

Управление образования города Пензы
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 35 г. Пензы

Утверждаю
Директор
МБОУ СОШ №35 г. Пензы

Приказ № _____ от «___» _____ 20__ г.
Г. М. Шадчнева

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Школа юного туриста»

Форма реализации программы - очная
Возраст учащихся 10-15 лет
Срок реализации 2 года.

Составитель:
Тарасов М.Ю.
педагог дополнительного образования

г. Пенза

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа юного туриста» по содержанию является туристско-краеведческой, по уровню освоения - базовой, по степени авторства – модифицированной.

Программа реализуется на базе объединения «Школа юного туриста» МБОУ СОШ № 35 г. Пензы, в котором занимаются учащиеся 10-15 лет.

Программа разработана в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» Федеральным законом от 2 декабря 2019 г. N 403-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и отдельными законодательными актами Российской Федерации" (дата подписания 2 декабря 2019 г.); Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями); Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 №1726); Конвенцией о правах ребенка (одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989); Указом Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»; Постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. №295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы»; Распоряжением правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 72р «Концепция развития дополнительного образования детей»; Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р; Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержденным протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3); Распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Распоряжением Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. № 1375 «Об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства»; Постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.3648-20»; Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Программа модифицирована на основе программ «Юные туристы» (М.И. Крайман), «Туризм и автономное существование» коллектива авторов (М.В. Андреев, В.В. Андреев, С.В. Андреева, Н.А. Федотова), «В мире природы с компасом и картой» М.И. Торопова, Е.Ю. Тороповой.

Актуальность программы

Программа актуальна для общества, так как в последнее время, как в школах, так и в учреждениях дополнительного образования происходит сокращение объединений туристско-краеведческой направленности, которые смогли бы удовлетворить естественную потребность подростков к здоровому и активному образу жизни, приключениям, романтике. Занятия туризмом под руководством опытного педагога становится хорошей альтернативой опасному экстриму.

С быстрым развитием различных направлений спортивного туризма в силу специфичности содержания этой деятельности возникла потребность в программно-методическом обеспечении образовательного процесса, отборе эффективных технологий и форм подготовки спортсменов и команд, и вместе с тем личностного развития учащегося, его социализации.

Программа актуальна для ребенка, т.к. занятия туризмом способствуют усвоению подростками универсальных ценностей жизни и моделей поведения, которые помогут им жить в мире и согласии с самими собой, природой и обществом.

Новизна программы заключается в том, что программа дополняет и расширяет содержание общеобразовательных программ начального среднего образования реализуемых в школе путем сетевого взаимодействия с учреждением дополнительного образования и направлена, как на достижение собственных программных целей, так и требований ФГОС.

Программа имеет комплексное туристско-спортивное содержание, направленное на всестороннее познание ребенка окружающего пространства, краеведения истории и культуры родного края.

Отличительной особенностью программы является то, что вся работа строится по циклам-времени года. В каждый цикл включаются «выходы» в природную среду. Повторное обращение в разных циклах к одним и тем же природным объектам составляет характерную особенность программы и позволяет ребенку углубить свои знания, умения и навыки, сравнивать свой современный опыт с прошлым. От цикла к циклу предусмотрено совершенствование занятий из области пешеходного туризма, поведения в природе и в общественных местах, умения преодолевать природные препятствия.

Педагогическая целесообразность.

Ведущей деятельностью подростков является общение, стремление к самостоятельности, личностному самовыражению, самореализации, поэтому существенная роль при организации образовательного процесса отводится формированию постоянного детского коллектива организации его самоуправления.

Образовательный процесс направлен на раскрытие индивидуальных психологических особенностей учащихся, овладение туристическими навыками, позволяющими свободно жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовиться и участвовать в спортивных соревнованиях, походах.

Занимаясь по этой программе, учащиеся учатся адекватно оценивать сложившуюся нестандартную ситуацию, быстро правильно принимать решение и выход из нее и практически осуществлять это с учетом правил техники

безопасности.

Образовательная деятельность направлена на закрепление знаний по природоведению, географии, биологии, экологии, краеведению, топографии.

Цели и задачи программы.

Цель: обеспечение личностного и физического развития, позитивной социализации, ответственного отношения учащихся к своему здоровью средствами туризма.

Задачи программы:

- изучение истории и природы родного края;
- изучение техники спортивного туризма;
- формирование основ безопасности жизнедеятельности;
- формирование практических навыков совместной работы, умений самоорганизации и самоуправления;
- воспитание личностных качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки.

Особенности организации учебно-воспитательного процесса

Занятия проводятся как в помещении, так и на открытом воздухе. Занятия проводятся с полным составом группы, но с учетом предсоревновательной подготовки проводится небольшими группами по 7 человек или выделяется

Время для индивидуальных занятий. Каждый образовательный год завершается степенным или категорийным походом.

Адресант программы.

Программа «Школа юного туриста» рассчитана на 2 года обучения учащихся от 10 до 15 лет, не имеющих специальных туристских навыков, проявляющих интерес к спортивному туризму по таким направлениям как дистанция, вело триал, скалолазание, туристическому ориентированию, технике туризма и поисково - спасательным работам.

Каждый член объединения должен иметь разрешение врача и родителей (медицинская справка и заявление родителей о приёме их ребёнка в данное объединение).

Рекомендуемый минимальный состав группы

- стартового ознакомительного уровня обучения 15 человек;

Группы разновозрастные и формируются как от уровня освоения программы, так и от личных потребностей и способностей ребенка.

Объём и сроки реализации программы

Количество обучающихся в группах 1 года обучения - 15 человек;

Количество обучающихся в группах 2 года обучения - 15 человек;

Занятия объединения проводятся 1 раз в неделю по 2 часа; возраст учащихся 10- 15 лет; 72 часа в год;

Академический час равен 45 мин. Между занятиями - перерыв 5 мин.

Формы и методы проведения занятий

Программой предусмотрены следующие *методы обучения:*

- объяснительно-иллюстративный (объяснение учебного материала различными визуальными средствами);

- практический (упражнение, графическая работа, практическая работа, самостоятельная работа);
- частично-поисковый (выполнение проблемных поисковых заданий самостоятельно или в малых группах);

Занятия реализуются в следующих *формах*: беседа, мини-лекция, упражнение, мастер-класс, викторина, сюжетно-ролевая игра, игра - путешествие, выставка, конкурс мастерства, экспедиции, экскурсии.

Принципы построения программы

- принцип индивидуального и дифференцированного подхода – предполагает учет возрастных, личностных особенностей учащихся;
- принцип целостности – формирование целостного понимания современных проблем нравственного воспитания и интеграции знаний о русской национальной культуре;
- принцип доступности – предполагает значимость для учащихся получаемых знаний, их эмоциональную окраску;
- принцип комплексности и интегрированности – решение задач нравственно-патриотического воспитания в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности;
- принцип рационального сочетания разных видов деятельности, адекватный возрасту баланс интеллектуальных, эмоциональных и двигательных нагрузок.

Воспитательная работа

Программа реализуется в объединении, имеющем многолетнюю практику (историю, опыт работы) благодаря чему сложились традиционные формы воспитательной работы - это праздники, тренинги, мастер-классы, экскурсии, экспедиции, походы и многое другое.

Планируемые результаты освоения программы.

По завершению **первого года** обучение учащиеся должны

знать:

- нормативы турпоходов и обязанности членов группы;
- туристские узлы и их назначение;
- правила обустройства бивуака;
- состав и назначение медицинской аптечки;
- условные знаки спортивных карт;

Уметь:

- применять указанные знания на практике;
- укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, вязать узлы;
- проходить трассу спортивного туризма 1 класса, не сложные трассы по скалолазанию и вело триалу;

По завершению **второго года** обучение учащиеся должны

знать:

- технику безопасности при подготовке к походу и во время похода;

- Географию и историю Пензенской области,
- туристические возможности родного края;
- виды спортивного туризма:
- дистанция пешеходная, вело триал,
- скалолазание,
- ориентирования,
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;

- *Уметь:*

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса, читать карту и местность,
- двигаться по азимуту, измерять расстояние, отмечать контрольные пункты;
- укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, вязать узлы;
- проходить трассу спортивного туризма 2 класса, не сложные трассы по скалолазанию и вело триалу;
- оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и заболеваниях;
- преодолевать естественные препятствия.

В результате освоения программы, учащиеся приобретут следующие компетенции:

личностные:

- у учащихся будет сформирован устойчивый и осознанный интерес к занятиям;
- будет сформирована культура и потребность приобретения туристских знаний и социальных норм поведения;
- будет сформирована мотивация к саморазвитию, самосовершенствованию и самостоятельности.
- научатся сотрудничать с товарищами в совместной деятельности;

коммуникативные:

- умение допускать возможность существования у учащихся различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной;
- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Личностные результаты: отражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы:

- чувство гордости за культуру и историю Родины, своего народа;
- понимание особой роли культуры и истории в жизни общества и каждого отдельного человека;
- сформированность эстетических чувств, художественно-творческого мышления, наблюдательности и фантазии;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других

людей;

- овладение навыками коллективной деятельности в процессе совместной творческой работы в команде;
- умение сотрудничать в процессе совместной деятельности, соотносить свою часть работы с общим замыслом;
- умение обсуждать и анализировать собственную деятельность и работу.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в практической и творческой деятельности:

- освоение способов решения проблем творческого и частично- поискового характера;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, обобщения;
- овладение умением вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной творческой работы;
- умение планировать и грамотно осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей, находить варианты решения различных творческих задач;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

- сформированность первоначальных представлений о роли истории, народного творчества в жизни человека, его роли в духовно-нравственном развитии человека;
- овладение практическими умениями передачи знаний;
- применение умений, знаний и представлений в процессе выполнения творческих работ;

Учебный план

№	Название раздела	Ознакомительный уровень	Базовый уровень
		1 год	2 год
1.	Организационный раздел Вводное занятие.	2	2
2.	История туризма. Основы туризма. Краеведение. Экология.	8	2
3.	Спортивный туризм. Туристское многоборье.	30	30
4.	Гигиена и доврачебная помощь.	-	10
5.	Туристская подготовка. Инструкторская подготовка. Судейская подготовка	-	-
6.	Организация похода. Экскурсии (практика). Досуговая деятельность.	10	6
7.	Физическая подготовка.	14	16
8.	Поведение в экстремальных условиях.	6	4
9.	Итоговое занятие	2	2
	Итого	72	72

2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теори я	практ ика	
1. Организационный раздел – 2 часа.					
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Опрос. Анкетирование
2 История туризма. Основы туризма. Краеведение. Экология. – 8 часов.					
2.1	Туристское снаряжение	2	1	1	Зачёт
2.2	Биваки и привалы	2	1	1	Зачёт
2.3	История туризма	2	1	1	соревнования
2.4	Краеведение.	2	1	1	опрос
3. Спортивный туризм. Туристское многоборье. – 30 часов					
3.1	Виды спортивного туризма.	1	1		опрос
3,2	Техника туризма	4	1	3	викторина
3,3	Техника преодоления препятствий и прохождения КТПП	4	-	4	соревнования
3.4	Основы прохождения дистанций. Скалолазание. Ориентирование.	21	3	18	соревнования
6. Организация похода. Экскурсии. Досуговая деятельность. – 10 часов.					
6.1	Организация похода. Экскурсии	10	6	4	Многодневные походы
7. Физическая подготовка – 14 часов.					
7.1	Физическая подготовка	16	1	15	Сдача контрольных нормативов.
8. Поведение в экстремальных условиях – 6 часов.					
8.1	Поведение в экстремальных условиях	6	2	4	викторина
9. Итоговое занятие – 2 часа.					
9.1	Итоговое занятие	2	-	2	соревнования
	Итого	72			

Содержание 1 года обучения.

1. Организационный раздел.

1.1 Вводное занятие.

Теория: Содержание работы объединения.

Обсуждение плана работы на год. Общие вопросы организации работы, традиции ШЮТ. Условия участия в походах. Требования к участникам. Задачи ШЮТ. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, в походах и при пожаре.

Практические занятия: Презентация объединения, мастер - класс. Отработка норм техники безопасности во время тренировок.

Контроль: опрос по ТБ, анкетирование.

2. История развития туризма. Основы туризма.

2.1 Туристское снаряжение.

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении его перечень. Индивидуальные наборы: аптечка, ремонтный, костровой. Специальная терминология туризма. Укладка рюкзака. Одежда и обувь. Палатка и её установка Организация привалов и ночлегов. Бивачные работы. Костры. Разжигание костров. Типы костров. Временные укрытия. Вода. Добыча воды в походе, её обеззараживание.

Практика: укладка рюкзака и установка палатки. нахождение места для привала, оборудование места для костра, сбор сухих веток для разжигания костра.

Контроль: опрос на закрепление полученных знаний и контрольное задание на правильность укладки рюкзака и установку палатки.

2.2. История туризма.

Теория: История развития туризма в России. Виды туризма. Нормативы по туризму. Российские путешественники.

Практика: просмотр видео материала.

Контроль: опрос на закрепление полученных знаний. Контрольные задания. Анализ выполненных заданий. Коррекция ошибок.

2.3. Биваки и привалы.

Теория:

Организация привалов и ночлегов. Бивачные работы. Костры. Разжигание костров. Типы костров. Временные укрытия. Вода. Добыча воды в походе, её обеззараживание. Питание в походе. Меню. Упаковка и хранение продуктов.

Добыча и приготовление пищи. Съедобные растения и грибы.

Практика: нахождение места для привала, оборудование места для костра, сбор сухих веток для разжигания костра. укладка рюкзака, выбор и подгонка снаряжения, установка палатки, оборудование и устройство лагеря, бивачные работы, составление меню, список продуктов.

Контроль: опрос на закрепление полученных знаний. Контрольные задания на правильность выбора места для привала и ночлега и подготовки места для костра. Анализ выполненных заданий. Коррекция ошибок.

2.4 Краеведение.

Мой город, моё село, его история. Моя школа, её история. Историческое прошлое нашего края. Географические особенности, растительный и животный мир. Культура нашего края. Наиболее интересные места для походов и экскурсий. Памятники истории и культуры. Заповедные места.

Практические занятия: экскурсии по окрестностям населённого пункта, экскурсии в музей.

Контроль: опрос по теме «Что изучает краеведение?» Взаимоанализ.

3. Спортивный туризм. Туристское многоборье.

3.1. Виды спортивного туризма.

Теория: масштаб, условные знаки. Ориентирование по компасу, карте, местным признакам.

Контроль: опрос на проверку и закрепление, полученных знаний.

3.2 Техника туризма.

Теория: снаряжение, его назначение. Узлы - классификация по их использованию.

Контроль: опрос на проверку и закрепление, полученных знаний.

3.3 Техника преодоления препятствий и прохождения КТПШ.

Теория: естественные препятствия и техника их преодоления. Тактика преодоления полосы препятствий командой. КТМ. Страховка и самостраховка.

Практика: практические занятия на преодоление полосы препятствий, преодоление естественных препятствий, организация страховки и самостраховки, вязание узлов на время: прямой, контрольный, академический, брам-шкотовый, булинь, встречный, простой проводник, «двойной проводник», «восьмёрка», «прустик», карабинный, «срединный проводник», стремя, ткацкий, грепвайн, «встречная восьмёрка».

Контроль: зачёт, участие в соревнованиях.

3.4 Ориентирование.

Теория: движение по азимуту. Соревнования по ориентированию.

Практика: топографические игры, работа с компасом и картой, определение азимутов и расстояний по карте и на местности; определение топографических знаков; участие в соревнованиях по ориентированию.

Контроль: опрос, зачёт, соревнования, викторина «Пройдись по карте нашего села».

6. Организация похода. Экскурсии. Досуговая деятельность.

6.1. Организация похода. Экскурсии.

Теория: организация похода. Особенности лыжных походов.

Практика: походы выходного дня с элементами топографии, краеведения, ориентирования, туристских навыков, физической подготовки. 2-х и 3-х дневные походы с ночёвками в здании и полевых условиях.

Контроль: многодневные походы по сёлам района.

6.2. Досуговые мероприятия.

Теория: законы и традиции туристского клуба «Странник».

Практика: подготовка сценария и номеров к празднику «Посвящение в туристы».

Контроль: праздник «Посвящение в туристы»

7. Физическая подготовка.

7.1. Физическая подготовка.

Практика: физические упражнения, спортивные игры, специальные упражнения. Преодоление препятствий. Движение в походе: строй, темп. Бег по пересечённой местности.

Контроль: сдача контрольных нормативов.

8. Поведение в экстремальных условиях.

8.1. Поведение в экстремальных условиях.

Теория: правила поведения в условиях вынужденной автономии в природной среде. (Ночлег. Вода. Огонь. Жилище). Сигналы опасности. Техника безопасности в походах, на экскурсиях.

Контроль: опрос, викторина «Что вы предпримете, если...?»

9. Итоговое занятие.

Теория: промежуточная аттестация.

Практика: соревнования. Комплексная проверка знаний, умений, навыков в рамках туристского слёта.

2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1. Организационный раздел – 2 часа.					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Опрос. Анкетирование
2. История развития туризма. Основы туризма – 2 часа.					
2.1	Виды туризма	2	1	1	Рассказ, зачёт
3. Спортивный туризм. Туристическое многоборье. – 30 часов					
3.1	Техника туризма	2	-	2	
3.2	Основы прохождения дистанций.	12	2	10	
3.3	Скалолазание.	6	2	4	
3.4	Элементы ориентирования	6	2	4	
3.5	Знакомство с регламентом.	4	4	-	
4. Гигиена и доврачебная помощь – 10 часов					
4.1	Гигиена и доврачебная помощь	10	6	4	Опрос,
6. Организация похода. Экскурсии. Досуговая деятельность – 6 часов					
6.1	Многодневные походы	6	3	3	Зачётный поход, слёт юных туристов.
7. Физическая подготовка – 16 часов.					
7.1	Физическая подготовка	16	2	14	Сдача контрольных нормативов.

8. Поведение в экстремальных условиях – 4 часа.					
8.1	Поведение в экстремальных условиях	4	-	4	Зачёт, в полевых условиях.
9. Итоговое занятие – 2 часа.					
9.1	Итоговое занятие.	2	1	1	Сдача контрольных нормативов.
	Итого	72			

Содержание тем 2 года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с планом работы объединения на учебный год. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в объединении.

Контроль: опрос по правилам ТБ.

2. История развития туризма. Виды туризма.

2.1. История развития туризма.

Теория: Российский массовый туризм. Маршруты по России. Туристско-краеведческие возможности родного края. Специальная терминология туризма.

Контроль: опрос на проверку и закрепление полученных знаний.

2.2 Виды туризма.

Теория: пешеходный, водный, лыжный, велосипедный, горный.

Контроль: опрос на проверку и закрепление полученных знаний

3. Спортивный туризм. Туристское многоборье.

3.1 Техника туризма.

Теория: снаряжение, его назначение. Узлы - классификация по их использованию. Переправы и их назначение.

Контроль: опрос на проверку и закрепление, полученных знаний.

3.2 Основы прохождения дистанций..

Теория: естественные препятствия и техника их преодоления. Тактика преодоления дистанций в личном зачете 2 и 3 класса сложности. КТМ. Страховка исамостраховка.

Практика: практические занятия на преодоление полосы препятствий, преодоление естественных препятствий, организация страховки исамостраховки, вязание узлов на время: прямой, контрольный, академический, брам-шкотовый, булинь, встречный, простой проводник, «двойной проводник», «восьмёрка», «прустик», карабинный, «срединный проводник», стремя, ткацкий, грелвайн, «встречная восьмёрка».

Контроль: зачёт, участие в соревнованиях.

3.3 Скалолазание.

Теория: Техника безопасности при верхней страховке. Техника работы рук. Характеристика техники лазания. Техника работы ног. Техника лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение. Понятия морали и этики в спорте и жизни. Управление собственным поведением в различных ситуациях. Понятие воли и развитие волевых качеств.

Практика: Отработка техники работы рук на шведской стенке и скалодроме. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз). Отработка навыков использования разных видов зацепов. Лазание по активным зацепам. Лазание мелким зацепам и мизерам. Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног в висе, выпрыгивание, «Стульчик» (2 повтора). Коллективное приседание (60 раз).

Контроль: наблюдение. Сдача норматива.

3.4 Ориентирование.

Теория: Соревнования по ориентированию.

Практика: топографические игры, работа с компасом и картой, определение азимутов и расстояний по карте и на местности; определение топографических знаков; участие в соревнованиях по ориентированию.

Контроль: опрос, зачёт, соревнования,

3.5 Знакомство с регламентом.

Теория: Знакомство с регламентом по организации дистанций. Регламент по прохождению дистанций. Особенности участия в спортивных соревнованиях.

Практика: Организация трас спортивного туризма согласно регламенту по пешеходной дистанции и вело триалу. Практика прохождения спортивных трасс по дистанциям.

Контроль: веселые старты,

4. Гигиена и доврачебная помощь.

4.1. Гигиена и доврачебная помощь.

Комплектование аптечки. Оказание первой помощи. Изготовление носилок, волокуш и подручных средств. Лекарственные растения, их использование. Техника безопасности.

Практика: оказание первой помощи, изготовление носилок, транспортировка пострадавшего при любой травме. Знакомство с лекарственными растениями по гербарию и в природе.

Контроль: опрос, работа с карточками, определение лекарственных растений по картинкам, по гербарию и на природе. Анализ выполненных заданий. Коррекция ошибок.

6. Организация похода, экскурсии. Досуговая деятельность.

6.1. Многодневные походы.

Теория: знакомство с положением «Чистый берег» и «Здоровый лес».

Практика: участие в акциях: «Чистый берег» и «Здоровый лес». Отработка умений и навыков в полевых условиях. Функции участников похода: командир, медик, фотограф, картограф, костровой, повар, завхоз, снаряжениц.

Контроль: выполнение практических заданий. Анализ выполненных заданий. Коррекция ошибок. Зачётный поход и школьный слёт юных туристов.

7. Физическая подготовка.

7.1. Физическая подготовка.

Практика: комплексы упражнений для скоростной и силовой выносливости. Марш - броски. Кросс - походы. Самоконтроль. Спортивные

игры. ОФП. **Контроль:** сдача нормативов по физической подготовке. Соревнования по спортивным играм: волейбол, баскетбол, футбол, теннис.

8. Поведение в экстремальных ситуациях.

9.1 Поведение в экстремальных ситуациях.

Теория: сигналы опасности. Условия выживания. Вода и огонь. Укрытия и лагерь. Добыча, хранение и приготовление. Стратегия выживания в экстремальных условиях.

Практика: отработка знаний и умений по выживанию. Поиск и очистка воды. Разведение огня. Устройство жилищ.

Контроль: зачёт, практические занятия в полевых условиях.

9. Итоговое занятие.

Теория: промежуточная аттестация.

Контроль: районные соревнования.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Формы подведения итогов

-В программе предусмотрены три основные формы контроля: входной, текущий, и промежуточная аттестация.

-В ходе входного контроля проверяется, каков объем усвоенного материала. Контроль осуществляется во время практических заданий. Также контроль осуществляется с использованием творческих игр (дидактических, сюжетных), в специально созданных игровых ситуациях.

- Текущий контроль предполагает определение результатов усвоения программы за полугодие. Одним из способов определения результативности является тестирование. Такая форма контроля, как тестирование, позволяет наиболее объективно оценить знания детей, увидеть проблемы в знаниях и индивидуально подойти к возможностям компенсации, пропущенных тем.

-Промежуточная аттестация выявляет уровень освоения программы по итогам года, проходит в форме отчетного похода и соревнований.

Критерии оценки: уровень сформированности знаний, умений и навыков определяется три раза в год - в начале учебного года, в конце полугодия:

Обучающие критерии	средние	хорошие	отличные	Фамилия, имя учащегося
Знания законов, традиций, символики клуба.				
Знания основ пешеходного, лыжного, вело туризма .				
Знания основ туристического быта.				

Знания об автономном существовании в природной среде.				
Знание правил ТБ и первой помощи.				
Развивающие критерии				
Умение рисовать и корректировать маршрутные карты.				
Подбирать продукты и снаряжение для похода.				
Умения и навыки изготавливать жилища, снаряжение и бытовую утварь из природных материалов.				
Умения и навыки выполнения функций любого участника похода.				
Умения и навыки выполнения функций судьи туристических слётов и соревнований.				

Календарный учебный график.

Продолжительность учебного года:

начало 2024 - 2025 учебного года - 01 сентября 2024 года

окончание 2024 - 2025 учебного года – 31.08. 2025 года

Количество учебных недель: 36

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.24	31.05.25	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Условия реализации программы.

Занятия объединения проводятся в помещении, отвечающим санитарно-гигиеническим требованиям (сухое, теплое, просторное, с хорошим искусственным и естественным освещением).

- инструкции по охране труда и мерам безопасности;
- справочная и специальная литература.

- библиотека литературы по туризму для учащихся и педагога.

Материально-техническое обеспечение:

Учебные материалы (карты, атласы, учебные пособия, дидактический материал, фотоаппарат, магнитофон).

Туристское снаряжение:

- палатка - 5 шт.
- рюкзак - 15 шт.
- спальный мешок - 15 шт.
- коврик - 15 шт.
- котелок - 5 шт.
- аптечка - 2 шт.
- верёвки- 200 м.
- карабин - 20 шт.
- компас - 6 шт.
- фонарь - 6 шт.
- фляга 10л для воды -3 шт.
- лопата - 2 шт.
- топор - 2 шт.
- ножовка -2 шт.
- ведро -2 шт.
- ремонтный набор -1 шт.
- форма - 6 шт.
- системы - 8 шт.
- карты спортивного ориентирования - 15 шт.

Список источников:

Для педагога:

1. Турист. А.А.Власов Москва-1994г.
 2. Туристско-краеведческие кружки в школе. В.В.Титов, Москва-2002г.
 3. Физическая культура. Б.И.Загорский, Москва-1999г. стр. 358-376,
 4. Физическое воспитание Н.К.Коробейников, А.А.Михеев,И.Г.Никоненко, Москва-1995г. стр. 363.
 5. Соревнования туристов. Э.Н. Кодыш, Москва-2004г.
- Уроки ориентирования. Центр Детско-Юношеского туризма Российской Федерации Москва-2006г.
6. «Туристские вечера». И.Л.Беккер Пенза-1997г.
 7. Школа туристских вожаков. В.М.Куликов, Л.М. Ротштейн, Москва-2009г.
 8. Спортивное ориентирование. В.И. Тыкул, Москва 2000г.
 9. Журналы «Физическая культура в школе».
 10. <http://www.turclubmai.ru/> - Спортивный туризм
 11. <http://carabin.ru/> - Сайт посвященный спортивному туризму
 12. <http://sportstourism.fo.ru/> - Спортивный туризм для всех

Для учащихся:

1. «В поход пешком». В.А.Уваров, А.А.Козлов, Москва-1999г
2. Туристский клуб школьников. Ю.В.Козлова, В.В.Ярошенко, Москва-2011г.
3. Игротека вожатого. Ю.Н.Тимофеев, Москва - 2011 г
4. Туристская игротека. Ю.С.Константинова, Москва - 2007г
5. <http://www.turistenok.ru/> - туристические походы с детьми
6. <http://www.mrcakids.org/> - детский туризм
7. <http://tonkosti.ru> – тонкости туризма

Для родителей:

1. Полевые туристские лагеря. А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов, И.А.Дрогов, Москва-2000г.
2. Досуг в школе
3. <http://yunturist58.jimdo.com/> - областная станция юных туристов
4. <http://www.conrusinter.com/> - семейный туризм и отдых