

Отдел образования администрации Краснопартизанского муниципального района

Муниципальное учреждение дополнительного образования "Районный Дом детского творчества р.п. Горный Краснопартизанского района Саратовской области"

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «30» 08 2024г.  
Протокол № 5



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности

## «Юный турист»

Возраст детей 10-15 лет  
Срок реализации - 3 года

Автор-составитель: Лобачева  
Оксана Игоревна, педагог  
дополнительного образования

п. Горный

2024 г.

## Содержание:

<b>1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы</b> .....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	5
1.3. Планируемые результаты и методы их определения.....	6
1.4. Содержание программы .....	9
1.4.1. Учебный план 1 года обучения.....	10
1.4.2. Содержание учебного плана 1 года обучения.....	15
1.4.3. Учебный план 2 года обучения.....	17
1.4.4. Содержание учебного плана 2 года обучения.....	21
1.4.5. Учебный план 3 года обучения.....	23
1.4.6. Содержание учебного плана 3 года обучения.....	27
1.5. Формы аттестации .....	28
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b> .....	29
2.1. Методическое обеспечение.....	29
2.2. Условия реализации программы.....	29
2.3. Примерный календарный учебный график.....	29
2.4. Оценочные материалы.....	30
2.5. Список литературы.....	30

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Программа «Юный турист» имеет туристско - краеведческую направленность.

Туризм является важной составляющей спортивной работы. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения - это пешие и лыжные походы, путешествия. Пешеходный туризм - самый массовый и самый доступный вид туризма.

На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты ежегодно ходят миллионы людей. Такие походы способствуют улучшению деятельности сердечнососудистой и дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, а также разнообразие впечатлений во время похода и путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Поскольку туризм неотделим от краеведческой работы, то есть во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края - своей малой родины о нем можно сказать не только как об уникальном оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве культурно- патриотического воспитания.

В наше непростое время, когда возросли опасности природных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в экстремальных ситуациях, а так же сейчас в наше время возрастает отчуждённость, жестокость между людьми, нужно тем более использовать возможности туризма для формирования коллективизма, для воспитания взаимовыручки.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа "Юный турист" разработана с учётом следующих нормативных документов и рекомендаций:

- Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» ;

- Санитарные правила 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);

- Приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 №1077 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» (с изменениями от 14.02.2020 года, от 12.08.2020 года).

**Актуальность:** на сегодняшний день одним из важных направлений, как в школьном образовательном учреждении, так и в дополнительном образовании остается укрепление здоровья. Образовательная общеразвивающая программа «Юный турист» является средством включения детей в активную физическую деятельность и приобщения к здоровому образу жизни. Именно туризм способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а также познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе.

**Новизна** данной программы заключается в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту учащихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым учащимся.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Данная программа разноуровневая, составлена с учетом возрастных особенностей детей 10-15 лет и рассчитана на 3 года в объеме: Базовый уровень (первый год обучения) - 144 часа, Стартовый (второй год обучения) - 216 часов, Продвинутой (третий год обучения) - 216 часов.

Программы каждого года занятий рассчитаны на теоретические и практические занятия в помещении и на местности, а также проведение учебно-тренировочных походов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа в первый год обучения и 2 раза в неделю по 3 часа второй и третий год обучения. В каникулярное время проходят учебно-тренировочные походы. Кроме того, занятия могут проходить как со всей группой, так и индивидуально, в зависимости от предстоящей деятельности.

При реализации поставленных выше задач, используются следующие методы:

- метод самореализации, самоуправление через участие в походах, соревнованиях, экскурсиях;
- поисково-исследовательский метод - самостоятельная туристско-краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, спортивный рост, качество усвоения программы.

Руководителем объединения могут быть использованы такие формы реализации программы, как: проведение походов, экскурсий, вечеров, соревнований по парковому ориентированию, соревнований по топографии.

Туристический поход - это итог всего изученного материала по каждому году обучения, в нем идет отработка всех тем программы. Поэтому в учебно-тематическом плане поход желательно ставить после изучения тем туристический быт и туристическое снаряжение.

Прямыми критериями оценки результатов служат:

- освоение учащимися программы по годам обучения;
- рост спортивных достижений;
- участие в походах;
- участие в Районных и областных туристических соревнованиях, слётах:

К разделам, усвоение которых предполагает проведение занятий в форме тренировок или иной практической, подготовительной или отчетной, деятельности, количество учебных часов не называется, поскольку определение периодичности, числа и общей продолжительности занятий по каждому из планируемых спортивных мероприятий определяется педагогом самостоятельно, исходя из определенной на группу нагрузки, значимости соревнования и учета возрастных особенностей спортсменов.

Реализация цели и задач данной программы направлена на организацию образовательной и оздоровительной деятельности обучающихся в объединениях, на сплочение единого коллектива.

В коллектив принимаются ребята, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом

**Форма организации детей на занятиях.** Индивидуальная, групповая, фронтальная, коллективная.

**Формы проведения занятий.**

Фронтальное, групповое, практическое занятие, беседы, дискуссии, соревнования, семинары, занятие-экскурсия, поход.

**Режим занятий**

Срок реализации программы: 3года.

1- й год обучения - 4 часа в неделю, всего 144 часа в год.

2- й год обучения - 6 часов в неделю, всего 216 часов в год.

3- й год обучения — 6 часов в неделю, всего 216 часов в год.

Наполняемость группы 12-15 человек.

## 1.2. Цели и задачи программы.

**Целью** формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

## **Программа предусматривает решение следующих задач:**

### **1. Образовательные:**

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

### **2. Развивающие:**

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
4. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

### **3. Воспитательные:**

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

## **1.3. Планируемые результаты**

### **К концу первого года обучения:**

**Предметными результатами изучения программы «Юный турист» является**

- Все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 2-3х дневном походе и в соревнованиях районного уровня.
- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- Умение ориентироваться по карте и компасу,
- Умение оказывать первую медицинскую помощь,
- Умение организовывать походный быт
- знание основы топографии и ориентирования,

**Личностными результатами изучения программы «Юный турист» является**

- формирование следующих умений.

- Формирование чувства гордости за свою родину. -. Формирование бережного отношения к природе.
- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** изучения программы «Юный турист» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Использование знаково- символических средств представления информации.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

**К концу второго года обучения :**

**Предметными результатами** изучения программы «Юный турист» является

- После обучения на втором году дети совершают многодневный поход.
- Уметь различать лекарственные и ядовитые растения,
- Уметь выполнять различные вязки узлов,
- Уметь наводить самостоятельно переправы,
- Уметь организовать однодневный поход,
- Уметь оформлять фотоальбомы, отчёты о походах,
- самостоятельно участвовать в ориентировании

**Личностными результатами** изучения программы «Юный турист» является формирование следующих умений.

- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
- Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления..
- Формирование уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
- Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта.
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие эстетического сознания

**Метапредметными результатами** изучения программы «Юный турист» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
- Овладение основами самоконтроля, самооценки.

- Использование знаково- символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

### **К концу третьего года обучения:**

**Предметными результатами изучения программы «Юный турист» является:**

- Участие в категорийном многодневном походе, либо в многодневном ПС, с последующим участием в городских соревнованиях.
- Умение самостоятельно подбирать личное и групповое снаряжение для многодневного похода
- Умение самостоятельно разрабатывать маршрут похода
- Умение работать по должностям в группе
- Умение ориентироваться на местности в различных условиях
- Умение применять способы транспортировки пострадавшего;
- Умение выживать в экстремальных условиях;
- Умение определять размеры водоёмов;
- Умение применять различные переправы через реки;
- Умение применять свои знания в различных соревнованиях;
- Умение самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование.

**Личностными результатами** изучения программы «Юный турист» является формирование следующих умений.

- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
- Сформированная гражданская позиция активного и ответственного гражданина.
- Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления..
- Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире
- Сформированность уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
- Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта, нравственное сознание.
- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания..
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие эстетического сознания, включая эстетику быта, спорта, творчества

**Метапредметными результатами** изучения программы «Юный турист» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
- Овладение умением продуктивно взаимодействовать
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Овладение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности.
- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.

- Овладение основами самоконтроля, самооценки.
- Использование знаково- символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

## **1.4. Содержание программы**

### **1 год обучения**

#### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

*Содержание программы первого года обучения предусматривает обучение детей азбуке туризма - сообщения им сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своём крае, элементарных понятиях об ориентировании на местности, знаний основ топографии, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах. В первый год занятий особенно важно воспитать у воспитанников сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе, так, чтобы они поняли на собственном опыте, что хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов - умелых и трудолюбивых.*

**Целью** формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

**Программа предусматривает решение следующих задач:**

#### **Образовательные:**

1. Формировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддерживать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

#### **Развивающие:**

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
4. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

**Воспитательные:**

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

**1.4.1. Учебный план****1 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Туристская подготовка	17	19	36	Беседа, опрос, зачет.
2	Топография и ориентирование.	10	11	21	Тестирование, игра по станциям, опрос.
3	Краеведение.	2	7	9	Беседа, тестирование, написание работ
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	6	5	11	Тестирование, опрос, зачет
5	Общая и специальная физическая подготовка.	2	53	55	Ролевые игры, написание работ Презентации
6	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований		12	12	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>37</b>	<b>107</b>	<b>144</b>	

## Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

	Содержание занятия	Кол-во часов	
		Теория	Практика
<b>Раздел 1. Туристская подготовка</b>			
<b>Тема</b>	<b>Организация работы в кружке</b>		
<b>1</b>	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1	
	Составление плана работы кружка на год.	1	
<b>Тема</b>	<b>Снаряжение туриста.</b>		
<b>2</b>	Понятие о личном и групповом снаряжении.	4	
	<i>Практические работы в помещении:</i>		
	установка палатки.		1
<b>Тема</b>	<b>Организация туристского быта.</b>		
<b>3</b>	Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	1	
	Различные типы костров, их назначение.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Определение мест для организации привалов и ночлегов.		2
	Установка и снятие бивака. Разведение костра.		2
<b>Тема</b>	<b>Питание в туристском походе.</b>		
<b>4.</b>	Организация питания в 2-3 - дневном походе.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> составление меню и списка продуктов для однодневного похода.		1
	<i>Практические работы на местности:</i> приготовление пищи в походных условиях.		2
<b>Тема</b>	<b>Туристские должности в группе.</b>		
<b>5.</b>	Должности постоянные и временные.	1	
	Практические работы в помещении: Распределение обязанностей между участниками похода.	1	

	<i>Практические работы на местности:</i> выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.		2
<b>Тема</b>	<b>Техника и тактика туристских походов.</b>		
<b>6.</b>	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.	1	
	Характеристика естественных препятствий.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2
	Движение группы по пересеченной местности		2
<b>Тема</b>	<b>Подготовка к путешествию.</b>		
<b>7.</b>	Определение цели и района путешествия.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		1
<b>Раздел 2. Топография и ориентирование.</b>			
<b>Тема</b>	<b>Топографическая карта.</b>		
<b>1.</b>	Понятие и значение топографии.	1	
	Топографические знаки: рельеф, растительность.	1	
	Топографические знаки: воды, искусственные объекты.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> распознавание топографических знаков на местности.		2
<b>Тема</b>	<b>Спортивная карта.</b>		
<b>2.</b>	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: условные знаки спортивных карт.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.		2
	Ориентирование с помощью спортивной карты.		2
<b>Тема</b>	<b>Компас, работа с ним.</b>		
<b>3.</b>	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение основных и		1

	промежуточных направлений с помощью компаса.		
<b>Тема</b>	<b>Способы ориентирования.</b>		
<b>4.</b>	Ориентирование с помощью карты в походе.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.		1
	<i>Практические работы на местности:</i> определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.		2
<b>Раздел 3. Краеведение.</b>			
<b>Тема</b>	<b>Родной край, его географическое положение.</b>		
<b>1.</b>	Положение Саратовской области на географической карте.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: нанесение на контурную карту рек Саратовской области.		1
	<i>Практические работы на местности:</i> ознакомление с географическими объектами Саратовской области.		2
<b>Тема</b>	<b>Растительный и животный мир родного края.</b>		
<b>2</b>	Особенности растительного и животного мира Саратовской области	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение охраняемых животных и растений Саратовской области (на гербарном материале, по фотографиям и открыткам).		1
	<i>Практические работы на местности:</i> ознакомление с природой		
<b>Раздел 4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.</b>			
<b>Тема</b>	<b>Личная гигиена</b>		
<b>1.</b>	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	1	
<b>Тема</b>	<b>Походная медицинская аптечка.</b>		
<b>2.</b>	Состав медицинской аптечки для похода выходного дня.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> комплектация аптечки выходного дня.		1
<b>Тема</b>	<b>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.</b>		
<b>3.</b>	Общее понятие травмы и виды травм: ушибы,	1	

	растяжение кровотока.		
	<i>Практические работы в помещении:</i> наложение повязок.		1
<b>Тема 4.</b>	<b>Приемы транспортировки пострадавшего.</b>		
	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего.		2
<b>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.</b>			
<b>Тема 1.</b>	<b>Врачебный самоконтроль.</b>		
	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	2	
<b>Тема 2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1
<b>Тема 3.</b>	<b>Контрольное тестирование.</b>		
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.		1
<b>Тема 4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>		
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	тренировочные кросс-походы на местности.		2
<b>Раздел 6 Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований</b>			
<b>Тема 1</b>	<b>Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма</b>		
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		1
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции		1
	<b>Всего</b>	<b>37</b>	<b>107</b>

## 1.4.2. Содержание программы

### 1 года обучения

#### Раздел 1

##### **Туристская подготовка**

**Теория:** Понятие «самодеятельный туризм», история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

**Практика:** Участие в походе выходного дня, составление меню на 1-2х дневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей.

#### Раздел 2

##### **Топография и ориентирование.**

**Теория:** Знакомство с понятием «ориентирование», «карта» ; изучение условных знаков топографических и спортивных карт; теоритические основы работы с компасом.

**Практика:** Работа на местности со спортивными и топографическими картами» , определение основных и промежуточных направлений по компасу.

#### Раздел 3

##### **Краеведение.**

**Теория:** Положение родного края на карте, Основные географические объекты Саратовской области. Животный и растительный мир родного края.

**Практика:** ознакомление с географическими объектами Саратовской области,

#### Раздел 4

##### **Основы гигиены, первая доврачебная помощь.**

**Теория:** Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.

**Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы, приемы транспортировки пострадавшего.**

**Практика:** Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

#### Раздел 5

##### **Общая и специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

**Практика:** ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

#### Раздел 6

##### **Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований**

**Теория:** Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований;.

**Практика:** Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма

## 2 год обучения

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Содержание программы второго года обучения предусматривает* дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, а также накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому путешественнику.

Во втором учебном году идёт знакомство с правилами паркового ориентирования, даются основные понятия и отрабатываются навыки продвижения по заданному маршруту. Практические занятия и учебно - тренировочные походы выстраиваются таким образом, чтобы воспитанники могли самостоятельно выполнять работу, предложенную руководителем. Увеличивается количество часов, отведенных на физическое совершенствование. А также больше изучается и отрабатывается на практических занятиях техника прохождения различных этапов соревнований по различным видам туризма.

**Целью** формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

**Программа предусматривает решение следующих задач:**

#### **Образовательные:**

1. Формировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

#### **Развивающие:**

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
4. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.

3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллектив

### 1.4.3. Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Туристская подготовка	11	32	43	Беседа, опрос, зачет.
2	Топография и ориентирование.	12	24	36	Тестирование, игра по станциям, опрос.
3	Краеведение.	2	14	16	Беседа, тестирование, написание работ,
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	12	8	20	Тестирование, опрос, зачет
5	Общая и специальная физическая подготовка.	1	72	73	Ролевые игры, написание работ Презентации
6	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований		28	28	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>38</b>	<b>178</b>	<b>216</b>	

### Календарно- тематическое планирование 2 год обучения

	Содержание занятия	Количество часов	
		теория	практика
<b>Раздел 1</b>	<b>Туристская подготовка</b>	12	30
<b>Тема 1</b>	<b>Организация работы в кружке</b>		
	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1	
	Составление плана работы кружка на год.	1	
<b>Тема 2</b>	<b>Снаряжение туриста.</b>		
	Понятие о личном и групповом снаряжении.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i>		

	установка палатки.		4
	Ремонт снаряжения		4
<b>Тема 3</b>	<b>Организация туристского быта.</b>		
	Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	1	
	Различные типы костров, их назначение.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Определение мест для организации привалов и ночлегов.	1	6
	Установка и снятие бивака. Разведение костра.		6
<b>Тема 4.</b>	<b>Питание в туристском походе.</b>		
	Организация питания в 2-3 - дневном походе.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> составление меню и списка продуктов для однодневного похода.		4
	<i>Практические работы на местности:</i> приготовление пищи в походных условиях.		6
<b>Тема 5.</b>	<b>Туристские должности в группе.</b>		
	Должности постоянные и временные.	1	
	Практические работы в помещении: Распределение обязанностей между участниками похода.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.		6
<b>Тема 6.</b>	<b>Техника и тактика туристских походов.</b>		
	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.	1	
	Характеристика естественных препятствий.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		6
<b>Тема 7.</b>	<b>Подготовка к путешествию.</b>		

	Определение цели и района путешествия.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		4
<b>Раздел 2.</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>		
<b>Тема 1.</b>	<b>Топографическая карта.</b>		
	Топографические знаки: рельеф, растительность.	1	
	Топографические знаки: воды, искусственные объекты.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> распознавание топографических знаков на местности.		6
<b>Тема 2.</b>	<b>Спортивная карта.</b>		
	<i>Практические работы в помещении:</i> 1-2: условные знаки спортивных карт.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.		6
	Ориентирование с помощью спортивной карты.		6
<b>Тема 3.</b>	<b>Компас, работа с ним.</b>		
	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		4
<b>Тема 4.</b>	<b>Способы ориентирования.</b>		
	Ориентирование с помощью карты в походе.	1	
	Виды соревнований по ориентированию	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.		4
	<i>Практические работы на местности:</i> определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.		6
<b>Раздел 3. Краеведение</b>			
<b>Тема 1.</b>	<b>Родной край, его географическое положение.</b>		
	Положение Саратовской области на географической карте.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> ознакомление с географическими объектами Саратовской области.		6
<b>Тема 2</b>	<b>Растительный и животный мир родного края.</b>		

	Особенности растительного и животного мира Саратовской области.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> ознакомление с природой (крупными реками) Саратовской области.		6
<b>Раздел 4.</b>	<b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь.</b>		
<b>Тема 1.</b>	<b>Личная гигиена.</b>		
	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	1	
<b>Тема 2.</b>	<b>Походная медицинская аптечка.</b>		
	Состав медицинской аптечки для похода выходного дня.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> комплектация аптечки выходного дня.		4
<b>Тема 3.</b>	<b>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.</b>		
	Первая доврачебная помощь	1	
	Общее понятие травмы и виды травм	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> наложение повязок.		4
<b>Тема 4.</b>	<b>Приемы транспортировки пострадавшего.</b>		
	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего.		6
<b>Раздел 5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>		
<b>Тема 1.</b>	<b>Врачебный самоконтроль.</b>		
	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	1	
<b>Тема 2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		4
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		4
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		4
<b>Тема 3.</b>	<b>Контрольное тестирование.</b>		
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.		4

<b>Тема 4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>		
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	тренировочные кросс-походы на местности.		6
<b>Раздел 6</b>	<b>Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований</b>		
<b>Тема 1</b>	<b>Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма</b>		
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		4
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		4
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		4
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции		4
	<b>Всего</b>	<b>38</b>	<b>178</b>

#### 1.4.4. Содержание программы

##### 2 года обучения

#### Раздел 1

##### Туристская подготовка

**Теория:** Составление плана работы кружка; Техника безопасности в походе; история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

**Практика:** Подготовка и участие в походах выходного дня, составление меню на 1-2х дневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей.

#### Раздел 2

##### Топография и ориентирование.

**Теория:** Изучение условных знаков топографических и спортивных карт; теоритические основы работы с компасом.

**Практика:** Работа на местности со спортивными и топографическими картами», определение основных и промежуточных направлений по компасу, Участие в соревнованиях по ориентированию

#### Раздел 3

##### Краеведение.

**Теория:** Положение родного края на карте, Основные географические объекты Саратовской области. Животный и растительный мир родного края.

**Практика:** ознакомление с географическими объектами Саратовской области,

#### Раздел 4

##### **Основы гигиены, первая доврачебная помощь.**

**Теория:** Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе; Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы, приемы транспортировки пострадавшего. **Практика:** Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

#### Раздел 5

##### **Общая и специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

**Практика:** ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

#### Раздел 6

##### **Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований**

**Теория:** Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований;

**Практика:** Выполнение практических приемов и применение техники и тактики

прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного

## 3 год обучения

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Содержание программы третьего года обучения предусматривает* дальнейшее совершенствование в области туризма: максимально подготовить воспитанников к участию многодневных походах, к умению выживать в экстремальных условиях, уметь применять способы транспортировки пострадавшего, наводить различные переправы через реки, самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование. Увеличивается количество часов, отводимых на тактическое и техническое совершенствование.

**Целью** формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

**Программа предусматривает решение следующих задач:**

#### **Образовательные:**

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).

2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).

3. Укрепить интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.

4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.

5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию и спортивному туризму.

**Развивающие:**

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
4. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

**Воспитательные:**

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

### 1.4.5. Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Туристская подготовка	6	53	59	Беседа, опрос, зачет.
2	Топография и ориентирование.	12	28	40	Тестирование, игра по станциям, опрос.
3	Краеведение.	9	6	15	Беседа, тестирование, написание работ,
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	10	11	21	Тестирование, опрос, зачет
5	Общая и специальная физическая подготовка.	1	50	51	Ролевые игры, написание работ Презентации
6	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований		30	30	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>38</b>	<b>178</b>	<b>216</b>	

### Календарно-тематическое планирование 3 год обучения

	Содержание занятия	Кол-во часов	
		теория	практика
<b>Раздел 1</b>	<b>Туристская подготовка</b>	8	20

<b>Тема 1</b>	<b>Организация работы в кружке</b>		
	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1	
	Составление плана работы кружка на год.	1	
<b>Тема 2</b>	<b>Снаряжение туриста.</b>		
	Понятие о личном и групповом снаряжении.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i>		
	Ремонт снаряжения. Ремнабор для различных походов.		4
	Ремонт снаряжения		4
<b>Тема 3</b>	<b>Организация туристского быта.</b>		
	Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	1	
	Различные типы костров, их назначение.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Определение мест для организации привалов и ночлегов.		6
	Установка и снятие бивака. Разведение костра. В усложненных условиях		6
<b>Тема 4.</b>	<b>Питание в туристском походе.</b>		
	Организация питания в многодневном походе. Логистика похода.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> составление меню и списка продуктов для многодневного похода.		4
	<i>Практические работы на местности:</i> приготовление пищи в походных условиях.		6
<b>Тема 5.</b>	<b>Туристские должности в группе.</b>		
	Должности в походе постоянные и временные.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.		6
	Составление отчета о ПВД в соответствии с должностями.		4
<b>Тема 6.</b>	<b>Техника и тактика туристских походов.</b>		
	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.	1	
	Характеристика естественных препятствий.	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		

	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		6
	Движение группы по пересеченной местности		6
<b>Тема 7.</b>	<b>Подготовка к путешествию.</b>		
	Составление маршрута для ПВД	1	
	Составление маршрута для ПВД, графика движения, поиск карт	1	
	Определение цели и района путешествия.	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		4
<b>Раздел 2.</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>		
<b>Тема 1.</b>	<b>Топографическая карта.</b>		
	Масштаб. Значение. (Линейный, числовой)	1	
	Работа с топографической картой	1	
	Тестирование на знание условных знаков топографических карт	1	
	<i>Практические работы на местности:</i> распознавание топографических знаков на местности.		6
<b>Тема 2.</b>	<b>Спортивная карта.</b>		
	Условные знаки спортивных карт.	1	
	Тестирование на знание условных знаков спортивных карт	1	
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.		
	Ориентирование с помощью спортивной карты.		6
<b>Тема 3.</b>	<b>Компас, работа с ним.</b>		
	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом	1	
	<i>Азимутальный ход</i>	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		4
<b>Тема 4.</b>	<b>Способы ориентирования.</b>		
	Ориентирование с помощью карты в походе.	1	
	Ориентирование с помощью местных признаков в походе.	1	

	Участие в соревнованиях по ориентированию		6
	Шагомер		4
	Участие в соревнованиях по ориентированию		6
	<i>Практические работы в помещении:</i> упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.		4
	<i>Практические работы на местности:</i> определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.		6
<b>Раздел 3. Краеведение.</b>			
<b>Тема 1.</b>	<b>РФ</b>		
	Изучение регионов РФ и их туристской привлекательности.	1	
	<i>Самостоятельная работа.</i> Туристский маршрут за пределами родного края		4
<b>Тема 2</b>	<b>Растительный и животный мир регионов РФ</b>		
	Особенности растительного и животного мира регионов РФ (тундра, кавказ, Забайкалье, Байкал, Алтай, Камчатка)	1	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь.</b>		
<b>Тема 1.</b>	<b>Личная гигиена</b>		
	Гигиена в ходе тренировки, похода	1	
<b>Тема 2.</b>	<b>Походная медицинская аптечка.</b>		
	Состав медицинской аптечки для многодневного похода (пеший, горный, водный, юг, север)	1	
	Изучение медицинских препаратов. Показания, противопоказания, способ применения	1	
<b>Тема 3.</b>	<b>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.</b>		
	Первая доврачебная помощь	1	
	Общее понятие травмы и виды травм	1	
	<i>Практические работы в помещении:</i> наложение повязок.		6
<b>Тема 4.</b>	<b>Приемы транспортировки пострадавшего.</b>		
	Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1	
	Изготовление носилок из подручных средств, с учетом особенностей местности		6
<b>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.</b>			

<b>Тема 1.</b>	<b>Врачебный самоконтроль.</b>		
	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	1	
<b>Тема 2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>		
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		4
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		4
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		4
<b>Тема 3.</b>	<b>Контрольное тестирование.</b>		
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.		4
<b>Тема 4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>		
	<i>Практические работы на местности:</i>		
	тренировочные кросс-походы на местности.		6
<b>Раздел 6 Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований</b>			
<b>Тема 1.</b>	<b>Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма</b>		
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		4
	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции		4
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		4
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции		4
	<b>Всего</b>	<b>38</b>	<b>106</b>

#### 1.4.6. Содержание программы 3 года обучения

##### Раздел 1

##### Туристская подготовка

**Теория:** Составление отчета по совершенным путешествиям, представление опыта на конкурсах и конференциях; Составление плана работы кружка; Техника безопасности в походе; история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

**Практика:** Подготовка и участие в походах выходного дня, составление меню и сметы на многодневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей. Подготовка и совершение многодневного похода.

##### Раздел 2

### **Топография и ориентирование.**

**Теория:** Изучение тактики ориентирования; Виды соревнований по ориентированию; Изучение условных знаков топографических и спортивных карт;

**Практика:** Работа на местности со спортивными и топографическими картами», определение основных и промежуточных направлений по компасу, Участие в соревнованиях по ориентированию

### **Раздел 3**

#### **Краеведение.**

**Теория:** Положение родного края на карте, Основные географические объекты Ленинградской области. Животный и растительный мир родного края.

**Практика:** ознакомление с географическими объектами Ленинградской области,

### **Раздел 4**

#### **Основы гигиены, первая доврачебная помощь.**

**Теория:** Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе; Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы, приемы транспортировки пострадавшего. **Практика:** Составление списка медикаментов для многодневных походов (горных, пеших, водных). Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

### **Раздел 5**

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

**Практика:** Развитие физических качеств; ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

### **Раздел 6**

#### **Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований**

**Теория:** Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований;.

**Практика:** Выполнение практических приемов и применение техники и тактики

прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма;

Участие в соревнованиях по туризму.

## **1.5. Формы аттестации**

Контроль знаний, умений и навыков подводится как в ходе занятия, так и после каждого изученного раздела в практических занятиях различными методами. В конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Методическое обеспечение.

- учебно-топографический карты;
- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
- фото- и видеоматериалы, слайды;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

### 2.2. Условия реализации программы.

#### Материально-техническое обеспечение

- Веревки альпинистские
- Зал спортивный, оборудованный крюками для проведения занятий с веревками (крюки 11кН)
- Системы страховочные
- Карабины и другое альпинистское снаряжение
- Палатки
- Спальники
- Компасы
- Навигатор
- Велосипед
- Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)
- Маты гимнастические

### 2.3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1.09.2024	31.05.2025	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа
3 год	1.09.2025	31.05.2026	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа

## 2.4. Оценочные и методические материалы.

**Входная диагностика** проходит перед зачислением ребенка в секцию с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей.

### **Формы:**

- Прохождение медицинского осмотра
- Устный опрос

Во время проведения входной диагностики педагог даёт анкету для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся»;

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и личностных качеств учащихся.

### **Формы:**

- педагогическое наблюдение
- Выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории журналистики
- Выполнение практических заданий
- Устный и письменный опрос

**Промежуточный контроль** проводится 2 раза в год - декабрь, май с целью выявления уровня усвоения программой учащимися.

### **Формы**

- Устный и письменный опрос
- выполнение тестовых заданий
- игровые формы
- Сдача нормативов

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

### **Форма**

- Участие в контрольном выезде туристских групп
- Представление и защита разработанного путешествия (меню, маршрут, логистика).

## 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### **ДЛЯ ПЕДАГОГА:**

- а. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. - М., 1986.
- б. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
- с. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993/1994.
- д. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.

- e. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
- f. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986.
- g. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978.
- h. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. - М.: ЦРИБ "Турист", 1980.
- i. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24 декабря 1994 года.
- j. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.:ФиС, 1990.
- k. Кодыш Э.Н. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
- l. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.
- m. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- n. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
- o. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
- p. Методические рекомендации по подготовке горных туристов. -Таллинн, 1978.
- q. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
- r. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
- s. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. -М.:ФиС, 1987.
- t. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- u. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.
- v. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - м.:ЦДЮТур МО РФ, 1999.
- w. Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. - Л.: ЛГУ, 1990.
- x. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - м.: ФиС, 1980
- y. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
- z. Школа альпинизма. -М.: ФиС, 1989.
- aa. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

- i. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
- ii. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
- iii. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.
- iv. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
- v. Кодыш Э.Н. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
- vi. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- vii. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
- viii. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
- ix. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
- x. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн. пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
- xi. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.
- xii. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
- xiii. Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001.
- xiv. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - М.: ФиС, 1980
- xv. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
- Штюрман Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС,