

Центр образования естественно-научного и технологического профилей «Точка роста»
МОУ «СОШ «Созвездие» с.Тепловка Новобурасского района Саратовской области»

«Рассмотрено»
Заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 18.08 г.

«Согласованно»
Руководитель центра Точка
Роста «МОУ «СОШ
«Созвездие» с.Тёпловка»
Жилина А.А.

«УТВЕРЖЕНО»
Директор МОУ
«СОШ «Созвездие» с.Тепловка
Верещагина Е.А.
Приказ № 78 от 18.08



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Юный турист

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 1 год.

СОСТАВИТЕЛЬ: **Толмачев Евгений Константинович**
педагог дополнительного образования

2023 год

I. Комплекс основных характеристик программы

I.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» туристско - краеведческой направленности, базового уровня, в основу которой положена программа «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-КРАЕВЕДЫ», рекомендованная Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Положением о дополнительной общеразвивающей программе в МУДО «Центр развития дополнительного образования р.п.Новые Бурасы Новобурасского района Саратовской области»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р). В наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки учащихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Кроме того, растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений. Поэтому именно сейчас учащиеся должны быть вовлечены в исследовательские проекты, творческие занятия, спортивные мероприятия, в ходе которых они научатся изобретать, понимать и осваивать новое, быть открытыми и способными выражать собственные мысли, уметь принимать решения и помогать друг другу, формулировать интересы и осознавать возможности.

За последние годы, ситуация с состоянием здоровья детей и подростков приобрела настолько трагический характер, что о ней заговорили не только врачи и педагоги, но и представители широкой общественности и политики. Необходимо принимать энергичные меры для изменения сложившегося положения. Одним из реальных, давно опробованных путей, не требующих крупных вложений средств, является туризм.

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Актуальность программы обусловлена потребностями и интересами обучающихся и их родителей. Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся.

Отличительные особенности данной программы в том, что школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края – своей малой родины, о нем можно говорить

не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве нравственного и патриотического воспитания.

Возрастные особенности обучающихся Программа рассчитана на возраст детей младшего школьного возраста **6-17 лет**, преимущественное развитие получает в этот возрастной период интеллектуально-познавательная сфера. Спецификой курса является подход к выбору педагогических средств реализации содержания программы, учитывающий действенную, эмоционально-поведенческую природу учащихся младшего школьного возраста, личную активность каждого ребенка, где он выступает в роли субъекта туристической деятельности и поведения. Педагог создает на занятиях эмоционально-положительную творческую атмосферу, организует взаимное общение с детьми о роли человека по взаимодействию с окружающим миром.

Объем и срок освоения. Программа рассчитана на год обучения (144 учебных часов) с обязательным прохождением зачетных походов, участием в районных туристских мероприятиях.

Форма обучения. Обучение по программе проходит в очно форме.

Особенности организации. Группы сформированы из обучающихся разных возрастных категорий. Состав группы постоянный. В объединение зачисляются все желающие, не имеющие медицинские противопоказания. Содержание данной программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей.

Состав групп - 7-20 человек.

При наборе обучающихся обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Режим занятий. Объем часов составляет: 144 часа. Занятия проходят 2 раз в неделю по 2 часа и 2 занятия в месяц продолжительностью до 4 часов

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

I.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – укрепление здоровья детей в процессе туристско-познавательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- Приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом
- Приобретение специальных знаний по вопросам организации похода, туризма и ориентирования, оказания доврачебной медицинской помощи, профилактика травматизма и простудных заболеваний
- Обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

- Вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма.
- Развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала
- Физическое совершенствование учащихся – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями

Развивающие:

- Содействие гармоническому развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей
- Создание условий для социального, профессионального самоопределения и самореализации личности ребенка.

Воспитательные:

- Приобщение к здоровому образу жизни
- Оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды
- Формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств
- Гуманное отношение к окружающей среде
- Выработка организаторских навыков, умений вести себя в коллективе

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	беседа
2	Организация похода	36	10	26	отчет
3	Основы топографии	14	7	7	топографический диктант
4	Ориентирование на местности	40	10	30	соревнование
5	Гигиена туриста и доврачебная помощь.	12	4	8	викторина
6	Краеведение	24	9	15	выставка, защита проектов
7	Техника пешеходного туризма	14	2	12	соревнование
8	Итоговое занятие	2	1	1	беседа
	Итого	144	44	100	

Зачетный летний поход - вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1.Вводное занятие.

1.1. Познавательная роль туризма

Теория. Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа с обучающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 1-го года, об основных достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год. Уточнение интересов и пожеланий обучающихся на новый год.

Практика. Рисование или аппликация на тему «Как я провел лето...». Рассказы воспитанников о наиболее ярких впечатлениях, полученных летом в путешествиях, поездках или на экскурсиях. Оформление газеты из фотографий и рисунков, рассказов о занятиях в объединении в течение 1-го года и летнем отдыхе.

1.2. Правила поведения юных туристов

Теория. Общественно полезные и личностно значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении – в лесу (парке), на реке, а также посильное участие юных туристов в их решении.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девиз юных туристов: «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Туристские должности. Общественные поручения, краеведческие и исследовательские задания, выполняемые во время прогулок и экскурсий. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям.

Правила поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. Уважительное отношение к окружающим людям.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Их права и обязанности. Капитан команды, его права и обязанности, его участие в распределении обязанностей среди участников команды.

Помещения и сооружения для учебных занятий и оздоровительных тренировок. Правила безопасного поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебнотренировочном полигоне, в парке, в лесу. Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Командир туристской группы – помощник руководителя туристского мероприятия (прогулки, экскурсии), его права и обязанности.

Укрепление здоровья. Аккуратность, пунктуальность, стремление к чистоте и порядку.

Практика. Прогулка на берег реки (пруда или озера) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и развития наблюдательности, внимания обучающихся. Наблюдение за красотой окружающего мира.

Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении в течение 1-го года занятий общественно полезных дел по охране природы, помощи птицам и животным и участия в туристских состязаниях и соревнованиях.

Совместное оформление газет, выставок, подготовка сообщений для родителей и одноклассников. Обсуждение работы друг друга и коллектива (команды) в целом.

2. Организация похода.

2.1. Основы безопасности в природной среде

Теория. Безусловное выполнение требований руководителя туристской (экскурсионной) группы – основа безопасного поведения. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака.

Правила сбора лекарственных и дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод. Правила личной безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира. Соблюдение тишины во время туристских прогулок, учебных экскурсий. Элементарные правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в природной среде.

Взаимопомощь в туристской группе.

Практика. Соблюдение правил безопасности во время туристской прогулки, экскурсии.

Распознавание во время прогулки лекарственных и съедобных дикорастущих растений (цветов), грибов и ягод.

2.2. Основы безопасности дома, в школе, в музее

Теория. Правила безопасного поведения дома, в школе. Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности (проверка выключения электроприборов при уходе из класса, квартиры или другого помещения, исключение использования неисправных электроприборов и самостоятельного их ремонта). Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения. Правила эвакуации из помещения (класс, школа) при возникновении опасности. Оказание помощи младшим и престарелым, девочкам.

Практика. Игра «Что делать, если...» для закрепления знаний о действиях в аварийной ситуации дома или в школе. Прогулка по микрорайону для закрепления знаний правил безопасного поведения на улице.

2.3. Личное снаряжение и уход за ним

Теория. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь – и требования к нему.

Укладка и упаковка рюкзака для зимней прогулки. Требования к упаковке продуктов для перекуса во время зимней туристской прогулки (экскурсии). Термос и правила безопасности при пользовании им на экскурсии или зимней прогулке.

Подбор личного снаряжения в соответствии с погодными условиями (зима и межсезонье). Уход за личным снаряжением (сушка, проветривание, чистка) и его своевременный ремонт.

Практика. Игра «Собери рюкзачок для зимней туристской прогулки» (правильная укладка, в том числе с точки зрения гигиены). Упаковка продуктов для перекуса. Сбор группы и прогулка по парку или лесу в зимнее время для проверки готовности к участию в туристских мероприятиях. Ремонт личного снаряжения (наложение заплаток, пришивание пуговиц).

2.4. Питьевой режим на туристской прогулке

Теория. Питьевой режим во время зимней (или в период межсезонья) туристской прогулки и экскурсии. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями и оздоровительным туризмом. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи на зимней прогулке.

Практика. Соблюдение питьевого режима во время зимней туристской прогулки (тренировки), соревнований. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время во время туристской прогулки, экскурсии. Использование снега для приготовления пищи в зимних условиях. Обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.

2.5. Групповое снаряжение и уход за ним

Теория. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Снаряжение и оборудование для наблюдений за природой и выполнения краеведческих заданий. Бинокль, фотоаппарат, видеокамера в туристской группе, правила их хранения и использования в походе, на экскурсии. Юный фотограф (видеооператор) туристской группы, ведение дневника фотосъемки (видеосъемки).

Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Сушка снаряжения после зимней туристской прогулки.

Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Документация завхоза и ее ведение.

Практика. Упаковка группового снаряжения. Распределение группового снаряжения перед туристской прогулкой в зимний парк (лес). Проверка группового снаряжения до выхода на маршрут и его грамотное использование во время туристской прогулки.

2.6. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Теория. Состав ремонтного набора (пассатижи, ножницы, шило, отвертка, напильник, наждачная бумага, шурупы, гвозди, проволока, изолента, клей и др.). Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними при ремонте снаряжения. Обязанности ремонтного мастера группы и завхоза группы по организации своевременного ремонта группового снаряжения. Правила ремонта личного и группового снаряжения во время прогулки или экскурсии в межсезонье или зимой.

Практика. Игра-соревнование «Мастер на все руки» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц, простейший ремонт лыж, стоек, палаток, рюкзаков и пр.; знание назначения предметов ремнабора).

2.7. Организация бивака и охрана природы

Теория. Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (реки, озера): кострище, места для приема пищи, для отдыха, для умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет.

Выбор площадки для установки палаток. Установка палатки и тента на поляне (биваке). Установка и снятие палаток (типа «Зима», «Черепашка» и «Двускатная»). Тенты (верхний и нижний) для палаток. Упаковка палатки для транспортировки.

Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

Практика

Игра «Выбор места для бивака». Определение места бивака на туристской прогулке по плану (спорткарте) местности с учетом всех требований и необходимости выполнения

общественных и краеведческих заданий. Организация бивачных работ во время туристской прогулки. Разбивка лагеря.

Проверка комплектации палаток. Установка палаток в спортивном зале (крепление туристскими узлами (петлями) за горизонтальные опоры). Снятие и упаковка палаток.

Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

2.8. Туристская группа в походном строю

Теория. Строй туристской группы во время лыжной туристской прогулки: направляющий (тропящий лыжню) и замыкающий туристской группы, порядок смены направляющего (тропящего). Организация отдыха и привалов на лыжных прогулках. Ритм и темп движения туристской группы на лыжном маршруте. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы: промежуточный, для организации перекуса. Распорядок дня на лыжной туристской прогулке.

Практика. Туристская лыжная прогулка по парку (лесу). Построение в колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

3. Основы топографии.

3.1. Школьный двор, микрорайон и его ближайшее окружение

Теория. Школа, назначение кабинетов и помещений, школьный двор, дорога в школу; названия прилегающих к школе улиц, предприятия и организации микрорайона, памятные и примечательные места и пр.

Практика. Составление плана-схемы микрорайона школы и его вычерчивание условными знаками с указанием назначения зданий и сооружений. Чтение плана школьного двора и школы.

Экскурсия по территории микрорайона школы и ближайшему окружению с выяснением назначения различных зданий и сооружений (жилые, торговые, культурно-досуговые и пр.) и нанесением их на план местности.

3.2. План местности

Теория. Схема и план местности. Топографическая карта. История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонтали. Рельеф и его изображение на картах.

Практика. Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки.

Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

3.3. Условные топографические знаки

Теория. Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса). Обязанности топографа туристской группы.

Практика. Рисовка условных знаков планов местности и спортивных карт. Топографический диктант, кроссворд. Понятие «легенда». Формирование навыков чтения

легенды маршрута туристской прогулки, выполненной условными знаками плана местности.

Овладение навыком составления легенды и движения группы по легенде, выполненной условными знаками.

4. **Ориентирование на местности.**

4.1. **Компас и его устройство**

Теория. Знакомство с компасом – прибором для определения сторон горизонта. История создания компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас.

Практика. Обсуждение эпизодов из книг, кинофильмов или мультфильмов, герои которых пользуются компасом. Проведение опыта с намагниченной иглой. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правилами работы с ним.

4.2. **Ориентирование по компасу**

Теория. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса.

Определение направлений С, З, Ю и В при помощи компаса.

Практика. Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленных в зале, классе, на школьном дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки.

4.3. **Ориентирование по плану**

Теория. Овладение навыками чтения плана местности (спортивной карты). Ориентирование плана (спортивной карты) по сторонам горизонта. Ориентирование плана (спортивной карты) по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по плану (карте). Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам.

Практика. Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети. Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях леса, речной долины или микрорайона школы.

4.4. **Ориентирование на местности**

Теория. Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности. Юный проводник туристской группы. Штурман туристской группы.

Практика. Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в ближайшем парке. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

4.5. **Виды туристского ориентирования**

Теория. Виды туристского ориентирования (летние и зимние). Соблюдение юными туристами правил соревнований по туристскому ориентированию на местности. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Карточка участника для отметки на КП и правила пользования ею. Номер участника и требования к его креплению.

Практика. Формирование умений чтения легенды КП. Выработка умений и навыков предстартовой проверки правильности (соответствия) карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров в карточке участника. Крепление номера участника, упаковка карты и обеспечение ее сохранности во время соревнований. Выбор оптимального пути (его рисование на карте) до нужного КП по линейным ориентирам (дорожкам, тропам и др.) на старте. Чтение пути движения до КП по выбранному маршруту.

Прохождение маршрута ориентирования по легенде. Чтение легенды и движение по ней на местности. Отслеживание указанных в легенде объектов (развилки, тропинок), расстояний и направлений (С, З, Ю, В). Работа туристской группы при движении по легенде. Прохождение несложных дистанций группами по 5–6 воспитанников (в сопровождении старшекласников) в микрорайоне школы или в парке.

Прохождение маркированного маршрута. Маркировка лыжни для ориентирования. Отслеживание наличия маркировки на развилках дорог, лыжни. Требования к отметке на КП и рубеже. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе на лыжах. Прохождение дистанции группами по 5–6 человек в парке (в сопровождении старшекласников). Определение точек стояния по линейным ориентирам на местности с использованием плана (несложной спорткарты).

Прохождение обозначенного маршрута. Необходимость повышенного внимания участников соревнований при движении по карте на обозначенном маршруте. Правила и условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами по 5–6 человек в ближнем окружении школы или в парке (в сопровождении старшекласников).

Прохождение маршрутов ориентирования по выбору. Правила и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5–6 человек в сопровождении старшекласников.

Прохождение маршрута ориентирования в заданном направлении. Правила и условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Прохождение дистанции в ближнем окружении школы или в парке группами по 5–6 человек в сопровождении старшекласников или педагога.

4.6. Экскурсионное ориентирование

Практика. Выявление по обозначенному маршруту памятников истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в ближнем окружении микрорайона, школы (населенного пункта) по их описанию. Нанесение объектов на план маршрута движения по микрорайону (населенному пункту) под руководством педагога (старших школьников).

Соблюдение правил перехода пешеходами улиц при организации движения.

5. Гигиена туриста и доврачебная помощь.

5.1. Личная гигиена туриста

Теория. Соблюдение правил «Чистота – залог здоровья» и «В здоровом теле – здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов в зимнее время (межсезонье). Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитаря туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

Практика. Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки». Личная гигиена на зимнем привале при организации перекуса.

Работа санитаря в туристской группе.

Ведение дневника самочувствия совместно с родителями.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов «Из жизни юных туристов нашего объединения».

5.2. Оказание первой доврачебной помощи

Теория. Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложения повязок.

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика.

Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза.

Укусы животных и кровососущих насекомых. Правила обработки ран и наложения повязок. Профилактика укусов клещей и других насекомых.

Отравление. Профилактика пищевых отравлений. Признаки, оказание необходимой помощи.

Тепловой и солнечный удар. Причины и признаки. Профилактика, необходимая помощь.

Практика. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

5.3. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок.

Практика. Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок.

Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Теория. Работа санитаря группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитаря группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитаря туристской группы.

Практика. Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Игра «Лучший знахарь» (назначение медикаментов, лекарственных растений и народных средств).

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Теория. Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др. Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам (спуски и подъемы) при различных травмах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практика. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилок из штормовок, курток).

6. Краеведение.

6.1. Родословие

Теория. Ближайшие родственники семьи воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники. География родни.

Практика. Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом».

6.2. Земляки

Теория. Народные обычаи, обряды, народные игры, музыка, танцы, характерные для данного региона. Фольклор.

Практика. Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек, танцев, игр.

6.3. Азбука краеведения

Теория. Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений.

Правила поведения и культуры общения в культурно-зрелищных и просветительных учреждениях. Умение слушать экскурсовода и правильно осматривать экспонаты.

Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы.

Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсии в лес или к реке. Дневник краеведческих наблюдений.

Практика. Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Экскурсия в краеведческий музей (школьный). Рассказ обучающихся о наиболее ярких впечатлениях от посещения музея, выставки. Охрана и оказание помощи животным и птицам (выявление и огораживание муравейников, вывешивание кормушек и пр.).

7. **Техника пешеходного туризма.**

7.1. Пешеходный туризм

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

Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

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

Пешеходные прогулки в лес осенью. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Организация отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение за окружающими объектами природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды города и леса. Движение по лесу по тропам и дорожкам, просекам. Движение по пересеченной местности. Составление

условными знаками легенды маршрута движения группы всеми участниками или группой при помощи педагога. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурсов. Заготовка в игровой форме хвороста и валежника для организации костра. Уборка территории бивака (утилизация отходов).

Пешеходные прогулки к водоему, реке весной. Соблюдение правил движения в группе, темпа движения на маршруте и отдыха на больших и малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды водоема, реки. Движение по склонам и берегу реки. Выбор оптимального пути. Оказание взаимопомощи при преодолении водных преград (ручейков, луж, канав и т. п.). Подъем и спуск с использованием альпенштоков. Рассказы юных знатоков природы (деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, водоемов и т. д.) о сезонных изменениях в природе.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

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

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

7.3. Туристские узлы и их применение.

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

Практика. Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

7.4 Лыжный туризм

Теория. Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятий туризмом и ориентированием. Управление лыжами на некрутых склонах. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом, повороты на месте, спуски в низкой и основной стойках, подъем ступающим шагом, повороты в движении (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Преодоление простых препятствий (бревна, канавы).

Практика. Подбор лыж и снаряжения для занятий туризмом и ориентированием. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения.

Ходьба без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба ступающим и движение скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 1500–2000 м; повороты переступанием; спуски прямо и наискось (в основной и низкой стойках); подъем скользящим шагом; подъем ступающим шагом; перешагивание препятствий; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 100 м); движение боковыми приставными шагами;

передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3 кг; передвижение в среднем темпе. Овладение умениями и навыками преодоления простых препятствий (бревно, канава).

Лыжные прогулки в лес или парк. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, трав, птиц, насекомых, животных, рельефа местности, знатоков водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Организация укрытий в зимнем лесу для отдыха (изготовление из снега ветрозащитных стенок, шалашей).

7. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов за год. Подготовка к зачетному походу.

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Движение группы по маршруту протяженностью до 5–6 км с использованием легенды и карты местности или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака совместно со старшеклассниками или родителями. Участие в заготовке дров и оборудовании кострища. Приготовление пищи на костре под руководством педагога или старшеклассников (родителей). Туристские и другие игры и состязания («Лучшая команда» и пр.). Конкурс знатоков растений на поляне привала. Поиск и выявление интересных объектов природы, истории на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Операции «Помоги братьям меньшим» и «Помоги природе» (очистка ближайших окрестностей от бытового мусора), общественно полезная работа по благоустройству и охране памятников и пр.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Предметные результаты – обучающийся должен знать:

- - порядок организации и проведения походов выходного дня;
 - правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии и туризма;
 - основы туристской техники;
 - основы топографии и ориентирования;
 - иметь общие представления об оказании первой медицинской помощи; лекарственных и ядовитых растениях нашего края.
- полученные знания и выработанные умения и навыки согласно содержанию программа.

Метапредметные результаты – обучающийся должен уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию; оказывать элементарную медицинскую помощь.

Личностные результаты –

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- сформированность основы гражданской ответственности.

Рекомендуется по завершению года обучения провести зачетный поход (вне сетки часов учебно-тематического плана).

1.5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ИХ ПЕРИОДИЧНОСТЬ

Программой (комплексом программ) предусматриваются следующие виды контроля: предварительный (входной), оперативный, текущий, итоговый:

• **Предварительный** (входной) контроль – в начале учебного года;

Оперативный контроль осуществляется в ходе объяснения нового материала с помощью контрольных вопросов.

Текущий контроль проводится через опрос, практические работы, тесты и др.

• промежуточный контроль – в течение учебного года;

• промежуточная аттестация – в конце учебного года.

Промежуточный и итоговый контроль проводится по результатам участия детей в турслетах, соревнованиях и др. мероприятиях.

Аттестация планируемых предметных результатов программы:

Для оценки качества знаний, умений и навыков обучающихся проводятся различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце каждого года обучения можно проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

По завершении изучения курса обучающиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов до 1 категории сложности, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

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

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях по туризму и ориентированию.

Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов и званий.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, наблюдений при проведении обучающимися занятий с младшими школьниками, тестовых заданий, творческих работ, соревнований, зачетного туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом подростке.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы обучающихся в качестве младших инструкторов, помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных, степенных и категорийных походов.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями. Каждый обучающийся оценивается педагогом, друзьями и в зависимости от этой оценки у каждого из них определяется статус в группе.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- **низкий** уровень: обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, участвует в общественно полезных делах без желания;
- **средний** уровень: обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;
- **высокий уровень:** обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

Этапы педагогического контроля

№	Сроки	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма проведения
1	В течение года	Знание отдельных технических приёмов туризма и ориентирования	Соревнования по туристскому многоборью и ориентированию
2	Апрель-июнь	Комплекс знаний и умений по туристскому многоборью, ориентированию, выживанию	Соревнования по туристскому многоборью и ориентированию, туристские слёты
3	Июнь-август	Комплекс знаний и умений по туризму и выживанию	Туристские походы

Аттестация метапредметных результатов.

Используются:

1. Тест диагностики дивергентного мышления Е.Е. Туник.
2. Методика «Интеллектуальная лабильность» С.Костромина.
3. Методика «Учебная мотивация» М.А.Лукьянова.

4.Опросник «Коммуникативные и организаторские способности» В.В. Синявский, Б.А. Федоришин.

5. «Какое у тебя здоровье» Т.В.Орлова

К метапредметным результатам относится также физическая подготовка, на базе которой строится вся система подготовки по спортивному туризму, поэтому проводится также аттестация физподготовки.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	

Гибкость	Наклон вперед, из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)
----------	---

В случае, если обучающиеся не выполняют какие-либо из нормативов входного контроля, они могут быть зачислены в группу (подгруппу) догоняющего развития с особым контролем за их физическим состоянием.

**Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности
в процессе занятий.**

Общая выносливость: 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (метров).

Быстрота – бег на 30 метров с ходу (секунды).

Скоростные – силовые способности – пятикратный прыжок в длину с места (см).

Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек.

Прыжки через скакалку (раз в минуту).

№	Виды нормативов	1 год подготовки	
		мальчики	девочки
1.	Бег 30 м с хода (сек)	5.4	5.7
2.	Бег 60 м с хода (сек)	10.4	10.6
3.	Бег с низкой и средней интенсивностью (120-150 уд\м)	15-20	10-15
4.	Прыжки в длину с места (см)	150	140
5.	Метание теннисного мяча (м)	28	18
6.	Подтягивание (кол-во раз)	4	---
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	---	10
8.	Плавание без учета времени (м)	120	80
9.	Прохождение на лыжах 500 метров (мин, сек.)	2.20	2.40
10.	Дистанции лыжных гонок (км)	1-2	1-2
11.	Выполнение разрядных нормативов по туризму, скалолазанию и ориентированию	---	---

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Методическое обеспечение

Методические материалы:

Особенности организации образовательного процесса – очно-заочно, с применением дистанционных технологий.

Разделы программы могут быть реализованы как в очной форме так и с применением дистанционных образовательных технологий.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, репродуктивный, исследовательский.

Словесный метод устанавливает тесный контакт между педагогом и ребёнком, что способствует более полному освоению программы. Словесные методы и приемы позволяют в кратчайший срок передать детям информацию, ставить перед ними задачу, указывать пути ее решения. Они сочетаются с наглядными, игровыми, практическими методами.

Игровые методы. Игры проводимые на занятиях пробуждают у детей нравственные чувства, формирующие культуру личности, вырабатывают правила поведения в различных ситуациях. Игра развивает фантазию, воображение ребенка, помогает самореализоваться. Форма занятия через игровые методы позволяет быстрее добиться запоминания необходимых понятий и знаний.

Наглядно – практический метод включает визуальный компонент. Знакомство с материалом на основе видеоматериала.

Практические методы – это методы, с помощью которых педагог придает познавательной деятельности детей, усвоению новых знаний, умений, практический характер. Ведущими практическими методами обучения являются упражнения, экспериментирование.

Наглядный метод - демонстрационный, с использованием Интернет-ресурсов и видеозанятий педагога.

Репродуктивный метод - воспроизведение учащимися полученных знаний и освоенных способов деятельности.

Исследовательский метод - поиск новых знаний, приемов работы, самостоятельного выбора действий в рамках выполнения творческой работы.

Когда невозможно общение между преподавателем и учащимся в реальном времени применяется методика асинхронного дистанционного обучения. При асинхронной методике больше ответственности за прохождение обучения возлагается на учащегося, когда на первый план выдвигается самообучение, индивидуальный темп обучения, регулирование этого темпа. Преподаватель при асинхронной методике дистанционного обучения отслеживает фото выполняемого творческого задания и выступает в роли консультанта.

Формы организации образовательного процесса: Для реализации программы могут быть использованы разнообразные формы организации образовательного процесса, в том числе индивидуальные и коллективные.

При этом необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала и последовательное усложнение знаний, умений, навыков. Для походов и экскурсий рекомендуется использовать выходные дни. Двухдневные и более продолжительные походы желательно планировать на период каникул, получив разрешение на их проведение в администрации образовательного учреждения и согласие родителей на участие ребенка в мероприятии.

Формы организации учебного занятия: теоретические и практические занятия, круглые столы, устные журналы, проведение соревнований и матчевых встреч по туризму, ориентированию, военно-спортивных игр, краеведческих мероприятий (экскурсии, конференции, викторины и др.), походов как однодневных, так и многодневных экскурсии на природу, по городу, в музеи, походы, викторины, слёты, конференции.

Педагогические технологии применяемые при реализации программы: технология проблемного обучения, здоровьесберегающая технология, технология развития критического мышления, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, дистанционные технологии.

Технология дистанционного обучения - интерактивное взаимодействие учащихся и педагогов, предоставление учащимся возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала, а также в процессе обучения.

Дидактические материалы:

№	Тема	Дидактическое и техническое обеспечение
1	Краеведение	Слайды и фото по истории г.Балашова, топографические карты Балашова и района, викторины, рефераты, презентации «Атрибутика», «Красная книга», «Предслётный поход», видеофильм «Экология р. Хопёр»
2	Туристская подготовка.	Туристское снаряжение, слайды, инструкции по технике безопасности, топографические карты, плакаты, фотоаппарат, методические разработки: Весёлые старты, игра «В гостях у Робинзона», Идём в туристские походы, игра «Собираемся в поход», Сезонные походы; презентации, видеофильмы.
3	Топографическая подготовка ориентирование местности и на	Топографические диктанты, спортивные и топографические карты, компасы, тесты, раздаточный материал по темам «Условные знаки», «Масштаб», «Компас»
4	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.	Карточки, медикаменты, аптечка.
5	Техника пешеходного туризма	Схемы вязания туристских узлов, страховочные системы, карабины, иллюстрации.

2.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения образовательной программы.

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения подготовки по туризму

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для дисциплин: «маршрут - пешеходный (1-6 категория)»,			

1.	Рюкзак (объём от 80 до 120 л)	штук	16
2.	Мешок спальный (от +5... до -30 °С)	штук	16
3.	Коврик туристический ППЭ (180х60х12 мм)	штук	16
4.	Компас жидкостной	штук	16
5.	Приемник GPS для позиционирования на местности	штук	2
6.	Курвиметр	штук	4
7.	Палатка трёхместная	штук	6
8.	Тент групповой (4 х 4 м)	штук	2
9.	Топор	штук	4
10.	Пила	штук	2
11.	Котлы туристские с чехлом (объём от 5 до 8 л)	штук	6
12.	Тросик костровой с тремя подвесками (комплект)	штук	2
13.	Примус мультитопливный	штук	4
14.	Репшнур 0 3мм	метр	50
15.	Рация УКВ (дальность до 5 км)	штук	4
16.	Термометр воздушный (от +50. до -50 °С)	штук	2
17.	Электромегафон	штук	1
18.	Рулетка, 10 м	штук	2
19.	Рулетка, 50 м	штук	1
20.	Секундомер электронный	штук	2
21.	Перекладина гимнастическая	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	1
23.	Стенка гимнастическая	штук	2
24.	Скамейка гимнастическая	штук	2
25.	Палка гимнастическая	штук	16
26.	Мяч баскетбольный	штук	1
27.	Мяч волейбольный	штук	1
28.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	1
29.	Мяч футбольный	штук	1
30.	Веревка вспомогательная - репшнур (50 м)	штук	4
31.	Веревка основная страховочная динамическая (50 м)	штук	4
32.	Веревка основная страховочная статическая (50 м)	штук	4
33.	Баул для транспортировки веревок	штук	4
34.	Зажим для подъема по веревке	штук	16
35.	Устройство для спуска по веревке	штук	16
36.	Карабины альпинистские	штук	32
37.	Страховочная система (ленточная)	штук	16
38.	Каска защитная (или шлем альпинистский)	штук	16
39.	Молоток скальный	штук	2
40.	Оттяжка с карабином альпинистским	штук	4
41.	Стропы, петли страховочные, веревки для навешивания страховочных веревок	комплект	2
42.	Карты топографические ближайшей местности герметизированные (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	16
43.	Верёвка с флажками для разметки трасс (по 50 м)	штук	4
Для дисциплины «маршрут-пешеходный (1-6 категория)»			
1	Кошки альпинистские	штук	16
2	Крючья скальные	комплект	2

3	Крючья ледовые (ледобуры)	штук	16
4	Айсбайль	штук	2
5	Молоток скальный	штук	2
6	Закладки	комплект	2
7	Ледовый инструмент (айс фи-фи)	комплект	2
8	Ледоруб	штук	8
9	Трек для навесной переправы	штук	2
10	Петли страховочные	комплект	2
11	Палки телескопические	комплект	16

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
.	Костюм тренировочный спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
.	Костюм ветрозащитный спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
.	Костюм тренировочный спортивный утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
.	Шапочка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2
.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1
.	Термобелье	пар	на занимающегося	-	-	1	2
.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1
.	Перчатки (рукавицы) защитные	пар	на занимающегося	-	-	4	1/4

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Содержание и условия реализации образовательной программы (комплекса программ) вытекают из возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Условиями реализации программ являются: наличие учебного кабинета, полигона по спортивному ориентированию и туризму, необходимого снаряжения и инвентаря для

организации занятий по туризму, скалолазанию, спортивному ориентированию, технических средств; обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

2.4.ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

N	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	1-3	Занятие-беседа. Работа в группах	2	Общие сведения о туризме, скалолазании, ориентировании. История туризма, ориентирования, программ выживания. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Опрос, тест
2	сентябрь	4-10	Занятие-игра. Работа в группах	6	Обеспечение безопасности на занятии, на тренировке, на соревнованиях, в походе. Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туризму, скалолазанию и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Викторина
3	сентябрь	11-17	Занятие-беседа. Беседа с игровыми элементами	4	Страховка и самостраховка в разных видах туризма, в походе и на соревнованиях. Основы топографии и ориентирования. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Опрос, творческая работа
4	сентябрь	18-24	Занятие-беседа, Работа в группах	2	Сведения о строении и функциях организма человека, о физиологических основах спортивной тренировки. Гигиена, режим, контроль и самоконтроль на тренировке и в походе. Личное и общественное снаряжение туриста, скалолаза, ориентировщика, снаряжение и приспособления для выживания. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
5	сентябрь	25-30	Практическое занятие	2	Краеведение, экология, туристские возможности Саратовской области и России. Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туризму, скалолазанию и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	
6	октябрь	1-8	Беседа с игровыми элементами. Практическое занятие	4	Общие сведения о туризме, скалолазании, ориентировании. История туризма, ориентирования, программ выживания. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Опрос
7	октябрь	9-15	Беседа с игровыми элементами.	2	Краеведение, экология, туристские возможности Саратовской области и России. Сведения о строении и	Опрос

			Практическое занятие		функциях организма человека, о физиологических основах спортивной тренировки. Гигиена, режим, контроль и самоконтроль на тренировке и в походе. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	
8	октябрь	16-22	Беседа с игровыми элементами. Практическое занятие	2	Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туристскому многоборью и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Опрос
9	октябрь	23-29	Работа в группах	6	Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туристскому многоборью и ориентированию. Основы топографии и ориентирования. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
10	ноябрь	1-5	Работа в группах	2	Общие сведения о туризме, скалолазании, ориентировании. История туризма, ориентирования, программ выживания. Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туристскому многоборью и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
11	ноябрь	6-12	Работа в группах	2	Сведения о строении и функциях организма человека, о физиологических основах спортивной тренировки. Гигиена, режим, контроль и самоконтроль на тренировке и в походе. Основы топографии и ориентирования. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
12	ноябрь	13-19	Работа в группах	2	Краеведение, экология, туристские возможности Саратовской области и России. Основы топографии и ориентирования. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
13	ноябрь	20-25	Работа в группах	6	Основы топографии и ориентирования. Краеведение, экология, туристские возможности Саратовской области и России. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
14	ноябрь	26	Работа в группах	2	Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туристскому	Практическая работа

					многоборью и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	
1 5	ноябрь	28	Творческая мастерская	2	Основы топографии и ориентирования. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Выступление
1 6	ноябрь	29-30	Занятие-беседа	2	Основы топографии и ориентирования. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
1 7	декабрь	1-3	Занятие-беседа	2	Общие сведения о туризме, скалолазании, ориентировании. История туризма, ориентирования, программ выживания. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
1 8	декабрь	4-6	Творческая мастерская	4	Краеведение, экология, туристские возможности Саратовской области и России. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
1 9	декабрь	7-10	Занятие-беседа	2	Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туристскому многоборью и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
2 0	декабрь	11-13	Занятие-лекция, Творческая мастерская	2	Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туристскому многоборью и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
2 1	декабрь	14-17	Практическое занятие	4	Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туристскому многоборью и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
2 2	декабрь	18-20	Практическое занятие	2	Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туристскому многоборью и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
2 3	декабрь	21-24	Практическое занятие	2	Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туристскому многоборью и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
2 4	декабрь	25-31	Практическое занятие	4	Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туристскому	Практическая работа

					многоборью и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	
2 5	январь	1-7	Практическое занятие	2	Обеспечение безопасности на занятии, на тренировке, на соревнованиях, в походе. Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туристскому многоборью и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
2 6	январь	8-14	Практическое занятие	2	Краеведение, экология, туристские возможности Саратовской области и России. Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туристскому многоборью и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
2 7	январь	15-21	Работа в группах	4	Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туристскому многоборью и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
2 8	январь	22-31	Работа в группах	2	Краеведение, экология, туристские возможности Саратовской области и России. Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туризму, скалолазанию и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
2 9	февраль	1-4	Работа в группах	6	Личное и общественное снаряжение. Оказание первой доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего. Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туризму, скалолазанию и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
3 0	февраль	5-11	Работа в группах	2	Краеведение, экология, туристские возможности Саратовской области и России. Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туризму, скалолазанию и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа

3 1	февраль	12-18	Работа в группах	4	Оказание первой доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего. Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туризму, скалолазанию и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
3 2	февраль	19-28	Работа в группах	2	Краеведение, экология, туристские возможности Саратовской области и России. Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туризму, скалолазанию и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
3 3	март	1-4	Работа в группах	2	Оказание первой доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
3 4	март	5-11	Работа в группах	2	Краеведение, экология, туристские возможности Саратовской области и России. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
3 5	март	12-18	Работа в группах	4	Личное и общественное снаряжение. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
3 6	март	19-25	Работа в группах	6	Оказание первой доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
3 7	март	26-31	Работа в группах	2	Краеведение, экология, туристские возможности Саратовской области и России. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
3 8	апрель	1-8	Работа в группах	4	Страховка и самостраховка в туризме, скалолазании, в походе и на соревнованиях. Основы топографии и ориентирования. Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туризму, скалолазанию и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа

3 9	апрель	9-15	Работа в группах	2	Краеведение, экология, туристские возможности Саратовской области и России. Основы топографии и ориентирования. Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туризму, скалолазанию и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
4 0	апрель	16-22	Работа в группах	2	Основы топографии и ориентирования. Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туризму, скалолазанию и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
4 1	апрель	23-26	Работа в группах	4	Краеведение, экология, туристские возможности Саратовской области и России. Основы топографии и ориентирования. Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туризму, скалолазанию и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
4 2	апрель	27-30	Работа в группах	2	Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туризму, скалолазанию и ориентированию. Основы топографии и ориентирования. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
4 3	май	1-6	Работа в группах	2	Обеспечение безопасности. Оказание первой доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего. Краеведение, экология, туристские возможности Саратовской области и России. Основы топографии и ориентирования. Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туризму, скалолазанию и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
4 4	май	7-13	Работа в группах	6	Страховка и самостраховка в туризме, скалолазании, в походе и на соревнованиях. Основы топографии и ориентирования. Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туризму,	Практическая работа

					скалолазанию и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	
4 5	май	14-20	Работа в группах	2	Краеведение, экология, туристские возможности Саратовской области и России. Оказание первой доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего. Основы топографии и ориентирования. Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туризму, скалолазанию и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	Практическая работа
4 6	май	21-27	Работа в группах	2	Обеспечение безопасности. Оказание первой доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего. Краеведение, экология, туристские возможности Саратовской области и России. Основы топографии и ориентирования. Подготовка и организация полевого лагеря, туристского похода, соревнований по туризму, скалолазанию и ориентированию. Техническая и тактическая подготовка. Общая и специальная физподготовка	
4 7	май	28-31	Занятие-игра	8	Итоговое занятие	Опрос, викторина, тест
	Итого:			144		

2.5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Оценочные материалы. Главным показателем эффективности какой-либо деятельности является, как известно, ее результат. Поэтому, чтобы проследить качество обученности учащихся по образовательной программе, необходимо организовать систему заданий направленных на выявление степени обученности по различным параметрам программы. Для мониторинга результатов обучения по дополнительной образовательной программе можно использовать методику Кленовой Н.В., Буйловой Л.Н., которые предлагают воспользоваться двумя таблицами. Они позволяют представить:

набор знаний, умений, навыков, которые должен приобрести ребенок в результате освоения конкретной образовательной программы;

систему важнейших личностных качеств, которые желательно сформировать у ребенка за период его обучения по данной программе, и время общения с педагогом и сверстниками;

определить с помощью критериев возможные уровни выраженности каждого измеряемого показателя у разных детей, а значит и степень соответствия этих показателей предъявляемым требованиям.

Таблица 1 демонстрирует технологию определения учебных результатов по дополнительной образовательной программе

Для мониторинга личностного развития воспитанников можно использовать Таблицу 2. В совокупности приведенные в таблице личностные свойства отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка, легко наблюдаемы и контролируемы, доступны для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

систему важнейших личностных качеств, которые желательно сформировать у ребенка за период его обучения по данной программе, и время общения с педагогом и сверстниками;

- определить с помощью критериев возможные уровни выраженности каждого измеряемого показателя у разных детей, а значит и степень соответствия этих показателей предъявляемым требованиям.

Таблица 1 демонстрирует технологию определения учебных результатов по дополнительной образовательной программе

Для мониторинга личностного развития воспитанников можно использовать Таблицу 2. В совокупности приведенные в таблице личностные свойства отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка, легко наблюдаемы и контролируемы, доступны для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

В качестве **методов диагностики** личностных изменений ребенка можно использовать наблюдение, анкетирование, тестирование, диагностическую беседу, метод рефлексии, метод незаконченного предложения и другие.

Успешное усвоение программы по годам обучения, служит прирост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях, краеведческих конференциях при наличии положительных результатов, а также создание стабильного коллектива объединения, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание разносторонне образованных, физически здоровых, сознательных патриотов своей родины.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .

Список литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М. ЦДЮТур МО РФ. 2001 г.
2. Балабанов И.В. Узлы М. 2001 г.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. М. Просвещение. 1981 г.
4. Верба И.А., Голицын С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. Туризм в школе. М. Физкультура и спорт. 1983 г.
5. Водный туризм. Сост. Григорьев В.Н. М. Профиздат. 1990 г.
6. Григорьев В.М. М. «Турист» . 1992 г.
7. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М. Физкультура и спорт. 1985 г.
8. Игошин В.И., Терешкова Н.В., Углов А.И. Туристские маршруты Саратовской области. Саратов. Приволжское книжное издательство. 1983 г.
9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М. Профиздат. 1987 г.
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М. Физкультура и спорт. 1990 г.
11. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. М.. 2003 г.
12. Константинов Ю.С. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодёжи. М. ЦДЮТур МО РФ. 1999 г.
13. Константинов Ю.С. , Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М. ЦДЮТур МО РФ. 2006 г.
14. Куликов В.М. Походная туристская игротка. М. «Турист» . 1991 г.
15. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинова Ю.В. Словарь юного туриста. М. ЦДЮТур МО РФ. 2008 г.
16. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М. «Турист» 1992 г.

Список литературы для детей и родителей

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М. ЦДЮТур МО РФ. 2001 г.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М. Просвещение. 1981 г.
3. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. М.. 2003 г.
4. Усыскин Г. Очерки истории Российского туризма. М. – Спб. Издательство Торговый Дом «Герда». 2000 г.
5. Черныш И.В. Походная энциклопедия путешественника. М. ФАИР-ПРЕСС, 2006 г.

Интернет-ресурсы

1. <https://fcdtk.ru/>
2. <https://ocekit64.siteedu.ru/>
3. <http://sportfiction.ru/articles/turizm-i-kraevedenie/>
4. <https://cyberleninka.ru/article/n/kraevedenie-i-turizm-shkola-vospitaniya-lichnosti>