасности в походе и на соревнованиях.*

Безопасность – важнейшее требование к походам. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Единая спортивная классификация.

Туризм и ориентирование как самостоятельные виды спорта. Разряды и звания в спортивном туризме и ориентировании. Разрядные требования к юношеским и взрослым разрядам по туризму.

Практика: *Организация пеших и лыжных походов, итоги путешествий.*

Выбор района и времени похода. Распределение обязанностей. Сбор сведений о районе похода. Разработка отдельных этапов маршрута и календарного плана их прохождения. Составление списков снаряжения, аптечки, рем.набора, продуктов питания. Подготовка снаряжения. Прохождение медицинского осмотра.

Выбор места для привалов и ночлегов. Использование привалов и бивуаков для организации разведок. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Газовые горелки и правила обращения с ними. Работа на привалах и ночлегах, организация отдыха. Питание в походе.

Итоги похода. Обработка материалов, собранных в походе. Представление результатов наблюдений в отчёте. Подготовка отчёта. Творческие формы отчёта: альбомы фотоснимков, стенгазет и пр.

3.ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

Теория: Изучение рельефа по карте. Определение рационального пути движения по карте. Определение точки стояния на карте для восстановления ориентировки.

Практика: Составление схем и глазомерных набросков плана местности (кроки). Тактико-технические навыки работы на летних и зимних трассах по спортивному ориентированию.

4.МЕДИЦИНА. ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.

Теория: Личная гигиена туриста и ориентировщика. Мед.аптечка: состав, назначение средств. Упаковка и транспортировка аптечки. Первая помощь при травмах.

Практика: Наложение повязок и шин. Первая помощь при заболеваниях. Помощь утопающему. Способы искусственного дыхания. Транспортировка условно пострадавшего.

5.ОСНОВЫ КРЕВЕДЕНИЯ И ЭТНОГРАФИИ.

Теория: Район путешествия. Памятники истории и культуры, музеи, заповедники и заказники в районе похода, наиболее интересные экскурсии.

Практика: Способы фиксации походных наблюдений. Обработка результатов наблюдений.

6.ТУРИЗМ.

Пеший туризм, туристская полоса препятствий.

Теория: Личное и командное снаряжение для прохождения дистанций КТМ, ТПТ, туристско-краеведческие старты. Положения о соревнованиях, условия. Требования к участникам соревнований. Меры обеспечения безопасности на соревнованиях.

Практика: Тактико-техническая личная и командная подготовка.

Помощь в проведении тренировочных стартов, судействе, постановке дистанций по ТПТ, КТМ.

Лыжный туризм.

Теория: Лыжный инвентарь, хранение и уход. Личная гигиена туриста-лыжника. Способы ремонта лыжного инвентаря в походных условиях.

Практика: Техника передвижения на лыжах: повороты в движении, спуски и подъёмы, попеременные и одновременные лыжные хода, тропление лыжни, преодоление завалов, лавиноопасных участков. Передвижение по лыжне 15000-20000 м.

Тактико-техническая подготовка туриста-лыжника.

Помощь в организации, постановке дистанций, судействе соревнований по ТЛТ.

Участие в соревнованиях районного, городского и краевого уровней в возрастной категории МЖ 16, 18.

7.ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Практика: Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Комплексы ОРУ. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности и с препятствиями. Плавание. Спортивные игры. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, гибкости и координации движений. Походы выходного дня как средство общей физической подготовки.

8. ДИАГНОСТИКА И ТЕСТИРОВАНИЕ

Практика: Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления и отслеживания динамики развития учащихся, коррекции и дозирования объёмов физических нагрузок.

Итоговое тестирование и диагностика (проводится весной). Проведение контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития обучающихся.

9.СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ЛЕТНЕМУ ПУТЕШЕСТВИЮ.

Теория: Составление плана подготовки похода.

Практика: 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. Упаковка снаряжения и продуктов.

Индивидуальная работа с помощником руководителя, завхозом, медиком, ремонтником, фотографом, летописцем. Консультации для участников. Оформление маршрутных документов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 9 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.Предметные результаты:

- к концу 9-го года обучения учащиеся знают и соблюдают правила гигиены относительно занятий физической культурой, туризмом и лыжной подготовкой;
- знают правила оказания первой доврачебной помощи;
- умеют накладывать повязки, изготавливать транспортировочные средства из подручных материалов и транспортировать пострадавшего;
- активны к изучению природы края, культуры и быта Малых народов Приамурья;
- умеют работать на дистанциях соревнований по спортивному ориентированию в возрастных группах МЖ 16, 18;
- имеют опыт участия в соревнованиях по ТПТ и ТЛТ городского и краевого уровней;
- имеют опыт постановки дистанций и судейства соревнований по туризму и с/о;
- имеют опыт участия в походах;
- готовы к участию в многодневных походах и туристско-краеведческих лагерях;
- уровень показателей по физической подготовке выше среднего по норме;
- готовы к сдаче норм ГТО 5 ступени.

2. Метапредметные:

- учащиеся будут уметь определять последовательность выполнения действий (самостоятельно);
- понимать цель выполняемых действий;
- вносить коррективы в свою работу;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- учащиеся будут уметь взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.

3. Личностные:

- понимание нравственных норм поведения;
- мотивации к выполнению закаливающих процедур;
- соблюдение спортивной гигиены;
- знают правила и умеют работать в составе команды;
- проявляют стремление к повышению своего уровня мастерства и достижению высоких результатов;
- формируются необходимые физические и морально-волевые качества;

- участвуют в соревнованиях по с/о, ТПТ и ТЛТ в своих возрастных подгруппах на дистанциях 2-3 класса;
- имеют спортивную квалификацию – 1ю-IIIвзр. разряд.

Учебный план 10 года обучения

Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение	1	1		Входная диагностика
2.Туристско-бытовые навыки	66	2	64	зачет, соревнования
3.Топография и ориентирование	27	1	26	зачет (КУ - по темам), соревнования
4. Медицина. Доврачебная помощь.	9	2	7	Тестирование, зачёт
5. Основы краеведения и этнографии	20	4	16	Тестирование, зачёт
6. Туризм	58	2	56	Соревнования, зачет
7. Общая и специальная физ.подготовка	22		22	Тестирование, соревнования
8.Диагностики и тестирование	6		6	тестирование
9.Специальная подготовка к летнему путешествию	7	1	6	
10.Летний зачётный поход (вне сетки часов)				
ИТОГО:	216	13	203	

Содержание программы 10 год обучения

1.ВВЕДЕНИЕ.

Теория: *Туристские возможности зарубежных стран.*
Интересные районы для совершения путешествий.

2.ТУРИСТСКО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ.

Теория: *Техника безопасности в походе и на соревнованиях.*

Безопасность – важнейшее требование к походам. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

Единая спортивная классификация.

Туризм и ориентирование как самостоятельные виды спорта. Разряды и звания в спортивном туризме и ориентировании. Разрядные требования к взрослым разрядам по туризму.

Практика: *Организация пеших и лыжных походов, итоги путешествий.*

Выбор района и времени похода. Распределение обязанностей. Сбор сведений о районе похода. Разработка отдельных этапов маршрута и календарного плана их прохождения. Составление списков снаряжения, аптечки, рем.набора, продуктов питания. Подготовка снаряжения. Прохождение медицинского осмотра.

Выбор места для привалов и ночлегов. Использование привалов и бивуаков для организации разведок. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Газовые горелки и правила обращения с ними. Работа на привалах и ночлегах, организация отдыха. Питание в походе.

Итоги похода. Обработка материалов, собранных в походе. Представление результатов наблюдений в отчёте, стендовом докладе. Подготовка отчёта. Творческие формы отчёта: видеофильмы, альбомы фотоснимков, стенгазет и пр.

3.ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

Теория: Изучение рельефа по карте. Определение рационального пути движения по карте. Определение точки стояния на карте для восстановления ориентировки.

Практика: Составление схем и глазомерных набросков плана местности (кроки). Тактико-технические навыки работы на летних и зимних трассах по спортивному ориентированию.

4.МЕДИЦИНА. ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ.

Теория: Личная гигиена туриста и ориентировщика. Мед.аптечка: состав, назначение средств. Упаковка и транспортировка аптечки. Первая помощь при травмах.

Практика: Наложение повязок и шин. Первая помощь при заболеваниях. Помощь утопающему. Способы искусственного дыхания. Транспортировка условно пострадавшего.

5.ОСНОВЫ КРЕВЕДЕНИЯ И ЭТНОГРАФИИ.

Теория: Район путешествия. Памятники истории и культуры, музеи, заповедники и заказники в районе похода, наиболее интересные экскурсии.

Практика: Способы фиксации походных наблюдений. Обработка результатов наблюдений.

6.ТУРИЗМ.

Пеший туризм, туристская полоса препятствий.

Теория: Личное и командное снаряжение для прохождения дистанций КТМ, ТПТ, туристско-краеведческих стартов. Положения о соревнованиях,

условия. Требования к участникам соревнований. Меры обеспечения безопасности на соревнованиях.

Практика: Тактико-техническая личная и командная подготовка.

Разработка и проведение тренировочных стартов, постановка дистанций по ТПТ, КТМ.

Лыжный туризм.

Теория: Лыжный инвентарь, хранение и уход. Личная гигиена туриста-лыжника. Способы ремонта лыжного инвентаря в походных условиях.

Практика: Техника передвижения на лыжах: повороты в движении, спуски и подъёмы, попеременные и одновременные лыжные хода, тропление лыжни, преодоление завалов, лавиноопасных участков. Передвижение по лыжне 15000-20000 м.

Тактико-техническая подготовка туриста-лыжника.

Организация, постановка дистанций, судейство соревнований по ТЛТ.

Участие в соревнованиях районного, городского и краевого уровней в возрастной категории МЖ 18.

7.ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Практика: Гигиена при занятиях физическими упражнениями. Комплексы ОРУ. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности и с препятствиями. Плавание. Спортивные игры. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, гибкости и координации движений. Походы выходного дня как средство общей физической подготовки.

8. ДИАГНОСТИКА И ТЕСТИРОВАНИЕ

Практика: Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления и отслеживания динамики развития учащихся, коррекции и дозирования объёмов физических нагрузок.

Итоговое тестирование и диагностика (проводится весной). Проведение контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития обучающихся.

9.СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ЛЕТНЕМУ ПУТЕШЕСТВИЮ.

Теория: Составление плана подготовки похода.

Практика: 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. Упаковка снаряжения и продуктов. Индивидуальная работа с помощником руководителя, завхозом, медиком, ремонтником, фотографом, летописцем. Консультации для участников. Оформление маршрутных документов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 10 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.Предметные результаты:

- к концу 10-го года обучения учащиеся знают и соблюдают правила гигиены относительно занятий физической культурой, туризмом и лыжной подготовкой;
- знают правила оказания первой доврачебной помощи;
- умеют накладывать повязки, изготавливать транспортировочные средства из подручных материалов и транспортировать пострадавшего;
- активны к изучению природы края, культуры и быта Малых народов Приамурья;
- умеют работать на дистанциях соревнований по спортивному ориентированию в возрастных группах МЖ 18;
- имеют опыт участия в соревнованиях по ТПТ и ТЛТ городского и краевого уровней;
- имеют опыт организации и проведения тренировочных стартов по туризму и с/о;
- имеют опыт участия в походах;
- готовы к участию в многодневных походах и туристско-краеведческих лагерях;
- уровень показателей по физической подготовке выше среднего по норме;
- готовы к сдаче норм ГТО 5 ступени.

2. Метапредметные:

- учащиеся будут уметь определять последовательность выполнения действий (самостоятельно);
- понимать цель выполняемых действий;
- вносить коррективы в свою работу;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- учащиеся будут уметь взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.

3. Личностные:

- мотивация к ЗОЖ;
- соблюдение спортивной гигиены;
- знают правила и умеют работать в составе команды;
- проявляют стремление к повышению своего уровня мастерства и достижению высоких результатов;
- формируются необходимые физические и морально-волевые качества;
- участвуют в соревнованиях по с/о, ТПТ и ТЛТ в своих возрастных подгруппах на дистанциях 2-3 класса;
- имеют спортивную квалификацию – Швзр.-Пвзр.- разряд.

Общие планируемые результаты по программе:

1. Предметные:

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры
- Измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств
- Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и

элементов соревнований, осуществление их объективного судейства

- Организация судейства, постановка дистанций тренировочных стартов по туризму и с/о
- Владение техническими и тактическими приемами, необходимыми для приобретения предусмотренного стандартом подготовки туристского опыта
- Знание основных принципов работы с картой, навигационными приборами, способов измерений по карте и на местности,
- Знание особенностей родного края, навык использования данной информации при планировании маршрута
- Знание правил оказания первой доврачебной помощи
- Сформированность умения подбирать личное и общественное снаряжение, необходимые для пребывания в природной среде, обслуживать личный и общественный инвентарь
- Сформированность туристско-бытовых навыков

2. Метапредметные:

- самостоятельное и добровольное соблюдение правил личной гигиены
- владение основными приемами закаливания
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения
- умение договариваться, находить общее решение, аргументировать свое предложение, убеждать и уступать. Применение адекватных способов решения конфликтных ситуаций.

В области универсальных учебных действий обучающиеся должны уметь

- в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей деятельности;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки.
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;
- формировать собственное мнение и позицию, уметь принимать решения, планировать свою деятельность;

3. Личностные:

- Осознание границ физических возможностей своего организма, стремление достичь большего. Принятие здорового образа жизни как нормы
- Сформированность у обучающихся морально-волевых и ценностно-

мотивационных установок в отношении собственного здоровья и занятий туризмом;

- Умение справляться со стрессами и эмоциями, иметь высокий уровень жизненной удовлетворенности;
- Сформированность ценностного отношения к групповым целям: готовность и желание достигать цели группы

РАЗДЕЛ №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Направленность	Учебные занятия I четверть			Учебные занятия II четверть			Учебные занятия III четверть			Учебные занятия IV четверть		Итого	Летние каникулы
	число недель	начало и конец	Каникулы	число недель	начало и конец	Каникулы	число недель	начало и конец	Каникулы	число недель	начало и конец		
Туристско-краеведческая	8 н 4 д	01.09-30.10	31.10-06.11	8 н.5 д	07.11-27.12	28.12-10.01	11 н 2д	11.01-16.03	27.03-02.04	8 н	03.04-31.05	36 н 4 д	01.06-31.08

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы «Туризм» необходимы следующие условия:

1. Спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима

2. Шкафы для хранения оборудования и материалов – 2 шт.

3. Оборудование:

- Наглядные пособия
- Дидактический материал
- Выставочные стенды и стеллажи

4. ТСО: Компьютер – 1 шт.

5. Спортивный инвентарь:

- Лыжи – 15 пар
- Палки - 15 пар
- Ботинки – 15 пар
- Мяч теннисный – 3
- Мяч футбольный – 2
- Мяч баскетбольный – 1
- Скакалка гимнастическая – 15
- Стенка гимнастическая – 1
- Эспандер – 3
- Эластичная резина – 15
- Скамейка гимнастическая – 5
- Секундомер – 2

6. туристический инвентарь:

- комплект группового снаряжения для непродолжительных походов, рассчитанный на 12-15 человек: пенки - 15, котлы - 3, палатки – 3*5

- специальное снаряжение: страховочные системы - 15, подъёмные и спусковые устройства, каски

2.3. Формы аттестации

В течение учебного года осуществляется педагогический, врачебный контроль, а также аттестация учащихся.

В начале учебного года проходит педагогический и врачебный контроль: входящая диагностика, имеющая целью изучение физического, психологического состояния учащихся после летних каникул. Она осуществляется через наблюдение, опрос, тесты, контрольно-измерительные задания. Врачебный контроль осуществляется во врачебно-физкультурном диспансере МБУЗ №7.

Аттестация обучающихся осуществляется педагогом:

- по итогам полугодия (для промежуточной аттестации);

- по итогам учебного года (для итоговой аттестации).

Материалы анкетирования и тестирования, аналитическая справка, протоколы соревнований, портфолио, содержание проектов входят в состав УМК к настоящей программе.

Демонстрация образовательных результатов осуществляется через результаты контрольных срезов выполнения нормативов, результатов участия в соревнованиях различного уровня, карт личностного роста, презентацию и защиту творческих работ.

Методы контроля:

Выполнение тестовых заданий, контрольных упражнений:

Подбор контрольных упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности обучающегося. Педагогический контроль над уровнем нагрузки на занятии проводится по карте педагогического наблюдения:

Признаки	Степень утомления		
	Легкая	Значительная	Очень большая
Цвет кожи, лица и тела	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность губ
Потливость	Чаще на лице	Головы и туловища	Выступление соли
Дыхание	Учащенное ровное	Значительное учащение, периодически через рот	Резко учащенное, поверхностное, появление одышки
Движения	Не нарушены	Неуверенные	Покачивания, нарушение координации движений, дрожание конечностей
Внимание	Безошибочное	Неточность выполнения команд	Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду
Общие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение, одышку	Сильная усталость, боль в ногах, головокружение, одышка, шум в ушах головная боль, тошнота

Педагог осуществляет контроль за условиями проведения учебно-тренировочных занятий:

- текущий санитарно-гигиенический контроль (температура на улице, неблагоприятные метеорологические условия, влажность, освещенность в спортивном зале, зала,);
- наличие посторонних предметов, мешающих проведению тренировочных занятий;
- наличие(отсутствие), хранение, эксплуатация спортивного инвентаря;
- соответствие одежды и обуви виду спорта и времени года.

Санитарно-просветительская работа:

- беседы с родителями, выступления на родительских собраниях;
- медицинские рекомендации, лекции;
- постоянное обновление информации в группе объединения в Ватсапе.

Врачебный контроль.

Осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Медицинский контроль осуществляется два раза в год (сентябрь-октябрь, апрель).

1. Допуск к занятиям только при наличии медицинской справки.

2. Ведение документации:

- Индивидуальная медицинская карта обучающегося (медицинское обследование, результаты КН)
- Обучение способам самоконтроля за состоянием здоровья: заполнение дневника самоконтроля (дата, сон, аппетит, как прошла тренировка, что получилось, что нет, в чем стал я лучше);
- Контроль за завершением курса лечения и реабилитационных мероприятий после перенесенного заболевания;
- Наличие индивидуального страхового полиса.

Результат (эффективность) прохождения программы оценивается в соответствии с методической разработкой «Мониторинг качества реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в условиях дополнительного образования». Диагностические данные анализируются и фиксируются в папках педагога «Анализ эффективности прохождения программы», «Карта личностного развития ребенка».

Формы контроля реализации программы:

- Входящий: тесты, контрольно-измерительные задания (Приложение 1);
- Промежуточный: практические задания, контрольные срезы выполнения нормативов, результатов участия в соревнованиях различного уровня (Приложение 2);
- Итоговый: проверочный тест, практическое задание (Приложение 3);
- Создание портфолио;
- Учет участия в соревнованиях, конкурсах, акциях, массовых мероприятиях МОУ ДО ДТДиМ, города, края.

Результаты тестов показывают степень усвоения учащимися учебного материала и помогают педагогу найти наиболее эффективные методы и средства обучения. Результаты диагностики оформляются протоколом и справкой в конце учебного года и отражаются записью в журнале учета работы педагога дополнительного образования в объединении на странице

«Аттестация учащихся» (Приложение 4,5).

По окончании курса обучения учащимся выдаются свидетельства о дополнительном образовании. Учащиеся, проявившие особые способности, получают рекомендации продолжить заниматься по программе «Туризм» по индивидуальному образовательному маршруту (Приложение 6).

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы представлены в методической разработке «Азбука туризма» Проценко Т.Н., Шарыпаев Е.С., Кантемирова Н.Е. (см. Приложение «Азбука туризма»)

2.5. Методические материалы

Программа реализуется в очной форме обучения.

В образовательном процессе используются методы и методики, формы и технологии, применяющиеся в дополнительном образовании, с учетом возраста детей, специфики программы «Туризм». Это игровые, учебно-тренировочные и соревновательные методы, включающие в себя многообразие форм проведения занятий. Применяется технология ориентации на нравственные ценности, которая выполняет функции воспитания и приобретения практических умений и навыков, и способствует развитию интеллектуальных и спортивных способностей детей, является источником их социализации. Постоянны в применении здоровьесберегающие технологии и методы, направленные на формирование здорового образа жизни. Применяется технология мастерских, когда детям даются поисковые задания, проблемные ситуации. Эффективной формой работы является организация подготовки и участия в региональных, краевых, городских соревнованиях.

Формы проведения учебных занятий: тематические беседы, экскурсии, целевые прогулки, ПВД, УТП, практические занятия, круговые тренировки, игровые задания, уроки-погружения, игры-путешествия, контрольные тренировки, соревнования.

Используемые педагогические технологии – технология проблемного обучения, здоровьесберегающие, проектной, игровой, исследовательской, коммуникативной деятельности, ТКД.

Алгоритм учебного занятия выстраивается в соответствии с его формой.

Дидактические материалы: рабочие тетради, образцы тест-карт для контроля усвоения материала, разработки викторин, определитель растений, энциклопедия животных; рабочие тексты для педагогов, коллекция

археологических находок с легендами и описаниями, карта археологических объектов; разработки маршрутов для занятий по ориентированию, комплект карт; разработки экскурсионных маршрутов, разработки игр-путешествий; коллекция геологических образцов; карта расселения аборигенов Амура, образцы художественных работ воспитанников, таблицы, рисунки, модели; разработки положений туристической полосы препятствий с описанием этапов, условиями их прохождения, программы ПВД и УТП.

Формы организации занятий: групповые, индивидуальные. Массовые мероприятия проводятся вне сетки занятий, по плану воспитательной работы МОУ ДО ДТДиМ.

3.Список источников.

Нормативно правовые документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае. Утверждена распоряжением правительства от 05.08.2019 № 645-рп;
- Стандарт услуги по организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (дополнительным общеразвивающим) программам детям в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, на территории Хабаровского края приказ министерства образования и науки Хабаровского края от 30.01.2019 № 2
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» № 383 П от 26.09.2019 г.).

- Устав МОУ ДО ДТДиМ.

Список литературы для педагога:

1. Буданова Г.П., Буйлова Л.Н. Дополнительное образование детей: Нормативно-правовая база. – М.: «Вестник образования», 2008.
2. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. – М., 1998.
3. Голицина Н.С. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников: Метод.рекомендации. – М., 1992.
4. Жарков А.Д. Экскурсия как педагогический процесс: Метод.рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
5. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Ильичёв А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
7. Ингстрём А. В лесу и на опушке. - Книга по спортивному ориентированию. Часть 2. – М., 1989.
8. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. – М., 2000.
9. Концепция долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 17.11.2008 № 1662-р).
10. Куликов В.М. Походная туристская игротка. – Сб. 2. – М., 1994.
11. Методические рекомендации по организации туристско-краеведческой работы с учащимися начальных классов и групп продлённого дня общеобразовательной школы./Авт.-сост. В.Н.Теплов. – Днепропетровск, 1985.
12. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. Рекомендации. – М.: ЦРИБ» Турист», 1985.
13. Останец-Свешников А.А. Примерная программа туристско-краеведческой деятельности учащихся начальной школы. – М., 1991.
14. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М., 1997.
15. Психология личности: Тесты/ под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А.Пузырея. – М.: Изд-во МГУ, 1982.
16. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России. – Вып. 2. – М., 1998.
17. Смирнова Д.В. Типовая программа туристско-спортивной направленности для учреждений дополнительного образования детей и молодёжи «Оздоровительно-познавательный туризм». – М.: «Советский спорт», 2003.
18. Соловьёв А.В. Обеспечение безопасности в туристских походах: Метод.рекомендации. – Челябинск, 1983.
19. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений/ Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

20. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) «Об образовании в Российской Федерации».

21. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод.рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.

Дополнительные источники:

1. Сайт Министерства образования и науки РФ.
2. Сайт МОиН Хабаровского края.

Список литературы для детей:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур, 1996.
2. Берман А. Юный турист. – М., 1977.
3. Ингстрём А. В лесу и на опушке. - Книга по спортивному ориентированию. Часть 1. – М., 1989.
4. Куприн А. Занимательно об ориентировании. – ТСС России, 1996.
5. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. – К 100-летию ориентирования. (1897-1997). – М.: ФСО РФ, 1997.
6. Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.: ЦДЮТур, 1995.
7. Турист. Библиотека туриста. – М., 1974.
8. Фесенко А.Б. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.

Приложение 1

Протокол входной диагностики учащихся в ____ - ____уч. году

ФИО педагога _____

Объединение: **туризм**

Год обучения _____ № группы _____

№п/п	ФИ учащегося	Дата	Форма аттестации	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

11						
12						
13						
14						
15						

Вывод по группе:

Низкий уровень (до 17 баллов) - ____ чел. ____ %

Средний уровень (18-45 баллов) - ____ чел. ____ %

Высокий уровень (46-57баллов) - ____ чел. ____ %

Вывод по объединению:

Низкий уровень (до 17 баллов) - ____ чел. ____ %

Средний уровень (18-45 баллов) - ____ чел. ____ %

Высокий уровень (46-57баллов) - ____ чел. ____ %

Приложение 2

Протокол промежуточной аттестация учащихся в ____ - ____уч. году

ФИО педагога _____

Объединение: туризм

Год обучения _____ № группы _____

№п/п	ФИ учащегося	Дата	Форма аттестации	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						

10						
11						
12						
13						
14						
15						

Вывод по группе:

Низкий уровень (до 17 баллов) - ____ чел. ____ %

Средний уровень (18-45 баллов) - ____ чел. ____ %

Высокий уровень (46-57баллов) - ____ чел. ____ %

Вывод по объединению:

Низкий уровень (до 17 баллов) - ____ чел. ____ %

Средний уровень (18-45 баллов) - ____ чел. ____ %

Высокий уровень (46-57баллов) - ____ чел. ____ %

Приложение 3

Протокол конечной диагностики учащихся в ____ - ____уч. году

ФИО педагога _____

Объединение: **туризм**

Год обучения _____ № группы _____

№п/п	ФИ учащегося	Дата	Форма аттестации	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

11						
12						
13						
14						
15						

Вывод по группе:

Низкий уровень (до 17 баллов) - ____ чел. ____ %

Средний уровень (18-45 баллов) - ____ чел. ____ %

Высокий уровень (46-57баллов) - ____ чел. ____ %

Вывод по объединению:

Низкий уровень (до 17 баллов) - ____ чел. ____ %

Средний уровень (18-45 баллов) - ____ чел. ____ %

Высокий уровень (46-57баллов) - ____ чел. ____ %

Приложение 4

Протокол итоговой аттестации учащихся в 20____ – 20____уч. году

ФИО педагога _____

Объединение: **туризм**

год обучения _____, № группы _____, дата _____

№п/ п	Ф.И. учащегося	Уровень (отметить знаком +)		
		низкий	средний	высокий
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Приложение 5

Справка о проведении итоговой аттестации учащихся в 20____– 20____уч. году

Направленность: туристско-краеведческая
по программе туризм
в группе № ____, года обучения ____, ____ 20__ года
была проведена итоговая аттестация учащихся в форме

Итоги аттестации отражены в «Диагностической карте мониторинга результатов обучения учащихся по дополнительной образовательной программе».

Вывод по группе:

Низкий уровень освоения программы (1-19 баллов) - ____ чел. ____%

Средний уровень освоения программы (20-40баллов) - ____ чел. ____%

Высокий уровень освоения программы (41-57баллов) - ____ чел. ____%

Дата _____

Подпись педагога _____

Приложение 6

**Индивидуальный образовательный маршрут для одарённых детей
к программе «Туризм» на _____ уч. год.**

Ф.И.О. педагога _____

1. Ф.И.О. обучающегося _____

2. Пол _____

3. Дата, год рождения _____

4. Адрес _____

5. Социальный статус семьи _____

6. Актуальное состояние развития и достижений обучающегося

Индивидуальные задачи развития

№ п/п	Дата	Тема занятия/раздел программы (углублённый уровень)	Кол-во часов			Формы занятий	Содержание работы	Формы контроля	Домашнее задание (если есть)
			Всего	Теория	Практика				
1.									
2.									
3.									
			Итого	Итого	Итого				

Планируемые результаты:

1. Предметные

2. Личностные

3. Метапредметные

Мониторинг реализации образовательного маршрута:

1. Входящая диагностика (собеседование, вводный тест)

2. Промежуточная диагностика (тематическое тестирование)

3. Итоговая аттестация (тематическое тестирование, совместный анализ работы) _____

Индивидуальные достижения обучающегося за _____уч.год:

1 полугодие _____

2 полугодие _____