

**Администрация города Обнинска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей и
юношества» города Обнинска, Калужской области**

**Согласовано
Протокол методического совета
МБОУ ДО «ЦРТДиЮ»
протокол №1
«28» августа 2025г.**

**Утверждено
Приказом директора
МБОУ ДО «ЦРТДиЮ»
П.А. Астахов
№ 13-0 «28» августа 2025г.**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕТСКИЙ ТУРИЗМ»**

**Срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 6-17 лет**

**Составитель:
Педагог дополнительного образования
Коняхина Наталья Николаевна**

**г. Обнинск,
2025 г.**

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей туристско-краеведческой направленности, очной формы обучения, сроком реализации 3 года, для детей 6-17 лет базового уровня освоения.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Программа позволяет дать обучающимся основные представления о туризме и краеведении, безопасности в природной и городской среде, организации туристской работы в школах, клубах, а также необходимые навыки для участия в этой деятельности.

Туризм как форма работы нацелен на гармоничное развитие молодого поколения, формирование духовных и нравственных ценностей в практике познания окружающего мира. Значение детско-юношеского туризма как средства гармоничного развития и социализации учащихся велико. Роль туризма в патриотическом воспитании молодого поколения страны и приобщении граждан к культурным ценностям отмечена в Федеральной целевой программе «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011–2018 годы)» (в ред. Постановлений Правительства РФ от 18.09.2012 N 936, от 18.02.2014 N 121).

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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»;

7. ГОСТ Р 54605-2011.Туристские услуги. Услуга детского и юношеского туризма;

8. ГОСТ Р 57806-2017. Туристские услуги в области самостоятельного туризма. Общие требования;

9. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися /под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации» – М.: Изд-во «Канцлер», 2015, - 24 с.;

10. Общие требования к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности таких мероприятий / Министерство просвещения Российской Федерации и Министерство экономического развития науки Российской Федерации. – М., 2019 – 8 с.;

11. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации ЕВСК Министерство спорта России. – М., 2017 - 33 с.;

12. Правила вида спорта «спортивное ориентирование» / Министерство спорта Российской Федерации, утв. 3 мая 2017 года;

13. Правила вида спорта "спортивный туризм"/Министерство спорта Российской Федерации, утв. 22 апреля 2021 года.

14. Устав учреждения. Локальные нормативные акты учреждения.

Отличительные особенности данной программы заключаются в сочетании нескольких видов туристско-краеведческой и общеразвивающей деятельности в природной среде. Программа опирается на различные виды туризма (пешеходный, водный, лыжный и так далее) и включает другие виды спорта и физической активности - спортивное ориентирование и фрироуп - а также специальные циклы занятий (с учётом возрастных особенностей детей) по вопросам личной, семейной и групповой безопасности. Специальное внимание уделено обучению детей навыкам самоконтроля, проектной подготовке. Этим навыкам школьники обучаются через социально-коммуникативные технологии и практическую деятельность.

В программе также затрагиваются вопросы необходимой подготовки обучающихся в качестве помощников организаторов туристско-краеведческой работы с участниками с особыми потребностями, в частности, помощников инструкторов по фрироупу.

Программа **модифицированная**, она разработана с использованием программ нескольких авторов:

Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма», М.: ЦДЮТур, 1999

Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели», М.: ЦДЮТур, 2000

Егорова Г.Н. Программа комплексной подготовки по спортивному туризму, Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000

Божева И.М. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Сталкер», МБОУ ДО ЦРТДиЮ, 2022

Адресат программы: обучение рассчитано на детей от 6 до 17 лет.

Условия приема: для участия в учебно-тренировочных занятиях и походах необходима справка о состоянии здоровья. В отдельных активностях возможно ограниченное участие даже при наличии ряда особенностей здоровья.

Комплектование групп: разновозрастные.

Уровень освоения программы – базовый

Объём программы – по 648 часов

Срок освоения программы – 3 года

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа

Количество детей:

1 год обучения - не менее 15 человек;

2 год обучения - не менее 12 человек;

3 год обучения - не менее 10 человек.

Основные формы занятий с детьми: практическое занятие, лекция, мастер-класс, поход, проект, доклад, конкурс, соревнование. Основные формы занятий чередуются по целям: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование и др.

Дистанционное обучение не предусмотрено.

При зачислении на программу детей с ОВЗ для них будет разработана адаптированная образовательная программа (АОП), обеспечивающая освоение образовательной программы с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (273-ФЗ, ст.2, п.27).

1.2. Цель и задачи

Цель программы:

Программа «Детский туризм» ставит своей **целью** вовлечение обучающихся в детский туризм и их дальнейшую подготовку для участия в организации туристской работы в школах и проведения массовых туристских мероприятий.

Для выполнения поставленной цели в рамках деятельности объединения решаются следующие **задачи:**

Обучающие:

- научить основам знаний и умений, необходимых для занятий такими видами деятельности, как туризм спортивный, образовательный, оздоровительный (маршруты – пешеходные, водные, лыжные), краеведение, спортивное ориентирование бегом и на лыжах, фрироуп;
- освоить навыки организации безопасной жизнедеятельности в природной и городской среде, навыки поведения на воде, приёмы страховки, самопомощи;
- способствовать формированию безопасного и разумного поведения в природной и городской среде;
- расширить знания о туризме, общем и специальном туристском снаряжении, разумном стиле жизни;
- научить самоорганизации, самоконтролю, организации работы группы на маршруте, взаимодействию с товарищами для достижения общих целей, умению общаться в разновозрастных группах.

Воспитательные:

- привить интерес к истории и природе Калужской области и других доступных для туризма регионов России;
- сформировать представление о коллективе и его интересах, привить умение чувствовать себя членом коллектива и разделять его ценности, дать безопасный опыт адаптации в новом коллективе;
- создать условия для развития таких физических и личностных качеств, как ответственность, целеустремлённость, вариативность мышления, выносливость;
- профилировать небезопасное поведение в природной и городской среде, сформировать осознанное отношение к опасным ситуациям;
- способствовать профилактике асоциального поведения в отношениях со сверстниками и младшими товарищами, в вопросах сохранения здоровья.

Развивающие:

- развить способности к творческому досугу, самостоятельной организации свободного времени группы, созданию исследовательских и творческих проектов;
- развить умение наблюдать красоту природы, эмоционально воспринимать историко-краеведческую информацию;
- развить личностные качества и навыки, необходимые для помощи в организации туристско-массовых мероприятий с разными группами участников, такие, как коммуникабельность, эмпатия, навыки речи, ситуационное лидерство и другие.

Для решения обучающих, развивающих и воспитательных задач реализуются следующие направления работы по программе:

- организация учебно-тренировочного цикла, направленного на получение знаний и навыков в соответствии с учебным планом (обучающие);
- организация многодневных мероприятий, направленных на использование полученных знаний и навыков (обучающие, развивающие);
- создание постоянного детского коллектива, формирование у его членов навыков самоуправления и целеполагания (воспитательные).

1.3. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения, обучающихся в детских объединениях. Основы техники безопасности	2	2	0	Входной контроль: опрос
2.	История возникновения и развития туризма. Охрана природы	2	2	0	Промежуточный контроль: опрос
3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний	10	5	5	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет

4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий туризмом	18	8	10	Промежуточный контроль: опрос, самостоятельная работа, психологическое тестирование
5.	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)	19	5	14	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет
6.	Основы техники туризма	44	12	32	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, контроль личного специального снаряжения
7.	Нормативная база по туризму	5	5	0	Промежуточный контроль: опрос, практический выход в поход
8.	Основы туристской подготовки	37	10	27	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, практический выход
9.	Физическая подготовка (ОФП)	32	0	32	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, практический выход
10.	Техническая и тактическая подготовка в туризме	23	7	16	Промежуточный контроль: практический зачет
11.	Выживание в городе	2	1	1	Промежуточный контроль: практический зачет
12.	Фрироуп	18	1	17	Промежуточный контроль: практический зачет
13.	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	Итоговый контроль: участие Первенстве Калужской области по спортивному туризму (дисциплина маршрут), в Национальном чемпионате по фрироупу
	ИТОГО:	216	58	158	

2-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения, обучающихся в детских объединениях. Основы техники безопасности	2	2	0	Входной контроль: опрос

2.	История возникновения и развития туризма в России. Охрана природы	2	2	0	Промежуточный контроль: опрос
3.	Краеведение	12	2	10	Опрос
4.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний	7	2	5	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа
5.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий туризмом	12	2	10	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа
6.	Спортивное ориентирование	15	5	10	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, практический выход
7.	Основы техники туризма	20	5	15	Промежуточный контроль: опрос, практический выход в поход
8.	Топография	25	5	15	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, практический выход
9.	Нормативная база по туризму	4	4	0	Промежуточный контроль: опрос, самостоятельная работа
10.	Основы туристской подготовки	20	5	15	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в походе
11.	Привалы и биваки	1	0	1	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, практический выход
12.	Физическая подготовка (ОФП и СФП)	20	0	20	Промежуточный контроль: практический зачет
13.	Техническая и тактическая подготовка в туризме	14	0	14	Промежуточный контроль: практический зачет, участие в походе
14.	Авторская (туристская) песня	10	4	6	Промежуточный контроль: практический зачет
15.	Подготовка к походам	16	2	14	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, практический выход
16.	Анализ походов	12	2	10	Промежуточный контроль: написание отчета о походе
17.	Принципы выживания	6	2	4	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет
18.	Выживание в городе	7	2	5	Итоговый контроль: практический зачет
19.	Фрироуп	12	2	10	Промежуточный контроль: практический зачет

20	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	Итоговый контроль: участие Первенстве Калужской области по спортивному туризму (дисциплина маршрут), в Национальном чемпионате по фрироупу
	ИТОГО:	216	48	168	

3-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Нормы и правила поведения, обучающихся в детских объединениях. Основы техники безопасности	2	2	0	Входной контроль: опрос
2.	История возникновения и развития туризма в своем регионе. Охрана природы	2	2	0	Промежуточный контроль: опрос
3.	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний	8	3	5	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа
4.	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий туризмом	10	5	5	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа
5.	Спортивное ориентирование	22	3	19	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в походе
6.	Основы техники туризма	12	6	9	Промежуточный контроль: опрос, практический выход в поход
7.	Нормативная база по туризму	2	2	0	Промежуточный контроль: опрос, самостоятельная работа
8.	Основы туристской подготовки	50	12	38	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в походе
9.	Физическая подготовка (ОФП и СФП)	28	0	28	Промежуточный контроль: практический зачет
10	Техническая и тактическая подготовка в туризме	34	13	21	Промежуточный контроль: практический зачет, участие в походе
11	Фрироуп	10	2	8	Промежуточный контроль: практический зачет

12	Выживание в городе	6	6	13	Итоговый контроль: практический зачет
13	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	Итоговый контроль: участие Первенстве Калужской области по спортивному туризму (дисциплина маршрут), в Национальном чемпионате по фрироупу
	ИТОГО:	216	56	160	

1.4. Содержание программы

1-й год обучения

1. Вводное занятие. Нормы и правила поведения, обучающихся в детских объединениях.

Теория: Комплектование группы. Заполнение анкет. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся.

2. История возникновения и развития туризма. Охрана природы.

Теория: Понятие о туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи по туризму. Краткий исторический обзор развития детско-юношеского туризма в России. Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и походов.

3. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.

Теория: Строение и функции организма человека, питание, режим. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и по туризму, туристскому ориентированию в походе. Походная медицинская аптечка.

Практика: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

4. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий туризмом.

Теория: Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий по туризму в условия природной среды и спортивного зала. Подбор личного снаряжения для занятий туризмом.

Практика: Условия применения каждого элемента личного снаряжения. Понятие о групповом походном снаряжении. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий по технике лыжного туризма. Снаряжение для занятий туристским ориентированием. Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним. Личное снаряжение для водного туризма. Спасжилет, каска, весло.

5. Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты).

Теория: Краткие сведения об ориентировании. Виды ориентирования. Правила соревнований. Спортивные карты. Топографическая подготовка.

Практика: Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний. Движение по площадным и линейным ориентирам,

преодоление препятствий. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.

6. Основы техники туризма.

Теория: Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий в пешеходном, лыжном и водном туризме. Терминология, применяемая в туризме.

Практика: Отработка основных приемов работы со специальным снаряжением. Основы техники лыжной подготовки. Основы техники водного туризма.

7. Нормативная база по туризму.

Теория: Знакомство с Правилами вида спорта «Спортивный туризм».

8. Основы туристской подготовки.

Теория: Туристские узлы. Применение и назначение. Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места. Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами.

Практика: Уборка места лагеря. Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор. Гигиена в условиях полевого лагеря. Комплектование группы, распределение обязанностей. Должности в группе постоянные и временные. Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года. Типы костров, правила разведения. Места для приготовления пищи. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.

9. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

Практика: Общефизическая подготовка (ОФП):

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.
- Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.
- Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
- Подтягивание на перекладине.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
- Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
- Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
- Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.
- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
- Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, пионербол.

Специальная физическая подготовка (СФП):

- Бег в медленном темпе 5-10 минут.
- Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров.
- Бег на короткие дистанции: 30,60, 100 метров.
- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
- Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
- Упражнения на развитие быстроты: повторное про бегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.
- Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.
- Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.
- Упражнения на развитие быстроты: Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).
- Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью
- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.
- Тренировочное прохождение элементов и дистанций фрироупа любительского класса.

10. Техническая и тактическая подготовка в туризме.

Теория: Понятие о технике и тактике в пешеходном туризме. Режим дня и режим движения в походе. Режим движения группы на подъемах в зависимости от крутизны. Режим дня на дневках. Значение уровня подготовленности и снаряженности группы. Поведение группы в сложных климатических условиях. Особенности лыжного туризма. Подготовка группы к походу. Узлы.

Основы техники водного туризма. Типы судов в спортивном и оздоровительном водном туризме. Техника гребли. Преодоление простейших препятствий.

Практика: Страховочные мероприятия в туризме. Причины аварийности в пешеходных и водных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуациях. Понятие страховка.

11. Выживание в городе: факторы риска, стереотипы поведения.

Теория: Выживание в городе: факторы риска, стереотипы поведения. Принципы выживания в городе. Анализ типичных опасных ситуаций в условиях города. Стереотипы поведения при краже, пожаре, автокатастрофе и др.

Практика: Практикум на закрепление стереотипов поведения. Использование полученных навыков в стереотипной ситуации (зачётное занятие).

12. Фрироуп.

Теория: Фрироуп: основные понятия. Фрироуп как вид двигательной активности. Требования безопасности на дистанциях фрироупа.

Практика: Основные технические приёмы преодоления дистанций. Навыки работы со снаряжением для постановки отдельных элементов фрироупа. Практикум на закрепление навыков. Использование полученных навыков для постановки тренировочного полигона (зачётное занятие).

13. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а также проходят тестирование по теории туризма, включающую информацию по всем разделам пройденного материала в течение учебного года.

2-й год обучения

1. Вводное занятие. Нормы и правила поведения, обучающихся в детских объединениях.

Теория: План занятий на текущий учебный год. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся.

2. История возникновения и развития туризма в России. Охрана природы.

Теория: Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и походах. Центры и клубы детско-юношеской работы в России. Характеристика географических районов проведения походов. Выдающиеся российские туристы, внесшие большой вклад в развитие туризма.

3. Краеведение.

Теория: Туристские маршруты Калужской области. Памятные места Калужской области. Основы практического краеведения: сбор краеведческого материала, фотографирование, составление краеведческого описания. Обзор литературы. Краеведение как вид на туристских соревнованиях. Подготовка сообщений о памятных местах Калужской области.

Практика: Разработка пешеходных маршрутов по историческим и памятным местам области.

4. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.

Теория: Строение и функции организма человека, питание, режим. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена-туриста. Походная медицинская аптечка. Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие о переутомлении и перенапряжении организма. Приемы транспортировки пострадавшего. Травматизм на занятиях физической культурой, туризмом. Заболевания в условиях походов и выездных учебно-тренировочных выездов. Профилактика травматизма и заболеваний.

Практика: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Укусы насекомых и некоторых животных. Пищевое отравление и желудочно-кишечные заболевания. Предупреждение мозолей, потертостей и других травм. Кровотечение. Виды кровотечений и способы остановки. Раны. Виды ран. Обработка ран и правила наложения повязок. Ожоги, обморожения. Мышечная деятельность. Основные

нозологические группы возможных участников туристских мероприятий. Обеспечение страховки и помощь участникам с различными особенностями здоровья.

5. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий туризмом.

Теория: Одежда и обувь для занятий по туризму в условия природной среды и спортивного зала. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами. Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению. Подбор личного снаряжения для прохождения похода. Условия применения каждого элемента личного снаряжения. Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования. Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов по технике лыжного туризма.

Практика: Снаряжение для занятий туристским ориентированием (в зимний период): компас, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения. Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним с учетом специализации. Уход за снаряжением для лыжного туризма. Требования к чистке, хранению. Подбор группового снаряжения. Снаряжение для сложных водных походов. Гидрокостюм сухой и мокрый. Неопрен и уход за ним. Особенности спасжилетов разных конструкций. Стропорез. Страховочные петли. Запасное весло и способ его транспортировки. Суда для водного туризма: катамараны 2 и 4 местные, байдарки и их особенности, каяки, рафты. Дооснащение катамарана. Ремонт катамарана в походных условиях.

6. Спортивное ориентирование.

Теория: Технические приемы и способы ориентирования. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, техника бега. Техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Методы развития специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления движения.

Практика: Контрольная карточка и легенды КП.

Развитие наглядно-обзорной памяти и "памяти карты"

Особенности прохождения дистанций по туризму:

- соревнования по выбору;
- соревнования на маркированной трассе;
- соревнования в заданном направлении.

7. Топография.

Теория: Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб и его виды. Пользование линейными и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Практика: Зарисовка топографических знаков (40-50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Упражнения и задачи на масштаб, превращение числового масштаба в натуральный.

8. Основы техники туризма.

Теория: Понятие о технике и тактике в пешеходном, лыжном, водном туризме. Виды и нормы в пешеходных, лыжных, водных походах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Режим дня и режим движения в походе. Режим движения группы на подъемах в зависимости от крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокол движения) для ориентирования группы в различных условиях. Значение уровня подготовленности и снаряженности группы. Поведение группы в сложных климатических условиях. Особенности видов туризма.

Практика: Подготовка группы к походу. Узлы. Работа с веревкой. Ее характеристика. Работа с карабинами и их характеристика. Страховочные мероприятия в туризме. Причины аварийности в пешеходных, лыжных, водных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуациях. Понятие страховка. Взаимная страховка. Обучение приемам динамической страховки.

Основы техники лыжной подготовки:

- стили лыжного хода: классический и свободный;
- скоростной спуск;
- слаломный спуск;
- торможение.

Техника водного туризма. Преодоление сложных (до 3 к.т. включительно) препятствий.

9. Нормативная база по туризму.

Теория: Изучение правил вида спорта «спортивный туризм». Изучение единой всероссийской спортивной классификации. Изучение разрядных требований и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм».

10. Основы туристской подготовки.

Теория: Туристские узлы. Применение и назначение.

Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места.

Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами.

Практика: Уборка места лагеря.

Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор.

Гигиена в условиях полевого лагеря.

Комплектование группы, распределение обязанностей.

Должности в группе постоянные и временные.

Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года.

Типы костров, правила разведения.

Места для приготовления пищи.

Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.

Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года.

Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

Обязанности завхоза. Меню.

Разработка и планирование маршрута похода.

11. Привалы и биваки.

Теория: Требование к месту бивака (организационные, по безопасности, эстетические, гигиенические). Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при отсутствии доброкачественной воды.

Практика: Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ. Виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палаток в различных условиях. Использование п/э пленки. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви.

Выбор места для костра. Где запрещается разводить костры. Типы костров их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для колки дров. Как работать пилой, топором; меры безопасности для костровых. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Место для топора, рукавиц и др. инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи.

Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещении). Умывание и купание, правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Особенности организации ночлега в населенных пунктах.

12. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

Практика: Общефизическая подготовка (ОФП):

- Строевые упражнения (построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три).
- Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.
- Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
- Подтягивание на перекладине.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
- Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
- Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
- Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
- Эстафетный бег на дистанции 30, 60, 100, 400 метров из разных исходных положений.

Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание.

Специальная физическая подготовка (СФП):

- Бег в медленном темпе 10-30 минут.
- Кроссовая подготовка: кросс 5000 метров.
- Бег на короткие дистанции: 30,60, 100, 400 метров.
- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
- Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (10-40 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
- Упражнения на развитие быстроты: повторное про бегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.
- Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-7 км.), лыжные кроссы (до 10 км.), бег по лестнице.
- Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.
- Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 2000 метров.).
- Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью.
- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.
- Тренировочное и соревновательное прохождение дистанций фрироупа любительского и спортивного классов.

13. Техническая и тактическая подготовка в туризме.

Теория: Понятие о технике и тактике в пешеходном, лыжном, водном туризме.

Виды и нормы в пешеходных, лыжных, водных походах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Режим дня и режим движения в походе. Режим движения группы на подъемах в зависимости от крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокол движения) для ориентирования группы в различных условиях. Значение уровня подготовленности и снаряженности группы. Поведение группы в сложных климатических условиях.

Практика: Особенности лыжного туризма. Подготовка группы к походу. Узлы. Переправы. Работа с веревкой. Ее характеристика. Работа с карабинами и их характеристика.

Различные манёвры в водном туризме. Чалка на быстрой воде, траверс потока, разворот в потоке, движение с отрицательной скоростью, заход в бочку. Работа гребцов на разных местах на катамаране-4. Действия при навале на камень, в прижиме. Действия при попадании в воду, самосплав. Просмотр препятствия, схема. Сигналы в водном туризме.

Страховочные мероприятия в туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуациях. Понятие страховка. Взаимная страховка. Обучение приемам динамической страховки. Страховочные мероприятия и спасательные работы в водном туризме.

14. Авторская (туристская) песня.

Теория: История жанра. Краткая биографическая справка и прослушивание записей наиболее известных авторов. Разучивание песен. Гитара как инструмент для аккомпанемента в авторской песне.

Практика: Техника аккомпанемента. Основные аккорды. Мажор и минор. Ритмы и способы их воспроизведения, техника правой руки. Сольное и хоровое пение. Туристские песни.

15. Подготовка к походам.

Теория: Организация и проведение тур.похода. Подбор группы, распределение обязанностей.

Практика: Сбор снаряжения. Закупка продуктов и их распределение. Сбор информации о районе похода.

16. Анализ походов.

Теория: Обсуждение похода (на маршруте, после похода).

Практика: Подведение итогов, составление отчета. Долгосрочное планирование.

17. Принципы выживания.

Теория: Понятие о выживании. Формирование из факторов риска «задачи выживания». Степень значимости факторов риска и ее зависимость от условий внешней среды. Объективность «задачи выживания» в зависимости от опыта. Практика: Основные принципы выживания и их применение к условиям среды. Стереотип поведения и его границы применимости.

18. Выживание в городе: факторы риска, стереотипы поведения.

Теория: Выживание в городе: факторы риска, стереотипы поведения. Характеристика города как сложной системы. Классификация рисков в городе. Принципы выживания в городе. Анализ типичных опасных ситуаций в условиях города. Стереотипы поведения при краже, аресте, массовых беспорядках, пожаре, автокатастрофе и др.

Практикум на закрепление стереотипов поведения. Разработка стереотипа поведения для одного из нерассмотренных случаев (зачетное занятие).

19. Фрироуп.

Теория: Фрироуп: Правила вида, терминология. Классы элементов и дистанций. Обеспечение безопасности на дистанциях фрироупа. Личные и командные дистанции фрироупа. Технические приёмы преодоления дистанций. Работа со снаряжением для постановки дистанций фрироупа любительского класса.

Практикум на закрепление навыков. Использование полученных навыков для постановки дистанции (зачётное занятие).

20. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а также проходят тестирование по теории туризма, включающую информацию по всем разделам пройденного материала в течение учебного года.

3-й год обучения

1. Вводное занятие. Нормы и правила поведения, обучающихся в детских объединениях.

Теория: План занятий на текущий учебный год. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся.

2. История возникновения и развития туризма в нашем регионе. Охрана природы.

Теория: Прикладное значение туризма. Особенности туризма (дисциплина - маршрут). Традиции нашего коллектива. Краткий исторический обзор развития туризма в России. Ведущие специалисты в области туризма в регионе. Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок, в походах.

3. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.

Теория: Строение и функции организма человека, питание, режим. Врачебный контроль и самоконтроль туриста. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях по туризму, туристскому ориентированию, в походе. Походная медицинская аптечка. Индивидуальная аптечка туриста.

Практика: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие о переутомлении и перенапряжении организма.

4. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий туризмом.

Теория: Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий по туризму в условия природной среды и спортивного зала. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами. Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению. Подбор личного снаряжения для многодневных походов. Условия применения каждого элемента личного снаряжения. Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования. Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования. Одежда и обувь для занятий и сборов по технике лыжного туризма.

Практика: Снаряжение для занятий туристским ориентированием (в зимний период): компас, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения. Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним. Уход за снаряжением для лыжного туризма. Требования к чистке, хранению. Снаряжение для водного туризма. Личное снаряжение и уход за ним. Групповое снаряжение: виды судов (катамараны, байдарки) и их особенности. Уход за судами.

5. Спортивное ориентирование.

Теория: Технические приемы и способы ориентирования на местности. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, техника бега. Техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практика: Тактические действия. Выбор рационального пути для нахождения КП. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль площадных ориентиров. Развитие наглядно-обзорной памяти и «памяти карты».

6. Основы техники туризма.

Теория: Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий в пешеходных, лыжных, водных походах. Терминология, применяемая в туризме. Основы техники лыжной подготовки:

- стили лыжного хода (классический и свободный);
- скоростной спуск;
- слаломный спуск;
- торможение.

Практика: Техника водного туризма: виды гребков, их применение и эффективность.

7. Нормативная база по туризму.

Теория: Изучение Правил вида спорта «спортивный туризм». Изучение разрядных требований и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм».

8. Основы туристской подготовки.

Теория: Туристские узлы. Применение и назначение. Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места. Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами. Уборка места лагеря. Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор. Гигиена в условиях полевого лагеря. Комплектование группы, распределение обязанностей. Должности в группе постоянные и временные. Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года.

Практика: Типы костров, правила разведения. Места для приготовления пищи.

Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в летнем походе. Ремонт и сдача снаряжения и оборудования в походе.

9. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

Практика: Общефизическая подготовка (ОФП):

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.
- Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.
- Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
- Подтягивание на перекладине.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
- Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
- Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
- Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.
- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
- Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, футбол, пионербол.

Специальная физическая подготовка (СФП):

- Бег в медленном темпе 5-10 минут.
- Кроссовая подготовка: кросс 1000, 2000 метров.
- Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 метров.
- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
- Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
- Упражнения на развитие быстроты: повторное про бегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.
- Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице.
- Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.
- Упражнения на развитие быстроты: Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 1000 метров.).
- Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью.
- Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).
- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий;
- Тренировочное прохождение дистанций фрироупа любительского и спортивного классов.

10. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.

Теория: Понятие о технике и тактике в пешеходном туризме. Виды и нормы в пешеходных походах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Режим дня и режим движения в походе. Режим движения группы на подъемах в зависимости от крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокол движения) для ориентирования группы в различных условиях. Значение уровня подготовленности и снаряженности группы. Поведение группы в сложных климатических условиях. Особенности лыжного

туризма. Подготовка группы к походу. Узлы. Навесные переправы их классификация. Работа с веревкой. Ее характеристика. Работа с карабинами и их характеристика.

Практика: Техника водного туризма. Типы судов в спортивном и оздоровительном водном туризме и техника гребли на каждом из типов судов. Преодоление локальных и протяжённых препятствий. Тактические приёмы при прохождении препятствий.

Страховочные мероприятия в туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуациях. Понятие страховка. Взаимная страховка. Обучение приемам динамической страховки.

11. Фрироуп.

Теория: Фрироуп: особенности применения как развлекательной и командообразующей технологии. Обеспечение безопасности на дистанциях фрироупа: сопровождающая (гимнастическая) страховка участников.

Техника преодоления дистанций (практикум). Работа со снаряжением для постановки дистанций фрироупа любительского, спортивного и специального классов. Использование полученных навыков для постановки дистанции для участников с особыми потребностями (зачётное занятие).

12. Выживание в городе: факторы риска, стереотипы поведения.

Теория: Выживание в городе: факторы риска, стереотипы поведения. Характеристика города, как сложной системы. Классификация рисков в городе. Принципы выживания в городе. Анализ типичных опасных ситуаций в условиях города. Стереотипы поведения при краже, аресте, массовых беспорядках, пожаре, автокатастрофе и др.

Практикум на закрепление стереотипов поведения. Разработка стереотипа поведения для одного из нерассмотренных случаев (зачетное занятие).

13. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а также проходят тестирование по теории туризма, включающую информацию по всем разделам пройденного материала в течение учебного года.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- основную информацию по темам учебного плана, необходимую для занятий такими видами деятельности, как туризм спортивный и оздоровительный (маршруты – пешеходные, водные, лыжные), краеведение, спортивное ориентирование бегом и на лыжах, фрироуп;
- эффективные методы и приёмы организации безопасной жизнедеятельности в природной и городской среде, правила поведения на воде, страховки, самопомощи;
- правила и подходы к обеспечению безопасности в природной и городской среде;
- необходимую информацию о разумном стиле жизни.

Обучающиеся будут уметь:

- применять основные методы и приёмы, необходимые для занятий такими видами деятельности, как туризм спортивный и оздоровительный (маршруты – пешеходные, водные, лыжные), спортивное ориентирование бегом и на лыжах, фрироуп;
- использовать эффективные приёмы организации безопасной жизнедеятельности в природной и городской среде, навыки поведения на воде, приёмы страховки, самопомощи;
- применять принципы самоорганизации и групповой организации;
- обеспечивать самоконтроль;
- организовать работу группы на маршруте, групповую проектную работу.

Личностные результаты:

- обучающиеся могут успешно взаимодействовать с товарищами для достижения общих целей, умеют общаться в разновозрастных группах, творчески проводить свободное время в составе группы;
- у обучающихся сформирован интерес к истории и природе Калужской области и других доступных для туризма регионов России;
- у обучающихся сформировано представление о коллективе и его интересах, умение чувствовать себя членом коллектива и разделять его ценности, они имеют безопасный опыт адаптации в новом коллективе;
- у обучающихся отмечается (ими самими, товарищами, родителями, учителями) развитие таких физических и личностных качеств, как ответственность, целеустремлённость, вариативность мышления, выносливость;

Метапредметные результаты:

- обучающиеся получили многократный опыт участия в различных временных группах и жизни в постоянном разновозрастном коллективе;
- обучающиеся вовлечены в управляемую социальную среду, основанную на здоровых ценностях, включающих осознанное отношение к собственному здоровью, опасным ситуациям, ценностное отношение к окружающим людям и природе, разумное и безопасное поведение в природной и городской среде, выстраивание отношений со сверстниками и младшими товарищами;
- обучающиеся ориентированы на дальнейшее участие в туристско-массовой деятельности в различных ролях, включая вовлечение собственных членов семьи в семейный туризм, участие в спортивных походах и руководство ими, помощь в проведении туристских слётов и соревнований, мероприятий по фрироупу, волонтёрскую помощь и другое.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график
вынесен в отдельный документ (Приложение 1).

2.2. Условия реализации программы **Материально-техническое обеспечение**

Основное оборудование, необходимое для работы по программе, приведено в таблице:

№ п/п	Наименование оборудования, материалов, инструментов	Кол-во
1.	Аптечка (в комплекте)	1
2.	Компаса жидкостные	15
3.	Рюкзаки	15
4.	Спальные мешки	15
5.	Палатки (4-х местные)	4
6.	Веревка осн. 10мм.	300м
7.	Веревка вспомогательная 6 мм.	50м
8.	Карабины с муфтами	12
9.	Слеклайн статический 50 мм 15 м	20
10.	Каска спортивная	15
11.	Перчатки строительные	15
12.	Секундомер	2
14.	Ватман	20
15.	Волчатник (лента оградительная флажкованная)	200м
16.	Бумага писчая	3
17.	Цветная бумага	10
18.	Карандаши простые	30
19.	Карандаши цветные	10 пач
20.	Фломастеры/маркеры	5 пач
21.	Топор малый	3
22.	Топор большой	3
23.	Пила двуручная	1
24.	Пила-ножовка	2
25.	Ремонтный набор	1
26.	Кан 8-9-10 л	3
27.	Ксерокс	1
28.	Компьютер	1
29.	Катамаран спортивный четырёхместный	2
30.	Катамаран спортивный двухместный	4
31.	Весло катамаранное	15
32.	Спасательный жилет для спортивного сплава	15
33.	Спасательный конец	6
34.	Таганок	1
35.	Тент групповой туристский	2
36.	Половник	3

37.	Методическая литература	По треб.
-----	-------------------------	----------

Отсутствие в учреждении необходимого количества специального снаряжения (веревки основные, карабины, слеклайны, катамараны, спасжилеты и др.) и финансовой поддержки учебно-тренировочных выходов и походов снижают эффективность выполнения программы. Однако данная программа, тем не менее, реализуется с опорой на собственное оборудование и с использованием оборудования партнёрских организаций (Федерация спортивного туризма г. Обнинска, Национальная федерация фрироупа).

Наглядное обеспечение

Информационно-техническое обеспечение в данной программе используется редко из-за недостаточной материальной базы. Имеющееся оборудование и материалы для информационно-технического обеспечения занятий принадлежат педагогу и подготовлены самостоятельно.

Методические пособия (раздаточный материал, карточки и другое) при необходимости изготавливаются педагогом (малый срок службы, качество исполнения, кол-во экземпляров).

Дидактическое обеспечение

Дидактический материал включает в себя специальную и дополнительную литературу, разработки отдельных методических аспектов, необходимых для проведения занятий (примеры в Приложении 2).

2.3. Формы аттестации

Два раза в год проводится промежуточная и итоговая аттестация, которая отслеживает личностный рост ребёнка по следующим параметрам:

- усвоение знаний по базовым темам программы;
- овладение умениями и навыками, предусмотренными программой;
- формирование коммуникативных качеств, ответственности, умения жить в коллективе.

Используются следующие формы проверки: разработка проектов, подготовка докладов, подготовка и проведение походов, участие в соревнованиях.

Методы проверки: наблюдение, тестирование, соревнование.

Итоговая аттестация осуществляется в форме многодневного похода с проверкой навыков.

2.4. Контрольно-оценочные материалы

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по туризму;
- тестирование по общефизической подготовке;
- тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль (тестирование) проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

2. Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (январь). По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.

3. Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период подготовки обучающихся к летним походам. В отдельных случаях он совмещён с практическим выходом на местность в формате многодневного похода либо участием в соревнованиях.

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. В течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, а также по специальным навыкам из различных разделов программы. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к развитию и совершенствованию отдельных навыков и умений у обучающихся.

На занятиях применяется поурочный, тематический и итоговый контроль. Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических и творческих заданий. В течение года ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за творческим развитием каждого обучающегося (Приложение 3).

Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий.

Используется следующая система оценки результатов:

2 балла – высокий уровень, знания/навыки освоены в полном объеме и успешно применяются

1 балл – средний уровень, знания/навыки в основном освоены, но применяются недостаточно хорошо

0 баллов – низкий уровень, знания/навыки фрагментарны или отсутствуют, на практике не применяются

Такая упрощённая система используется, чтобы сделать оценки понятными даже младшим обучающимся и снять ассоциации со школьными оценками.

Важными показателями успешности освоения программы также являются: развитие интереса обучающихся к помощи в организации туристских мероприятий, их участие в туристских походах и соревнованиях.

2.5. Методическое обеспечение

Ежегодный цикл реализации программы строится на сочетании следующих форм работы:

- учебные занятия в классе продолжительностью до 3 часов для получения знаний и навыков в соответствии с учебным планом (группами, звеньями, индивидуальные);
- практические занятия (выходы) на местности продолжительностью до 8 часов (группами, звеньями), направленные на использование полученных знаний и навыков;
- учебно-тренировочные походы (1-3 дневные и многодневные), участие в соревнованиях; они направлены не только на закрепление навыков, но и на создание детского коллектива;
- участие в полевых лагерях направлены на использования полученных знаний и умений, формирование навыков самоуправления и целеполагания, создание и укрепление детского коллектива;

- стажировки на мероприятиях центра направлены на создание и укрепление детского коллектива, для использования полученных знаний и навыков, формирование навыков самоуправления и целеполагания.

Основные методы обучения, применяемые при реализации программы:

- методы объяснительно-иллюстративный и репродуктивный: преимущественно используются для освоения нового материала. Их выбор связан с важностью правильного освоения технических приёмов и способов выполнения заданий, что в туризме напрямую связано с безопасностью;
- метод проблемного изложения часто применяется на практических занятиях, посвящённых закреплению навыков и обобщению на местности уже полученных ранее в классе знаний и умений;
- частично-поисковый, или эвристический применяется с обучающимися 2-го и 3-го года обучения при освоении новых приёмов. Позволяет не только обучить технике, но и сформировать грамотно мыслящую личность как в туризме, так и в повседневной жизни, человека, способного впоследствии самостоятельно находить наиболее безопасные и оптимальные тактические и стратегические решения;
- исследовательский метод применяется при подготовке материалов к конференциям и походам, самостоятельной разработке маршрута, раскладки питания, планировании дистанции фрироупа и т.д.
- метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному ориентированию и туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке.

Воспитательные методы, применяемые при реализации программы, многогранны и зачастую зависят от таких личностных факторов группы детей и даже конкретного ребёнка, как возрастные особенности, социальная и семейная среда, убеждения и личные навыки и индивидуальные особенности ребенка, психологические особенности и проблемы в развитии и воспитании. Можно, однако, выделить основные **методы воспитания**, наиболее применимые при работе по программе.

Для формирования сознания личности применяются такие методы убеждения, как рассказ, объяснение и разъяснение, беседа, внушение, инструктаж, дискуссия, доклад, положительный пример.

Для организации деятельности и формирования опыта общественного поведения наиболее применимы упражнение, приучение, требование, поручение. Иногда применяются организованное общественное мнение, воспитывающая ситуация. Распространённым в туристской деятельности методом является переключение деятельности.

Для стимулирования поведения и деятельности незаменимы такие популярные методы, как соревнование, поощрение и наказание. Однако к ним необходимо добавлять и различные игры без выраженной соревновательности.

Для контроля, самоконтроля и самооценки широко применяются педагогическое наблюдение, беседы, устные опросы. Для более старшего возраста используются тесты, анализ и самоанализ. Стоит отметить, что анализу необходимо целенаправленно обучать. Также туристская деятельность даёт массу возможностей для применения такого сложного и интересного воспитательного метода, как создание ситуаций для изучения поведения воспитанников.

Режим аудиторных занятий строится исходя из общего количества часов в неделю и особенностей организации учебного процесса. Аудиторные занятия по продолжительности могут быть от одного до двух часов в будние дни и от одного до четырех часов в выходные, или до восьми часов при проведении выездного занятия. Занятия могут планироваться 1-3 раза в неделю. Также возможно 1-2 раза в месяц проводить выездные занятия на местности или контрольные выходы – походы выходного дня.

На большинстве практических занятий в целях соблюдения норм техники безопасности, повышения результативности занятий применяется деление учебной группы на подгруппы.

Особое внимание уделяется организации соревновательной деятельности, а также проведению туристских походов и учебно-тренировочных сборов. Важной составляющей образовательного процесса является участие в соревнованиях по туризму, фрироупу и спортивному ориентированию, учебно-тренировочные выходы и туристские походы (походы выходного дня – 1-2 дня и многодневные походы), как правило в каникулярное время.

Рабочая программа обновляется ежегодно с учётом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы, и выносится в отдельный документ. Программа ежегодно обновляется в части сведений об общем и специальном снаряжении, технических приёмах туризма и фрироупа, актуализации сведений о безопасности, краеведческих сведений. Также в соответствии с изменениями в нормативной базе спортивного и детско-юношеского, оздоровительного, образовательного туризма и краеведения актуализируются разделы программы по этой теме.

2.6. Список литературы

Основная литература:

1. Арсентьев В.М. Безопасность проведения туристских походов // В сборнике: Образование в области безопасности жизнедеятельности и новых технологий: проблемы и перспективы развития // Сборник статей II Всероссийской научно-практической конференции. – Чита: ЗГУ, 2017. – С. 36-39.
2. Баканов М.В., Титлов А.Ю. Морально-психологическая подготовка в туристских группах разного возраста // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2018. – № 1. – С. 8-15.
3. Веселова Н.Ю. Организация туристской деятельности. – М.: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 255 с.
4. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» / Ю.С. Воронов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 64с.
5. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
6. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352 с.
7. Егорова, Г.Н. Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
8. Кропачев, В.А. Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
9. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.
10. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
11. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 / И.П. Подласый. – Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.
12. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик – М.: Советский спорт, 2002 – 700 с.
13. Черепанова И.О. Тематическое планирование занятий по подготовке к туристскому походу // В сборнике: Колпинские чтения: детско-юношеский туристско-краеведческий форум // Материалы II межрегиональной (с международным участием) научно-практической конференции. – СПб: РГПУ им. А.И. Герцена, 2020. – С. 229-232.
14. Шаяхметова Г.М. Программа туристского палаточного лагеря «Батыр» (методическое пособие для организаторов детских туристских палаточных лагерей, руководителей туристских походов, педагогов дополнительного образования, методистов) // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2017. – № 2 (123). – С. 164-191.

Дополнительная литература:

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с. 3. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.

2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. – М.: Советский Спорт, 2001 - 80с.
3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
4. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
6. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.
7. Ильина Н. Самопомощь. Справочник скорой доврачебной помощи. М., самиздат., 1998
8. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М., Просвещение., 1990
9. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. М., 1987
10. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. Методическая рекомендация. М., 1981
11. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТ РФ., 1999
12. Ильичев А. Большая энциклопедия городского выживания. М., Эксмо-Пресс. 2000
13. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.
14. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации. – М: Советский спорт, 2002 – 700 с.

Сайты, использованные для разработки программы и организации образовательного процесса:

<https://freerope.nethouse.ru>

<https://tssr.ru>

<https://sportedu.ru>

<https://nakarte.me>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарный учебный график программы «Детский туризм» возраст 6-17 лет педагог дополнительного образования Коняхина Н.Н.

Группа 1 года обучения

№ занятия	№ темы	Тема учебного занятия	Дата	Часы	Содержание деятельности			
					Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
					Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1	1,2, 7	Начало учебных занятий. Туризм: понятие, виды, нормативы. Правила поведения в туристских походах	сентябрь	2	2	групповая		
2	4, 6	Безопасность и снаряжение в водном туризме. Основы техники	сентябрь	6	2	групповая	4	групповая
3	10	Участие в тренировках и соревнованиях по технике водного туризма	сентябрь	6			6	групповая
4	8	Поход выходного дня	сентябрь	6			6	групповая
5	8	Привалы и биваки. Поход выходного дня	октябрь	6	2	групповая	4	групповая
6	3	Медицинская подготовка	октябрь	6	3	групповая	3	
7	9	ОФП	октябрь	6			6	групповая
8	8	Поход выходного дня	октябрь	6			6	групповая
9	5	Топография и основы ориентирования	ноябрь	6	3	групповая		
10	9	ОФП	ноябрь	6			6	групповая
11	3	Ориентирование на местности.	ноябрь	6	2	групповая	4	групповая
12	4, 10	Туристское снаряжение. Безопасность на льду	ноябрь	6	3	групповая	3	
13	9	ОФП	декабрь	6			6	групповая

14	3, 5, 8	Ориентирование и поисковые работы на местности	декабрь	6	2	групповая	4	групповая
15	4	Краеведение. Подготовка мини-докладов	декабрь	6	2	групповая	4	групповая
16	9	ОФП. Фрироуп	декабрь	6			6	групповая
17	8	Контрольный выход	январь	6			6	групповая
18	8	Организация питания в походе	январь	6	6	групповая		
19	9	ОФП	январь	6			6	групповая
20	10	Техника и тактика туризма	февраль	6	6	групповая		
21	9	ОФП	февраль	6			6	групповая
22	10	Страховочные мероприятия в пешеходном туризме и фрироупе	февраль	6	2	групповая	4	групповая
23	10	Техника и тактика туризма	февраль	6	6	групповая		
24	9	ОФП. Фрироуп	март	6			6	групповая
25	2	Туристская песня	март	1			1	групповая
26	8	Контрольный выход	март	2			2	групповая
27	9	ОФП	март	6			6	групповая
28	8	Подготовка к походам. Анализ походов	март	6	6	групповая		
29	8, 11	Принципы выживания. Природная среда и город	апрель	6	5	групповая	1	групповая
30	9	ОФП	апрель	6			6	групповая
31	10	Участие в тренировках и соревнованиях по технике водного туризма	апрель	6			6	групповая
32	9	ОФП. Фрироуп	апрель	6			6	групповая
33	8	Поход выходного дня	май	6			6	групповая
34	4	Групповое снаряжение в пешеходном и водном туризме	май	6	6	групповая		
35	9	ОФП. Контрольная тренировка	май	6			6	групповая
36	6, 8, 12	Контрольная тренировка на местности	май	6			6	групповая
		Участие в походах и соревнованиях (по подгруппам)	июнь - август					

ИТОГО				216	58		158	
-------	--	--	--	-----	----	--	-----	--

Группа 2 года обучения

№ занятия	№ темы	Тема учебного занятия	Дата	Часы	Содержание деятельности			
					Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
					Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1	1,2, 7	Начало учебных занятий. Туризм и ориентирование: нормативы, условия присвоения разрядов. Организация туристских походов и участие в соревнованиях в дисциплине «маршрут»	сентябрь	6	6	групповая		
2	4, 6	Безопасность в водном туризме. Разбор сложных случаев. Технические приёмы на воде	сентябрь	6	2	групповая	4	групповая
3	10	Тренировки и участие в организации соревнований по технике водного туризма	сентябрь	12			12	групповая
4	8	Поход выходного дня. Организация похода	сентябрь	6			6	групповая
5	8	Привалы и биваки: обустройство в сложных условиях. Поход выходного дня	октябрь	6		групповая	6	групповая
6	3	Медицинская подготовка. Особенности участия в турмероприятиях лиц с ОВЗ	октябрь	6	6	групповая	0	групповая
7	9	ОФП, СФП	октябрь	6			6	групповая
8	8	Поход выходного дня. Организация	октябрь	6			6	групповая
9	5	Топография и основы ориентирования	ноябрь	6	1	групповая	5	групповая
10	9	ОФП, СФП	ноябрь	6			6	групповая

11	3	Фрироуп. Постановка дистанций	ноябрь	6	3	групповая	3	групповая
12	4, 10	Туристское снаряжение для пешеходных и лыжных походов	ноябрь	6	3	групповая	3	
13	9	ОФП, СФП	декабрь	6			6	групповая
14	3, 5, 8	Поисковые работы на местности. Поиск в городе	декабрь	6	1	групповая	5	групповая
15	4	Краеведение. Подготовка мини-докладов	декабрь	6	3	групповая	3	групповая
16	9	ОФП. Фрироуп – участие в организации	декабрь	6			6	групповая
17	8	Контрольный выход	январь	6			6	групповая
18	8	Организация питания в походе. Составление раскладок	январь	6	3	групповая	3	групповая
19	9	ОФП, СФП	январь	6			6	групповая
20	10	Техника и тактика туризма	февраль	6	3	групповая	3	групповая
21	9	ОФП, СФП	февраль	6			6	групповая
22	3, 10	Страховочные мероприятия и обеспечение безопасности при работе с лицами с ОВЗ	февраль	6	4	групповая	2	групповая
23	10	Техника и тактика туризма	февраль	6	3	групповая	3	
24	9	ОФП. Фрироуп – участие в организации	март	6			6	групповая
25	2	Туристская песня. Организация свободного времени в походе	март	6	1	групповая	5	групповая
26	8	Контрольный выход	март	6			6	групповая
27	9	ОФП, СФП	март	6			6	групповая
28	8	Подготовка к походам. Анализ походов	март	6	3	групповая	3	
29	8, 11	Принципы выживания. Природная среда и город	апрель	6	3	групповая	3	групповая
30	9	ОФП, СФП	апрель	6			6	групповая
31	10	Участие в тренировках и организации соревнований по технике водного туризма	апрель	6			6	групповая

32	9	ОФП. Фрироуп – участие в организации	апрель	6			6	групповая
33	8	Поход выходного дня	май	6			6	групповая
34	4	Групповое снаряжение в пешеходном и водном туризме. Подготовка снаряжения к сезону	май	6	3	групповая	3	групповая
35	9	ОФП. Контрольная тренировка	май	6			6	групповая
36	6, 8, 12	Контрольная тренировка на местности	май	6			6	групповая
		Участие в категорийных походах и соревнованиях (по подгруппам)	Июнь - август					
ИТОГО				216	48		168	

Группа 3 года обучения

№ занятия	№ темы	Тема учебного занятия	Дата	Часы	Содержание деятельности			
					Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
					Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1	1,2, 7	Начало учебных занятий. Нормативы в спортивном туризме и спортивном ориентировании. Организация туристских походов. Организация соревнований по фрироупу	сентябрь	6	3	групповая	3	
2	4, 6	Безопасность и снаряжение в водном туризме. Основы техники	сентябрь	6	2	групповая	4	групповая
3	10	Тренировки и соревнования по технике водного туризма	сентябрь	6			6	групповая
4	8	Поход выходного дня, контрольное занятие	сентябрь	6			6	групповая
5	8	Привалы и биваки. Поход выходного дня	октябрь	6	2	групповая	4	групповая

6	3	Медицинская подготовка	октябрь	6	2	групповая	4	групповая
7	9	ОФП, СФП	октябрь	6			6	групповая
8	8	Поход выходного дня	октябрь	6			6	групповая
9	5	Топография и основы ориентирования	ноябрь	6	3	групповая	3	
10	9	ОФП, СФП	ноябрь	6			6	групповая
11	3	Ориентирование на местности.	ноябрь	6	2	групповая	4	групповая
12	4, 10	Туристское снаряжение для пешеходных и лыжных походов	ноябрь	6	3	групповая	3	
13	9	ОФП, СФП	декабрь	6			6	групповая
14	3, 5, 8	Основы поисковых работ на местности. Практикум (поиск пострадавшего)	декабрь	6	2	групповая	4	групповая
15	4	Краеведение. Подготовка мини-докладов	декабрь	6	2	групповая	4	групповая
16	9	ОФП, СФП. Фрироуп	декабрь	6			6	групповая
17	8	Контрольный выход	январь	6			6	групповая
18	8	Организация питания в походе. Нормы питания, раскладки	январь	6	6	групповая		
19	9	ОФП, СФП	январь	6			6	групповая
20	10	Техника и тактика туризма	февраль	6	6	групповая		
21	9	ОФП, СФП	февраль	6			6	групповая
22	10	Страховочные мероприятия в пешеходном и лыжном туризме	февраль	6	2	групповая	4	групповая
23	10	Техника и тактика лыжного туризма	февраль	6	6	групповая		
24	9	ОФП, СФП. Фрироуп – участие в организации	март	6			6	групповая
25	2	Туристская песня.	март	6	1		5	групповая
26	8	Контрольный выход	март	6			6	групповая
27	9	ОФП, СФП	март	6			6	групповая
28	8	Подготовка к походам. Анализ походов	март	6	6	групповая		
29	8, 11	Принципы выживания. Природная среда и город	апрель	6	2	групповая	4	групповая

30	9	ОФП, СФП	апрель	6			6	групповая
31	10	Тренировки и соревнования по технике водного туризма. Участие в организации	апрель	6			6	групповая
32	9	ОФП, СФП. Фрироуп – участие в организации мероприятий для лиц с ОВЗ	апрель	6			6	групповая
33	8	Поход выходного дня	май	6			6	групповая
34	4	Групповое снаряжение в пешеходном и водном туризме	май	6	6	групповая		
35	9	ОФП, СФП. Контрольная тренировка	май	6			6	групповая
36	6, 8, 12	Контрольные испытания (контрольная тренировка) на местности	май	6			6	групповая
		Участие в категорийных походах и соревнованиях (по подгруппам)	Июнь - август					
ИТОГО				216	56		160	

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Занятия по каждой теме структурированы, как правило, следующим образом: аудиторная часть – не более 1 часа, занятие на выходе – не менее 2 часов.
2. Походы выходного дня и контрольные выходы могут иметь различную продолжительность, в планировании при этом учитывается только непосредственно учебно-тренировочное занятие с группой данного года обучения, проводимое в рамках похода.
3. Многодневные походы и выездные соревнования проводятся вне сетки часов и в действующей системе оплаты труда не учитываются. Однако их проведение является необходимой составляющей учебного процесса и поэтому отражено в планировании.

Дидактические материалы

1. Материал для изучения в малых группах «Лёд и спасательные работы на нём»

Лёд – это опасность! Даже если кажется, что лёд прочный, под ним могут быть участки быстрого течения, травы, стоки из труб. В таких местах лёд тоньше.

Только неумные люди проверяют свою смелость, выходя на лёд без необходимости.

Если увидел, что кто-то провалился под лёд, зови на помощь! Один ты не спасёшь человека и, скорее всего, провалишься сам.

Если вас несколько человек, постарайтесь помочь провалившемуся под лёд. Понадобится что-то длинное: палка, ветка, лыжи, верёвка. Никогда не подходи к провалившемуся! Только лёжа, опираясь на руки и ноги одновременно, подползи на длину предмета, при этом сзади тебя должны за ноги держать помощники. Они передадут тебе предмет, за который схватится пострадавший. Теперь осторожно отползайте назад, к берегу, таща его за собой.

Если поблизости люди, по дороге едут машины или есть другие возможности быстро согреть мокрого человека, немедленно к ним! Если вокруг лес, то скорее разводите костёр и одновременно заставляйте пострадавшего всё время двигаться. По возможности переоденьте пострадавшего в свои вещи.

Если ты начинаешь проваливаться под лёд (он трещит, показалась вода), нужно быстро уменьшить площадь опоры: ложиться плашмя, раскинув руки. В таком положении, опираясь одновременно на 3 точки, отползай по уже знакомому, пройденному пути. Кратчайший путь к берегу может привести туда, где лёд ещё тоньше!

Если ты уже провалился, громко зови на помощь. Сам же старайся подобраться к краю полыньи, проверь лёд на краю руками. Если он не ломается, тебе нужно вылезти на лёд. Для этого нужно, закинув на лёд руки, постараться лечь на воду и как бы плыть, выталкивая себя на лёд. Если будешь пытаться сразу сесть или встать, лёд на краю полыньи может проломиться. У тебя немного времени – не более 10 минут. Не паникуй, не трать силы зря.

2. Материал для занятия «Звонок в экстренную службу»

Данное занятие проводится для формирования навыка чётко формулировать нужную информацию при звонке в экстренную службу, повышения ответственности за вызов, умения выделять главное и справляться с эмоциями.

После того, как на занятии разобраны основные вопросы, ответы на которые необходимо чётко и быстро сформулировать до звонка, участники получают карточки с приведённым ниже текстом. Их задача – имитировать звонок и разговор с диспетчером, сообщив всю важную информацию и не сказав ничего ненужного.

Задание может выполняться индивидуально (3-4 минуты на чтение, затем выполнение задания несколькими обучающимися) либо в парах/подгруппах (7-10 минут на чтение и обсуждение, затем выполнение задания несколькими обучающимися из разных команд).

Вы с одноклассниками вышли после уроков из школы и отправились в сторону вокзала. Возле автобусной остановки вы услышали громкий удар и увидели два столкнувшихся автомобиля: синий Фольксваген Гольф (регион 40) и серебристый Рено Логан (с московскими номерами). Дорога усыпана стёклами, между автомобилями на асфальте какая-то жидкость. У серебристой машины очень сильно помята передняя часть, за рулём сидит человек, но открыта правая передняя дверь. Рядом с синей машиной стоит молодая женщина, у неё на руке и на лбу кровь, она что-то кричит водителю серебристой машины. В синем автомобиле людей не видно, но задний багажник раскрыт, в нём большие упаковки детских памперсов. На остановке никого нет, часы показывают 14:42 и +7 градусов. У женщины сильно дрожат руки. Пахнет бензином. В какой-то из машин играет радио.

Вечером, идя с тренировки, ты проходишь через двор и видишь открытый канализационный люк, из которого раздаются странные звуки. Уже стемнело, но неподалёку светит фонарь. Рядом с люком стоит микроавтобус Газель, но людей никого во дворе нет. Ты подходишь к люку и заглядываешь в него. Там внизу сидит мальчик и плачет. Он говорит, что уронил телефон в люк, полез по ступенькам за ним, потому что мама будет ругать, а ступеньки вдруг кончились, и он упал и больно ушибся, а дотянуться до ступенек не может, а на дне вода, и телефон упал в воду и не работает. Мальчика зовут Алёша Иванов, он из четвёртого класса первой школы, а телефон Самсунг, брат себе купил новый, а ему отдал свой, и там много классных игр, и теперь ему уже такой не купят. У Алёши, по его словам, болит голова и правая рука, потому что он ударился головой об стенку, когда падал, а приземлился на правый бок. Глубина люка не меньше 3 метров, но темно и плохо видно, что там на дне.

Ты возвращаешься домой, заходишь в свой подъезд, а там на ступеньках между 1 и 2 этажом сидит пожилая женщина. Ты её не знаешь. Она тяжело дышит, лицо бледное, на вопросы отвечает не сразу, стонет. Говорит, ей стало плохо, голова закружилась, и ещё тошнит и больно в боку. Зовут её Екатерина Григорьевна, ей 72 года, у неё на втором этаже живёт внучка, но внучки сейчас нет дома, а бабушка приходила покормить и полечить её кота (закапать ему капли в глаза), потому что внучка уехала к подруге в Калугу. Кота зовут Жорик. Екатерина Григорьевна говорит, что насыпала коту корм и заметила, что в квартире как-то неприятно пахнет, как будто бы газом, наверно, поэтому Жорик спрятался и пришлось его долго искать, чтобы закапать, а потом она почувствовала себя плохо, вышла, стала спускаться по лестнице и упала. У неё высокое давление, иногда бывают приступы. А внучка завтра уже вернётся. Екатерина Григорьевна живёт на улице Аксёнова.

3. Занятие по технике безопасности для участника тренировочного занятия или похода «Укусы змей»

В России обитает 7 видов ядовитых змей и еще одна считается условно ядовитой. На территории Калужской области обитают несколько видов змей: уж, медянка, гадюка обыкновенная, из них гадюка - единственная ядовитая змея. Однако спасатели призывают любую змею считать потенциально ядовитой.

Уж обычно бывает длиной до 1,2 метров. Цвет коричневый, с двумя отчетливыми желтыми пятнами на шее. Отлично плавает.

Медянка, змея из семейства ужовых, длиной до 70 см. Окраска спины от серой до медно-красной, с 2–4 продольными рядами черноватых пятнышек. Зрачок у медянки круглый (у обыкновенной гадюки, которая похожа по окраске на медянку, зрачок вертикальный, узкий). Обитает в лесной зоне, чаще встречается на прогреваемых солнцем опушках, на вырубках, полянах и в зарослях подлеска.

Обыкновенная гадюка - относительно небольшая змея до 60–75 см длиной. Окраска туловища варьирует от серого до красно-бурого с характерной темной зигзагообразной линией вдоль позвоночника и икс-образным рисунком на голове. Встречаются и совершенно черные экземпляры. Летом любят влажные луга, селятся по берегам озер и рек, на лесных полянах. Змея не агрессивна и при встрече с человеком всегда пытается скрыться, стремительно уползая в укрытие. Кусает она только в тех случаях, когда ее дразнят, беспокоят, причиняют боль. Агрессивность змей возрастает во время брачного периода (май, начало июня) или линьки.

Предупредить несчастный случай можно, соблюдая меры предосторожности:

Не ходите без обуви и с открытыми ногами в местах, где предположительно обитают ядовитые змеи.

При ходьбе по высокой траве и кустарникам следует раздвигать растительность палкой.

Если вы ночуете в местах обитания ядовитых змей, перед сном осмотрите палатку и спальные мешки, а утром проверьте и вытряхните одежду. Важно помнить, что змей привлекает тепло зажженных костров.

Если вы неожиданно заметили ползущую змею, замрите и дайте ей уползти.

Если змея приняла угрожающую позу, отступите медленно назад. Избегайте резких движений, которые могут напугать змею.

Защищаясь, не выставляйте руки вперед и не поворачиваетесь к змее спиной. Если у вас есть палка, держите ее перед собой по направлению к змее.

Если змея все-таки укусила, сам факт укуса не всегда вызывает отравление организма. Например, при укусе гадюки змея в 25% случаев не выделяет яд.

Как определить, какая змея вас укусила? Если вы не видели саму змею, то определить это практически невозможно, проявления всегда одинаковые – резкая боль и два следа от укуса. Укус гадюки сразу же вызывает сильную, нарастающую боль. На месте поражения обычно заметны две алые точки — следы ядовитых зубов. Вскоре появляются точечные или пятнистые кровоизлияния в месте укуса, быстро прогрессирующий отек пораженной конечности. Общие симптомы отравления наступают, как правило, спустя 15-20 минут. Это - общая слабость, головокружение, вялость, сонливость, тошнота, иногда рвота, одышка, учащение пульса. Смертельные случаи очень редки.

Клиническая картина отравления змеиным ядом зависит от количества яда, места укуса (очень опасны укусы в голову, шею и укусы с повреждением крупных сосудов, когда яд поступает в общий кровоток и быстро развивается тяжелое отравление),

возраста пострадавшего (у детей клиника отравления более бурная и яркая), времени года (тяжелые случаи чаще всего отмечаются с наступлением жары). Чем выше температура воздуха, тем быстрее развивается интоксикация.

Первая помощь при укусе змеи заключается в следующем:

Уложить пострадавшего в горизонтальном положении и успокоить.

Вызвать скорую помощь (при возможности).

При невозможной идентификации змеи за пострадавшим наблюдают. Отсутствие боли, жжения и отека в области укуса может свидетельствовать о неядовитости змеи.

С пораженной области снимают одежду и украшения, которые могут способствовать нарушению кровообращения и усугублению отека.

Пострадавшему нужен полный покой, обездвиживают пораженную часть тела, так как распространение яда из места укуса при движениях усиливается, и накладывают на нее шину, как при переломе. Дать пострадавшему обильное питье, лучше крепкий чай. Для замедления всасывания яда показан холод на место укуса.

После оказания первой помощи пострадавшего необходимо незамедлительно доставить в ближайшее лечебное учреждение, причем транспортировать в положении лежа. Чем быстрее человек окажется у врача, тем больше шансов на то, что ему вовремя окажут помощь. Дело в том, что невозможно точно сказать, сколько времени есть у человека, в чью кровь попал яд. Для каждого организма всё очень индивидуально.

При укусе в руку или ногу, пораженная конечность должна оставаться неподвижной, так как движения усиливают поступление яда в кровеносное русло. Для обездвиживания пораженной конечности можно использовать подручные средства: косынку, ремень, доску и т. д.

Нельзя накладывать жгут на пораженную конечность, т.к. это может усугубить состояние пострадавшего.

Показано обильное питье (чай или кофе).

При действии яда опасной является аллергическая реакция организма, поэтому нужно дать пострадавшему 1-2 таблетки димедрола, супрастина или другого антигистаминного препарата.

Дети подвергаются укусам ядовитых змей гораздо чаще из-за своего любопытства, их важно обезопасить в первую очередь.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

СИСТЕМА ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

	Направление диагностики	Возрастные характеристики обучающихся	Параметры диагностики	Методы диагностики	Контрольные мероприятия, методики
Обучение	I. Теоретические и практические ЗУН	Обучающиеся всех возрастов	Освоение ЗУН, необходимых для занятий такими видами деятельности, как туризм спортивный и оздоровительный (маршруты – пешеходные, водные, лыжные), краеведение, спортивное ориентирование бегом и на лыжах, фрироуп	Наблюдение, опрос, выполнение контрольных заданий	Контрольное занятие, контрольная тренировка, сдача нормативов, поход выходного дня, соревнования
	II. Практическая деятельность обучающихся	Обучающиеся всех возрастов	Личностные достижения обучающихся в процессе усвоения предметной программы	Анализ результатов деятельности: докладов, проектов, участия в соревнованиях; наблюдение; экспертная оценка	Самостоятельная подготовка к походам, соревнованиям, конференциям
Развитие	I. Особенности личностной сферы	12-17 лет	1. Самооценка (отношение к себе)	Фокус-группа, метод наблюдения	Методы самоанализа и самооценки
			2. Организаторские способности	Анализ результатов деятельности: докладов, проектов, участия в соревнованиях; наблюдение; экспертная оценка	Методы коллективного самоанализа

	П. Особенности личности в системе социальных отношений	15 – 17 лет	1. Удовлетворённость психологическим климатом в группе	Социометрия; наблюдение	Методы социометрии
			2. Коммуникативные навыки	Методы наблюдения, социально-коммуникативный тренинг	Тренинговые коммуникативные упражнения
	И. Самоорганизация в группе	Обучающиеся всех возрастов	Способность к разумной организации коллективного досуга	Наблюдение	Постепенное увеличение свободного времени в многодневных походах по мере развития коллектива
Воспитание	П. Самоопределение в туристско-краеведческой деятельности	15-17 лет	Готовность к дальнейшему участию в организации туристско-массовой работы	Индивидуальная беседа, коммуникативные технологии	Сообщество выпускников в социальных сетях