

**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
«СТАЛКЕР»**

**Срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 8-18 лет**

**Составитель:
Педагог дополнительного образования
Божева Инна Михайловна,**

**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 8-18 лет, базового уровня освоения.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Программа работы объединения была создана на основе изучения опыта работы туристических и спортивных клубов, разнообразной литературы по данному вопросу, появившейся в последние годы, а также многолетнего опыта работы авторов в детском туризме.

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

1.Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ).

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.Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).

4.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р).

5.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

6.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

7.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8.Устав учреждения. Локальные нормативные акты учреждения.

Актуальность программы «Школа организаторов оздоровительного туризма «Сталкер»» связана с тем, что она направлена на создание системы плановой учебно-тренинговой подготовки общественных кадров из числа школьников среднего и старшего возраста для организации туристской работы в школах, клубах и проведения массовых туристских мероприятий, в т.ч. на городском уровне. Многолетние традиции работы детских спортивно-туристских клубов включали в себя систему подготовки общественных кадров для массового детско-молодежного туризма. Многие

воспитанники клубов становились впоследствии профессиональными педагогами по туризму или инструкторами-общественниками. В последние годы, в связи с некоторой переориентацией детского туризма в сторону спортивной схемы работы, система начальной подготовки кадров была утрачена.

Отличительные особенности данной программы заключаются прежде всего в том, что особое внимание уделено необходимой специальной социально-психологической подготовке школьников: обучению самоконтролю, аналитическим навыкам, умению планировать и оценивать свою деятельность. Этим навыкам школьники обучаются через небольшие социально-коммуникативные тренинги и, прежде всего, через практическую деятельность.

Программа – модифицированная.

Адресат программы и условия приёма:

Обучение рассчитано на детей в возрасте 8-18 лет

Условия приема: не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья к участию в походах выходного дня. Набор осуществляется по принципу добровольности, на основании допуска врача (основная группа здоровья), без предъявления требований к наличию у детей специальных умений.

Комплектование групп - разновозрастные

Уровень освоения программы – базовый

Объем программы 504 часа

Срок освоения программы – 3 года

Режим занятий: 1 год обучения: 1 раз в неделю по 3 часа;

2 год обучения: 1 раз в неделю по 3 часа;

3 год обучения: 2 раза в неделю по 4 часа.

Количество детей:

1 год обучения - не менее 15 человек, (3 звена по не менее 5 человек);

2 год обучения - не менее 12 человек, (3 звена по не менее 4 человек);

3 год обучения - не менее 10 человек, (3 звена по не менее 3 человек).

Формы занятий с детьми: беседа, практическое занятие, учебно-тренировочный однодневный выход, учебно-тренировочный многодневный поход, полевой лагерь-поход, стажировка на мероприятии.

Для успешного освоения программы необходимо 3 года обучения. В течение первого года обучения упор делается на получение теоретических знаний и практических навыков, а во второй год упор делается на использование практических знаний и навыков (организация и проведение зачетных акций: массовые походы школ города, соревнований, праздников, лагерей и др.). Работа по созданию организации детского коллектива реализуется преимущественно в течение 2-го года, организаторских и специальных навыков – 3-го.

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

Целью программы является создание системы плановой учебно-тренинговой подготовки общественных кадров из числа школьников среднего и старшего возраста для организации туристской работы в школах, клубах и проведения массовых туристских мероприятий, в т.ч. на городском уровне.

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

организация учебно-тренировочного цикла, направленного на получение знаний и навыков в соответствии с учебным планом (**обучающая**);

организация многодневных мероприятий, направленных на использование полученных знаний и навыков (**обучающая, развивающая**);

создание постоянного детского коллектива, формирование у его членов навыков самоуправления и целеполагания (**воспитательная**).

1.3. Учебный план

1-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. Охрана природы.	4	4	0	Промежуточный контроль: опрос
3	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	9	6	3	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет
4	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий туризмом.	9	6	3	Промежуточный контроль: опрос, самостоятельная работа, психологическое тестирование
5	Спортивное (туристское) ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)	15	6	9	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет
6	Основы техники туризма	12	4	6	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, контроль личного специального снаряжения

7	Нормативная база по туризму	3	3	0	Промежуточный контроль: опрос, практический выход в поход
8	Основы туристской подготовки	6	3	3	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, практический выход
9	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	24	0	24	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, практический выход
10	Техническая и тактическая подготовка в туризме	15	0	15	Промежуточный контроль: практический зачет
11	Выживание в городе	6	0	6	Промежуточный контроль: практический зачет
12	Сдача контрольных нормативов	3	0	3	Итоговый контроль: участие Первенстве Калужской области по спортивному туризму (дисциплина маршрут)
	ИТОГО:	108	34	78	

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 своем регионе. Охрана природы.	4	4	0	Промежуточный контроль: опрос
3	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	9	3	6	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа

4	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий туризмом.	6	4	2	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа
5	Туристское ориентирование	15	5	10	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в походе
6	Основы техники туризма	15	5	10	Промежуточный контроль: опрос, практический выход в поход
7	Нормативная база по туризму	3	3	0	Промежуточный контроль: опрос, самостоятельная работа
8	Основы туристской подготовки	9	3	6	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в походе
9	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	21	0	21	Промежуточный контроль: практический зачет
10	Техническая и тактическая подготовка в туризме	15	0	15	Промежуточный контроль: практический зачет, участие в походе
11	Выживание в городе	6	0	6	Итоговый контроль: практический зачет
12	Сдача контрольных нормативов	3	0	3	Итоговый контроль: практический зачет
	ИТОГО:	108	28	93	

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 России. Охрана природы.	4	4	0	Промежуточный контроль: опрос
3	Краеведение	18	8	10	
4	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.	9	6	3	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа
5	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий туризмом.	12	3	9	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, самостоятельная работа
6	Туристское ориентирование	30	6	24	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, практический выход
7	Основы техники туризма	18	6	12	Промежуточный контроль: опрос, практический выход в поход
8	Топография	27	7	20	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, практический выход
9	Нормативная база по туризму	3	3	0	Промежуточный контроль: опрос, самостоятельная работа
10	Основы туристской подготовки	24	3	21	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, участие в походе
11	Привалы и биваки	6	3	3	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, практический выход
12	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	27	0	27	Промежуточный контроль: практический зачет

13	Техническая и тактическая подготовка в туризме	27	0	27	Промежуточный контроль: практический зачет, участие в походе
14	Авторская песня	6	3	3	Промежуточный контроль: практический зачет
15	Подготовка к походам	27	6	21	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет, практический выход
16	Анализ походов	15	6	9	Промежуточный контроль: написание отчета о походе
17	Принципы выживания	18	6	12	Промежуточный контроль: опрос, практический зачет
18	Выживание в городе	12	6	6	Итоговый контроль: практический зачет
19	Сдача контрольных нормативов	3	0	3	Итоговый контроль: практический зачет
	ИТОГО:	288	78	210	

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.

Практика. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и по туризму, туристскому ориентированию в походе. Походная медицинская аптечка. 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.

Практика. Подбор личного снаряжения для занятий туризмом. 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. Туристское ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты).

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

Практика. Топографическая подготовка. 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. Уборка места лагеря.

Практика. 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 ффрироупа любительского класса.

10. Техническая и тактическая подготовка в туризме.

Практика. 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.

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.

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

12. 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 своем регионе. Охрана природы.

Теория. Прикладное значение туризма. Особенности туризма (дисциплина-маршрут). Традиции своего коллектива (секции, студии, клуба и т.д.). 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.

Практика. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях по туризму, туристскому ориентированию, в походе. Походная медицинская аптечка. Индивидуальная аптечка туриста. 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.

Практика. 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. 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. Туристское 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.

Практика. Техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП. 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.

Практика. Основы техники лыжной подготовки:

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

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.

Практика. 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. 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 ффриоупа любительского и спортивного классов.

10. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.

Практика. 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.

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. Выживание в городе: факторы риска, стереотипы поведения.

Практика. 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).

12. 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 России. Охрана природы.

Теория. Меры по обеспечению сохранению природы в местах проведения тренировок и походов.

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.

Практика. Подготовка сообщений о памятных местах Калужской области. 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. Походная медицинская аптечка. Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие о переутомлении и перенапряжении организма.

Практика. Приемы транспортировки пострадавшего. Травматизм на занятиях физической культурой, туризмом. Заболевания в условиях походов и выездных учебно-тренировочных выездов. Профилактика травматизма и заболеваний. 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.

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.

Практика. 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. 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. Туристское 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.

Практика. 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. 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. 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.

Практика. 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. 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.

8. 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.

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.

Практика. 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. 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. Требования 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 пробегание 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 ффрироупа любительского и спортивного классов.

13. Техническая и тактическая подготовка в туризме.

Практика. 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 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 ситуаций. Понятие страховка. Взаимная страховка. Обучение приемам динамической страховки. Страховочные мероприятия и спасательные работы в водном туризме.

14. Авторская песня.

Теория. История жанра. Краткая биографическая справка и прослушивание записей наиболее известных авторов.

Практика. Разучивание песен. Гитара как инструмент для аккомпанемента в авторской песне. 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.

Практика. Подбор группы, распределение обязанностей. 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.

Практика. Формирование из факторов риска «задачи выживания». Степень значимости факторов риска и ее зависимость от условий внешней среды. Объективность «задачи выживания» в зависимости от опыта. 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.

Практика. 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. 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

Ребята научатся разумному природопользованию, туристическим понятиям и навыкам.

Предметные результаты:

- **Обучающиеся будут знать:** теоретические знания по истории, культуре и технике выживания;
 - основы безопасности в походах, на природе, в условиях сильных природных изменений или неожиданных ситуаций.
- **Обучающиеся будут уметь:** владеть основными формами туризма безопасно для себя и окружающей среды;
 - находить нестандартные решения для достижения целей в условиях ограниченных ресурсов;
 - управлять эмоциями в условиях неопределенности, развивать самообладание и концентрацию внимания.

Личностные результаты: развитие чувства ответственности за состояние окружающей среды

Метапредметные результаты: осознание важности сохранения природы, изучение правил экологического поведения и следования принципам минимального воздействия на окружающий мир

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1	1-е полугодие	Вводное занятие. Нормы и правила поведения, обучающихся в детских объединениях. Основы техники безопасности	2	Беседа
2		История возникновения и развития туризма. Охрана природы.	4	Беседа
3		Туризм: определение, классификация, нормативы. Правила и организация туристических походов. Участие в соревнованиях по технике водного туризма. Поход 1 степени сложности по Калужской области.	6	Беседа, практическое занятие
4		Привалы и биваки. Медицинская подготовка. Поход выходного дня (2 раза по 8 часов). ОФП	18	Беседа, практическое занятие
5		Экология. Топография. ОФП	12	Беседа, практическое занятие
6		Ориентирование на местности. Туристическое снаряжение. Участие в учениях общих спасательных служб. ОФП	12	Беседа, практическое занятие
7	2-е полугодие	Краеведение. Организация питания в туристическом походе. ОФП. Поход 1 степени сложности по Калужской области.	9	Беседа, практическое занятие
8		Техника и тактика туризма. Страховочные мероприятия в пешеходном туризме. ОФП	12	Беседа, практическое занятие
9		Техника и тактика туризма. Авторская песня. Контрольный выход. ОФП	9	Беседа, практическое занятие
10		Подготовка к походам. Анализ походов. Принципы выживания. Участие в соревнованиях по технике водного туризма. ОФП. Походы 1 и 2 степени сложности.	12	Беседа, практическое занятие

11		Контрольные испытания на местности. ОФП. Походы 1 и 2 степени сложности.	6	Беседа, практическое занятие, итоговый контроль
12		Полевые палаточные стажировки (испытания). Участие в категорийных и степенных походах	3	Беседа, практическое занятие
13		Участие в категорийных и степенных походах (по желанию)	3	Беседа, практическое занятие
		Итого	108	

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1	1-е полугодие	Вводное занятие. Нормы и правила поведения, обучающихся в детских объединениях. Основы техники безопасности	2	Беседа
2		История возникновения и развития туризма. Охрана природы.	4	Беседа
3		Туризм: определение, классификация, нормативы. Правила и организация туристических походов. Участие в соревнованиях по технике водного туризма. Поход 1 степени сложности по Калужской области.	6	Беседа, практическое занятие
4		Привалы и биваки. Медицинская подготовка. Поход выходного дня (2 раза по 8 часов). ОФП	18	Беседа, практическое занятие
5		Экология. Топография. ОФП	12	Беседа, практическое занятие
6		Ориентирование на местности. Туристическое снаряжение. Участие в учениях общих спасательных служб. ОФП	12	Беседа, практическое занятие
7	2-е полугодие	Краеведение. Организация питания в туристическом походе. ОФП. Поход 1 степени сложности по Калужской области.	9	Беседа, практическое занятие
8		Техника и тактика туризма. Страховочные мероприятия в пешеходном туризме. ОФП	12	Беседа, практическое занятие

9		Техника и тактика туризма. Авторская песня. Контрольный выход. ОФП	9	Беседа, практическое занятие
10		Подготовка к походам. Анализ походов. Принципы выживания. Участие в соревнованиях по технике водного туризма. ОФП. Походы 1 и 2 степени сложности.	12	Беседа, практическое занятие
11		Контрольные испытания на местности. ОФП. Походы 1 и 2 степени сложности.	6	Беседа, практическое занятие, итоговый контроль
12		Полевые палаточные стажировки (испытания). Участие в категорийных и степенных походах	3	Беседа, практическое занятие
13		Участие в категорийных и степенных походах (по желанию)	3	Беседа, практическое занятие
		Итого	108	

3 год обучения

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1	1-е полугодие	Вводное занятие. Нормы и правила поведения, обучающихся в детских объединениях. Основы техники безопасности	2	Беседа
2		История возникновения и развития туризма. Охрана природы.	4	Беседа
3		Туризм: определение, классификация, нормативы. Правила и организация туристических походов. Участие в соревнованиях по технике водного туризма. Поход 1 степени сложности по Калужской области.	18	Беседа, практическое занятие
4		Привалы и биваки. Медицинская подготовка. Поход выходного дня (2 раза по 8 часов). ОФП	30	Беседа, практическое занятие
5		Экология. Топография. ОФП	30	Беседа, практическое занятие
6		Ориентирование на местности. Туристическое снаряжение. Участие в учениях общих спасательных служб. ОФП	27	Беседа, практическое занятие

7	2-е полугодие	Краеведение. Организация питания в туристическом походе. ОФП. Поход 1 степени сложности по Калужской области.	33	Беседа, практическое занятие
8		Техника и тактика туризма. Страховочные мероприятия в пешеходном туризме. ОФП	27	Беседа, практическое занятие
9		Техника и тактика туризма. Авторская песня. Контрольный выход. ОФП	18	Беседа, практическое занятие
10		Подготовка к походам. Анализ походов. Принципы выживания. Участие в соревнованиях по технике водного туризма. ОФП. Походы 1 и 2 степени сложности.	30	Беседа, практическое занятие
11		Контрольные испытания на местности. ОФП. Походы 1 и 2 степени сложности.	36	Беседа, практическое занятие, итоговый контроль
12		Полевые палаточные стажировки (испытания). Участие в категорийных и степенных походах	18	Беседа, практическое занятие
13		Участие в категорийных и степенных походах (по желанию)	15	Беседа, практическое занятие
		Итого	288	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база.

Наличие: учебного кабинета для занятий с детьми.

№ 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.	200м
7.	Веревка вспомогательная 6 мм.	50м
8.	Карабины с муфтами	10
9.	Слеклайн статический 50 мм 15 м	15
10.	Каска спортивная	10
11.	Перчатки строительные	15

12.	Секундомер	2
14	Ватман	20
15.	Волчатник	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.

Наглядное обеспечение

1. Альбомы
2. Слайд-фильм
3. Учебные фильмы:

Дидактическое обеспечение

Дидактический материал включает в себя специальную и дополнительную литературу, разработки отдельных методических аспектов необходимых для проведения занятий.

2.3. Формы аттестации

Два раза в год во всех группах 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;
- развитие художественного вкуса;
- формирование коммуникативных качеств, трудолюбия и работоспособности.

Используются следующие формы проверки: практические задания, игра, зачёт.

Методы проверки: наблюдение, тестирование.

Аттестация по итогам освоения программы осуществляется в форме практического зачёта.

Прогнозируемые результаты деятельности в течение учебного года:

- проведение соревнований, мероприятий и летних полевых лагерей;
- наличие детского актива школьников.

Критерии оценки:

- уровень подготовки школьников;
- качество освоения программы;
- степень мотивированности выпускников школы на дальнейшую деятельность в качестве организаторов детско-молодежного туризма в городе.

Механизмы оценки данных результатов:

- посещение мероприятий «Школы организаторов оздоровительного туризма»;
- увеличение количества участников городских мероприятий, включенных в программу «Школы организаторов оздоровительного туризма» и Центра;
- рост спортивных результатов (участие в соревнованиях по спортивному туризму в дисциплине «маршрут», соревнованиях по фрироупу и др.);
- проведение спортивно-туристских мероприятий в школах города с участием обучающихся.

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 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 процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к развитию и совершенствованию отдельных навыков и умений у обучающихся.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности, а также участие в походах выходного дня и многодневных категорийных походах.

Важными показателями успешности освоения программы являются: развитие интереса обучающихся к занятиям по туризму.

2.5. Методическое обеспечение

Для организации учебного процесса по программе применяется широкий спектр различных форм и методов.

Основные формы работы:

учебные занятия в классе продолжительностью до 4 часов для получения знаний и навыков в соответствии с учебным планом (группами, звеньями, индивидуальные)

практические занятия на местности продолжительностью до 8 часов (группами, звеньями), направленные на использование полученных знаний и навыков;

учебно-тренировочные походы, полевые испытания, соревнования (1-3 дневные и многодневные), направленные на использование полученных знаний и навыков и 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 типы 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.

Основные методы обучения, применяемые при реализации программы:

объяснительно-иллюстративный и репродуктивный методы 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 мыслящего туриста-спортсмена, 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 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.

Для наиболее эффективной реализации данной программы:

рекомендуется привлечение психолога или психологическая подготовка руководителя;

необходимо пройти семинар по подготовке организаторов детско-юношеского туризма (для взрослых);

желательно привлечение человека со спортивным образованием (при отсутствии у педагога соответствующей подготовки) для более эффективного освоения ОФП;

желательно начинать учебный год с проведения выездного мероприятия для всех участников школы;

важна материальная база (наличие специального снаряжения и др.)

необходима финансовая поддержка для участия в соревнованиях и совершения многодневных выездных мероприятий.

Режим аудиторных занятий строится исходя из общего количества часов в неделю и особенностей организации учебного процесса конкретного детского объединения. 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 2-3 раза в неделю. Также возможно 1-2 раза в месяц проводить выездные занятия на местности или контрольные выходы – походы выходного дня.

На отдельных занятиях в целях повышения результативности подготовки к соревнованиям и соблюдения норм техники безопасности практикуется деление учебной группы на подгруппы. Это обусловлено количественным составом участников в команде, выступающих на соревнованиях различного масштаба.

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 и учебно-тренировочные выходы. Важнейшим аспектом обучения, в свою очередь, являются туристские походы (походы выходного дня – 1-2 дня и многодневный походы) и учебно-тренировочные сборы, как правило, в каникулярное время.

Рабочая программа обновляется ежегодно с учётом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы, и выносится в отдельный документ.

Ежегодно обновляется в части сведений о новейшем специальном снаряжении, технических приёмах, актуализации сведений о безопасности, краеведческих сведений. Также, в связи с периодическими изменениями в нормативной базе спортивного туризма, актуализируются разделы программы по этой теме. Обновление касается и психологической составляющей подготовки по программе, в частности, ежегодно обновляется содержание тренинговых занятий.

2.6. Список литературы

Литература для педагога

Нормативно-правовые акты и документы:

1. ГОСТ Р 54605-2011. Туристские услуги. Услуга детского и юношеского туризма.
2. ГОСТ Р 57806-2017. Туристские услуги в области самостоятельного туризма. Общие требования.
3. 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.
4. 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.
5. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации ЕВСК (действует с 11 июля 2021 г. до 1 января 2023 года)/Министерство спорта России. – М., 2017 - 33 с.
6. Правила вида спорта «спортивное ориентирование» / Министерство спорта Российской Федерации, утв. 3 мая 2017 года
7. Правила вида спорта "спортивный туризм" / Министерство спорта Российской Федерации, утв. 22 апреля 2021 года
8. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ.

Профильная 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.
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., Безносилов 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.