Администрация муниципального образования
«Анивский городской округ»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» г. Анива

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУДО «ДДТ» г. Анива
Протокол № 4 от 25.05.2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C37645AA8E631AC1797AFA679F7CD353
Владелец: Кузьмина Марина Евгеньевна
Действителен: с 28.11.2022 до 21.02.2024

УТВЕРЖДЕНА
приказом директор
МБУДО «ДДТ» г. Анива
№ 150-ОД от 25.05.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Пеший туризм»

Уровень программы: базовый
Возраст детей: 11–18 лет.
Срок реализации: 4 года
Направленность: туристско-краеведческая

Мацуев Евгений Валерьевич,
педагог дополнительного образования

Анива,
Сахалинская область
2023г.

Содержание программы

	стр.	
1. Целевой раздел	3	3
1.1. Пояснительная записка	3	
		8
2. Содержательный раздел	7	8
2.1. Учебный план	7	12
2.2. Содержание учебной программы	12	15
2.3. Система оценки достижения планируемых результатов	20	16
2.4. Календарный учебный график	21	
		16
3. Организационный раздел	21	16
3.1. Методическое обеспечение программы	21	17
3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов	22	19
3.3. Материально-техническое обеспечение программы	23	20
3.4. Кадровое обеспечение программы	24	
4. Приложение	25	
4.1. Приложение 1	25	
4.2. Приложение 2	26	

Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная программа «Пеший туризм» составлена с учетом действующего законодательства в РФ и Сахалинской области:

1. Конституция РФ.
2. Конвенция ООН «О правах ребенка».
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ. 2. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 года, утвержденная Постановлением Правительства РФ 26.12.2017 г. № 1642;
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г.»
5. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629;
6. «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816;
7. Приказ Минтруда России от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Закон Сахалинской области «Об образовании в Сахалинской области», принятого Сахалинской областной Думой от 18 марта 2014г. №9-30.
9. Государственная программа Сахалинской области «Развитие образования в Сахалинской области до 2025 г.», утвержденная Постановлением Правительства Сахалинской области 28.06.2013 г. № 331;
10. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области, утвержденная распоряжением Правительства Сахалинской области 24.05.21г. №230-р.
11. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
12. «Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», утверждённые распоряжением Министерством образования Сахалинской области от 16.09.2021г. №3-12-1170-р.
13. Устава МБУДО "ДДТ" г. Анива.

Актуальность заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательный для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья обучающихся.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная программа «Пеший туризм» относится к туристско-краеведческой направленности.

Уровень сложности программы: Базовый

Новизна

Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся образовательные программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Как правило, данные программы носят туристско-краеведческую, исследовательскую направленность и ориентированы на подготовку и проведение познавательных и безаварийных походов. Второе направление представлено программой дополнительного образования детей «Спортивный туризм: туристское многоборье». Данная программа не ориентирована на какую-либо специализацию, а основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самодеятельности туристского коллектива и не учитывает основные требования Единой всероссийской спортивной классификации.

Отличительные особенности данной программы.

Особенностью данной программы является применение современных методик для подготовки туристов – спортсменов.

Программа рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.

Комплексность программы - содержание каждого модуля образовательной программы состоит из образовательных блоков:

- туризм;
- ориентирование;
- краеведение;
- основы гигиены, первая помощь;
- общая и специальная физическая подготовка;
- инструкторская подготовка.

Кроме того, программа предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один путешественник.

Учитывая тягу молодых людей этого возраста к состязательности, романтике и высокую степень социализации личности, программа «Пеший туризм» предполагает проводить соревнования типа преодоления спортивно-туристической полосы препятствий, проведения поисково-спасательных работ, а также многодневные и однодневные туристические походы в теплый и холодный периоды года.

Благодаря полученным знаниям, обучающиеся будут учиться: самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать пути и возможности своего организма.

Программа «Пеший туризм» – это активный отдых, связанный с физическим трудом, заряд бодрости и творческое удовлетворение.

Адресат программы

На программу «Пеший туризм» принимаются дети в возрасте 11-18 лет, желающие систематически заниматься туризмом, прошедшие обязательный медицинский осмотр, допущенные к занятиям врачом, прошедшие конкурсный отбор, включающий в себя сдачу спортивных нормативов.

Методы обучения, типы и формы организации занятий

Формы обучения: очная.

Методы обучения юных туристов-краеведов:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут);
- наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы);
- практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Типы обучения: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Формы организации деятельности: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности, соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие.

Виды учебных занятий: групповые и индивидуальные, практические и теоретические, комплексные занятия.

Объем и сроки реализации программы

Учебный курс программы рассчитан на 4 года:

1 год обучения – 140 часов
2 год обучения – 140 часов
3 год обучения – 140 часов
4 год обучения – 140 часов

Количество воспитанников в группах:

Группы: 1-го года обучения: 8-10 человек
2-го года обучения: 8-10 человек
3-го года обучения: 8-10 человек
4-го года обучения: 8-10 человек

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

Периодичность занятий:

1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 ак. часа (группы начальной подготовки).
2-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 ак. часа (учебно-тренировочные группы).
3-й и 4-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 ак. часа (группы углубленного совершенствования).

На 1-м и 3-м годах обучения организуются экскурсии, походы однодневные, трехдневные, выходного дня.

На 2-ом и 4-м годах обучения организуются многодневные категорийные походы с обучающимися, имеющие определенные результаты и успехи.

Цель: обеспечение необходимых условий для личностного развития и укрепления здоровья обучающихся, привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и массовым туризмом.

Основными задачами являются:

Обучающие:

1. Формировать побудительные мотивы к познавательной и творческой деятельности обучающихся.
2. Привить глубокие и прочные знаний на основе развития интереса к изучаемому курсу.
3. Формировать самостоятельное мышление и умение применять полученные знания на практике.

Воспитывающие:

1. Формировать у детей положительный социальный опыт, умение адаптироваться в жизни, в социуме, а также в экстремальных условиях.
2. Воспитывать у детей положительные качества: стойкость, коммуникативность, взаимовыручку, силу воли, мужество.

Развивающие:

1. Укрепить здоровье, повысить работоспособность обучающихся, совершенствовать физические и психические качества, необходимые для овладения техникой и тактикой пешеходного туризма.

<u>Планируемые результаты</u>

К концу 1-го года обучения обучающиеся должны

Знать:

- Основные причины возникновения опасных ситуаций и правила безопасности в походах выходного дня;
- Принцип отбора продуктов питания для туристского похода;
- Порядок приготовления пищи на костре;
- Требования, предъявляемые к личному и групповому снаряжению;
- Понятие карты и условные знаки спортивных карт России, масштаб;
- Устройство и правила пользования компасом;
- Туристские узлы и обвязки;
- Специфику организации питания в туристическом походе, полевом лагере;
- Топографические знаки карт России.

Уметь:

- Укладывать рюкзак для однодневного похода и похода с ночевкой;
- Правильно планировать место бивака и организовать оптимальную последовательность бивачных работ;
- Составлять меню для однодневного похода с ночлегом в полевых условиях, готовить на костре качественную пищу;
- Определять стороны горизонта по компасу, солнцу, местным предметам;
- Ориентировать карту при помощи компаса;
- Определять азимут на заданные ориентиры;
- Устанавливать и снимать палатку, организовать ночлег в палатке.

К концу 2-го года обучения обучающиеся должны

Знать:

- Основные приемы оказания первой доврачебной помощи в полевых условиях;
- Приемы профилактики потертостей, наминов;
- Способы транспортировки пострадавшего;
- Специфику физической подготовки к категорийным многодневным походам;
- Виды и способы наблюдений и исследований на маршруте, полевом лагере;

- Способы фиксации результатов наблюдений (дневники, фото-кино-видеосъемка, зарисовка);
- Основные признаки изменения погоды;
- Требования, предъявляемые к личному и групповому снаряжению;
- Простейшие способы очистки воды.

Уметь:

- Передвигаться по лесу с густым подлеском, кустарником, мокрому грунту, травянистым склонам;
- Переправляться через реки или заболоченные участки леса;
- Ходить в туристском строю, соблюдая установленный темп, интервал, порядок движения;
- Вести походный дневник;
- Проводить метеорологические исследования;
- Рассчитать расход воды в реке;
- Переправляться на различных видах переправ;
- Определять расстояние по карте и местности;
- Определять азимут до предмета на местности и по карте;
- Выполнять все элементы 1-го года обучения.

К концу 3-го года обучения обучающиеся должны
Знать:

- Способы геометрических измерений на местности;
- Таблицы расстояний начала видимости предметов;
- Всю краеведческую работу в путешествиях;
- Правила проведения туристских мероприятий;
- Символьные легенды;
- Снаряжение для всех видов походов, начиная с выходного дня до 2-ой категории сложности;
- Разновозрастные нагрузки на учащихся в походе первой, второй, третьей категории сложности.

К концу 4-го года обучения обучающиеся должны
Уметь:

- Ориентироваться по местным предметам;
- Ориентироваться по небесным светилам;
- Определять крутизну склона;
- Делать топографическую съемку местности;
- Изображать рельеф на топографических картах;
- Использовать подручные средства, вязать узлы, применяемые в туризме, проводить спасательные работы;
- Выполнять все приемы страховки и самостраховки;
- Составлять сметы и приказы на соревнования по туризму;
- Наводить переправы.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план.

Первый год обучения

Задачи этапа:

1.Введение обучающихся в историю спортивного туризма, возможностей родного края.

2. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию как основа формирования образовательных запросов и потребностей.

3. Организация условий для полезного заполнения свободного времени детей и подростков.

4. Обеспечение безопасности походов и других туристских мероприятий.

5. Создание условий для развития физической активности и оздоровления.

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего (часов)	Форма занятия	Форма контроля
1.	Введение	2	-	2		-
1.1	Общие вопросы. Краеведение. ***Стартовый контроль***	1	-	1	Беседа	Контрольная работа
2.	Туристские возможности родного края	3	-	3	Лекция	теоретический зачет
3.	Обеспечение безопасности в путешествиях и соревнованиях	2	6	8	Лекция, практическое занятие	теоретический зачет
4.	Туристское снаряжение	2	2	4	Лекция, практическое занятие	теоретический зачет
5.	Питание в однодневном походе, в походе выходного дня	3	1	4	Лекция, практическое занятие	теоретический зачет
6.	Ориентирование на местности, топография	4	11	15	Лекция, практическое занятие	олимпиада, туристический слет
6.1	Чтение карт. Топографические знаки. ***Промежуточный контроль по итогам I полугодия.***	1		1	Опрос	Самостоятельная работа
7.	Привалы и ночлег	2	2	4	Лекция, практическое занятие	теоретический зачет
8.	Техника и тактика путешествия	6	16	22	Лекция, практическое занятие	теоретический зачет
9.	Гигиена и первая доврачебная помощь	3	7	10	Лекция, практическое занятие	теоретический зачет
10.	Краеведческая и другая общественная работа в походе	10	10	20	Лекция, практическое занятие	теоретический зачет
11.	Туристские узлы и обвязки	1	6	7	Мозговая атака	олимпиада
11.1	Туристские узлы и обвязки. ***Промежуточный контроль по итогам первого года обучения***		1	1	Мозговая атака	Контрольная работа

12.	Туристские слёты и соревнования	4	34	8	Лекция, практическое занятие	туристические слеты, соревнования
	ИТОГО:	**44**	**96**	**140**		

Второй год обучения

Задачи этапа:

1. Развитие мотивации подростков к познанию и самосовершенствованию.
2. Формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей.
3. Укрепление здоровья, повышение работоспособности обучающихся, совершенствование физических и психологических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой пешего туризма.
4. Компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области туризма, спорта, гигиены, медицины, безопасности.
5. Коррекция психофизического развития и профилактика асоциального поведения.

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего (часов)	Форма занятия	Форма контроля
1.	Итоги летнего зачётного похода	0	3	3	Беседа, практическое занятие	-
2.	Краеведческая подготовка	4	4	8	Лекция, практическое занятие	теоретический зачет
2.1	Общие вопросы. Краеведение. ***Стартовый контроль***	1	-	1	Мозговая атака	Контрольная работа
3.	Топографическая подготовка	2	8	10	Лекция, практическое занятие	практика
4.	Ориентирование на местности	8	16	24	Лекция, практическое занятие	соревнования по спорт. Ориентир.
5.	Доврачебная медицинская помощь	4	6	10	Лекция, практическое занятие	теоретический зачет
6.	Туристская техника	-	15	15	Практическое занятие	олимпиада
6.1	Туристская техника ***Промежуточный контроль по итогам I полугодия***	1	-	1	Мозговая атака	Контрольная работа
7.	Тактика и техника пешеходного туризма	14	6	20	Лекция, практическое занятие	теоретический зачет
8.	Разработка маршрута категорийного похода. Порядок оформления маршрутных документов	2	3	5	Лекция, практическое занятие,	теоретический зачет
9.	Организация переправ	2	3	5	Лекция, практическое занятие.	практика
10.	Значение общефизической				Лекция,	практика

	подготовки для пешеходного туризма.	1	4	5	Лекция, практическое занятие	
11.	Подготовка многодневного похода	7	26	33	Лекция, практическое занятие	теоретический зачет
11.1	Подготовка многодневного похода. ***Промежуточный контроль по итогам второго года обучения***	1		1	Мозговая атака,	Контрольная работа
	ИТОГО:	46	94	140		

Третий год обучения

Задачи этапа:

1. Развитие мотивации молодёжи к познанию и самосовершенствованию.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях туризмом и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как способу самореализации и личностно-значимому проявлению человеческих способностей.
3. Коррекция психофизического развития.
4. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Форма занятия	Форма контроля
1.	Нормативные требования в пешем туризме	1	-	1	Лекция	теоретический зачет
1.1	Нормативные требования в пешем туризме. ***Стартовый контроль***	1	-	1	Мозговая атака	Контрольная работа
2.	Разработка категорийного похода. Порядок оформления документов	3	5	8	Лекция, практическое занятие	теоретический зачет
3	Оформление отчёта о совершённом категорийном походе	2	6	8	Лекция, практическое занятие	теоретический зачет
4.	Правила туристских соревнований	2	4	6	Лекция, практическое занятие	теоретический зачет
5.	Наведение трасс ТПП. Судейство на этапах ТПП	-	5	5	Практическое занятие	практика, соревнования
5.1	Наведение трасс ТПП. ***Промежуточный контроль по итогам I полугодия***	-	1	1	Практическое занятие	Контрольная работа
6.	Отработка навыков проведения практических занятий с 1-2 года обучения	3	22	25	Лекция, практическое занятие	практика
7.	Спортивное ориентирование	2	16	18	Лекция, практическое занятие	соревнования
8.	Гидрологические исследования	1	7	8	Лекция, практическое занятие	практика
9.	Краеведение	7	12	19	Лекция, практическое	теоретический зачет

					занятие	
10.	Медицина	4	11	15	Лекция, практическое занятие	теоретический зачет
10.1	Медицина. ***Промежуточный контроль по итогам третьего года обучения***	1	-	1	Лекция, практическое занятие	Контрольная работа
11.	Движение группы на маршруте	6	-	6	Практическое занятие	практика
12.	Работа инструктора и руководителя группы	7	11	18	Лекция, практическое занятие	теоретический зачет
	ИТОГО:	**40**	**100**	**140**		

Четвертый год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
		всего	теория	практика		
	Туристская подготовка					
1.	Нормативные документы по туризму	1	1		Лекция	теоретический зачет
1.1	Нормативные документы по туризму. ***Стартовый контроль***	1	1		Лекция	Контрольная работа
2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	6	2	4	Лекция, практическое занятие	практика
3.	Подготовка к походу, путешествие	8		8	Практическое занятие	теоретический зачет
4.	Питание в туристском походе	5	1	4	Лекция, Практическое занятие	теоретический зачет
5.	Техника преодоления препятствий	7		7	Практическое занятие	практика
6.	Подведение итогов туристского путешествия	4		4	Беседа	теоретический зачет
	Топография и ориентирование					
7.	Топографическая съемка, корректировка карты	20	5	15	Лекция, практическое занятие	практика
	Краеведение					
8.	Изучение района путешествия	8	6	2	Лекция, практическое занятие	практика
9.	Общественно полезная работа в путешествии	8	2	6	Лекция, практическое занятие	практика
	Обеспечение безопасности					
10.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них	11	5	6	Лекция, практическое занятие	теоретический зачет
11.	Оказание первой доврачебной помощи	6	2	4	Лекция, практическо	теоретический зачет

					е занятие	
	Судейская подготовка					
12.	Правила туристских соревнований	15		15	Практическое занятие	теоретический зачет
13.	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	10	2	8	Лекция, практическое занятие	олимпиады, слеты
14.	Права и обязанности судей, состав судейских коллегий	4	4		Лекция	теоретический зачет
15.	Охрана природы при проведении слетов, соревнований	3	3		Лекция	теоретический зачет
16.	Обеспечение безопасности туристских соревнований	6		6	Практическое занятие	теоретический зачет
16.1	Обеспечение безопасности туристских соревнований. ***Промежуточный контроль по итогам I полугодия***	1	1	-	Мозговой штурм	Контрольная работа
17.	Организация судейских этапов	6	4	2	Лекция, практическое занятие	теоретический зачет
18.	Организация и проведение конкурсов	6	3	3	Лекция, практическое занятие	теоретический зачет
	Подведение итогов					
19.	Подготовка протоколов и отчета о слете (систематизация) ***Итоговый контроль***	2		2	практическое занятие	теоретический зачет
20.	Подготовка туристского снаряжения	2		2	практическое занятие	практика
	ИТОГО:	140	42	98		

2.2. Содержание учебной программы

Первый год обучения

Тема 1. Введение (2 часа)

Краткая характеристика, цели и задачи курса пеший туризм. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных путешествиях. Культура общения на занятиях.

Тема 2. Туристские возможности родного края (4 часа)

Физико-географическая характеристика территории Сахалинской области, Анивского района, краткие сведения об истории, рассказ о заказнике «Крильон», туристские маршруты района. Работа с картами и литературой.

Тема 3. Обеспечение безопасности в путешествиях и соревнованиях (8 часов)

Обязанности руководителя и участников похода в обеспечении безопасности путешествия. Меры безопасности при использовании верёвок и узлов. Правила хранения и использования туристского снаряжения. Правила купания, в незнакомом месте. Оказание помощи на воде.

На практических занятиях: самостраховка, страховка при преодолении различных препятствий.

Тема 4. Туристское снаряжение (4 часа)

Групповое и лично специальное снаряжение для походов с одной ночёвкой. Главные требования к предметам снаряжения, их перечень.

Практическое занятие: укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Тема 5. Питание в однодневном походе, походе выходного дня (4 часа)

Значение правильной организации питания, его режим. Примерный набор продуктов. Возможности пополнения пищевых продуктов в пути, рыбная ловля, сбор ягод, грибов. Зависимость меню от протяжённости и сложности дневных переходов и других условий.

Практические занятия: составление меню, расчёт количества продуктов на однодневные и трёхдневные походы.

Тема 6. Ориентирование на местности, топография (16 часов)

Виды ориентирования. Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности. Компас и его виды, знаки спортивных карт России, символьные легенды. Виды местности. Что такое рельеф? Способы изображения рельефа на картах. Топографическая схема, кроки, маршрутная лента, топографическая съёмка местности.

Практические занятия: Работа с компасом и картой, различные задания на карточках, измерение расстояний, азимута, масштаб.

Тема 7. Привалы и ночлег (4 часа)

Требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Места для установок палаток, для костра. Организация и способы мытья посуды. Правила безопасности при работе с инструментами возле костра, с огнём.

Практические занятия: разжигание и укладка различных видов костров.

Тема 8. Техника и тактика путешествия (22 часа)

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в походе и их профилактика. Значение уровня подготовленности и снаряжения тургруппы. Виды и характеристика естественных препятствий. Основные формы горного рельефа. Планирование нитки маршрута. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учёт непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные, запасные контрольные варианты маршрута.

Практические занятия: наведение различных видов переправ, вязка узлов, страховка, спуск подъём со страховкой, траверс, самонаведение переправ, установка палатки, разжигание костра.

Тема 9. Гигиена и первая доврачебная помощь (10 часов)

Правила гигиены. Питьевой режим в походе, способы обеззараживания воды. Меры предупреждения травм. Первая медицинская помощь при ожогах, желудочных, простудных заболеваний. Способы транспортировки.

Практические занятия: обработка и перевязка ран. Наложение жгута. Состав походной аптечки для группы 12-15 человек в однодневном, трёхдневном походе. Возможные травмы в походе, предупреждение травматизма.

Тема 10. Краеведческая и другая общественная работа в походе (20 часов)

Программы наблюдений по метеорологии, геологии, ботанике, зоологии. Оформление этих наблюдений. Специальное снаряжение для краеведческих наблюдений. Охрана природы.

Практические занятия: знакомство с приборами. Ведение походной документации. Составление программ краеведческих наблюдений.

Тема 11. Туристские узлы, обвязки (8 часов)

Способы вязки и применение основных узлов:

- прямой (2 контрольных узла);
- встречный;
- брамшкотовый (2 контрольных узла);
- проводник восьмёркой;
- проводник (1 контрольный узел);

- академический (2 контрольных узла);
- удавка;
- схватывающий;
- стремя;
- булинь (2 контрольных узла).

Использование узлов в обвязке:
- грудная;
- ножная;
- полная.

Страховочные системы с применением туристских узлов.

Тема 12. Туристские слёты и соревнования (38 часов)

Подготовка к походам выходного дня, однодневного, двухдневного. Составление положений, смет к походам. Участие в организации слётов и соревнований. Документация, снаряжение, безопасность. Подготовка и проведение соревнований по спортивному ориентированию, проведение различных конкурсов.

Второй год обучения

Тема 1. Итоги летнего зачётного похода (3 часа)

Беседа об итогах летнего похода, обмен впечатлениями, разбор похода.

Практические занятия: подготовка отчёта, приведение в порядок походной документации и записей, подготовка фотографий, оформление альбома.

Тема 2. Краеведческая подготовка (8 часов)

Дальнейшие углубления знаний о своём крае: географическое положение, туристские возможности, реки, озёра, рельеф, растительный и животный мир, история края. Обзор наиболее интересных объектов области, района (природа Кунашира, Итурупа, озеро Императорское, Язевое и т.п.).

Практические занятия: работа с картой области, района, просмотр фотографий. Проведение викторин.

Тема 3. Топографическая подготовка (10 часов)

Виды местности. Что такое рельеф? Способы изображения рельефа на картах. Основные формы рельефа и их изображение на топографических картах.

Практические занятия: работа с картами, чтение карт, определение масштаба, расстояний, составление схем, определение крутизны склона, топографические знаки.

Тема 4. Ориентирование (24 часа)

Спортивные карты разных районов местности, правильный анализ карты, выгодные выходы на контрольный пункт, составление практического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции, способы и тактика ориентирования, психическая подготовка к соревнованиям по ориентированию. Разбор и анализ учебных трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена.

Практические занятия: работа с компасом, картами, решение задач и упражнений по способам взятия КП, участие в областных, районных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема 5. Доврачебная медицинская помощь (10 часов)

Повторение гигиенических правил. Питьевой режим в походе, способы обеззараживания воды. Способы искусственного дыхания и массажа сердца. Способы транспортировки пострадавшего. Предупреждение травматизма.

Практические занятия: Обработка и перевязка ран, наложение жгута, комплектация аптечки к многодневному путешествию.

Тема 6. Туристская техника (16 часов)

Обеспечение безопасности в многодневном путешествии. Основные причины возникновения опасности. Преодоление подъёмов и спусков. Прохождение различных препятствий.

Практические занятия: вязка узлов, страховка, наведение различных видов переправ, спуск и подъём со страховкой, траверс, самонаведение, установка палатки, разжигание костра.

Тема 7. Тактика и техника пешеходного туризма (20 часов)

Причины аварийности в походах и их профилактика. Виды и нормы нагрузок. Планирование маршрута и разработка плана графика похода. Режим дня и режим движения. Движение по дорогам и тропам, в горах и лесу. Подготовка походов. Питание в пути, привалы и бивуаки, снаряжение.

Практические занятия: вязка узлов, наведение переправ (навесная, параллельная, по бревну с перилами и без), страховка и самостраховка.

Составление меню, расчёт продуктов, укладка рюкзака.

Тема 8. Разработка маршрута категорийного похода. Порядок оформления маршрутных документов (5 часов)

Порядок оформления маршрутной документации. Особенности разработки маршрутов многодневных категорийных походов. Требование к маршруту.

Тема 9. Организация переправ (5 часов)

Техника переправ в брод через бурные реки, узкие ущелья, таёжные реки. Навесная переправа, перила, бревно, лестница. Параллельная переправа, маятник и т.д.

Тема 10. Значение общефизической подготовки (5 часов)

Специфика физических нагрузок и их влияние на организм туристов. Содержание предпоходной работы, физической подготовки туристов.

Тема 11. Подготовка многодневного похода (34 часа)

Разработка маршрута путешествия, снаряжение, составление документов, смет похода. Организация питания, бивачных работ, места днёвок и ночёвок, исследовательская работа. Обеспечение безопасности.

Третий год обучения

Тема 1. Нормативные требования в пешеходном туризме (2 часа)

Изменения в спортивной классификации по туризму. Причины и значения изменений. Нормативные требования при выполнении массовых разрядов по туризму.

Тема 2. Разработка категорийного похода. Порядок оформления документов (8 часов)

Особенности разработки маршрутов многодневных категорийных походов. Порядок оформления маршрутной документации. Требования к маршруту.

Тема 3. Оформление отчёта о совершенном категорийном походе (8 часов)

Составление отчёта о походе. Иллюстрации к отчёту. Защита маршрута на заседании Маршрутно-квалификационной комиссии, дававшей разрешение на совершение похода.

Тема 4. Правила туристских соревнований (6 часов)

Туртехника, контрольно-туристский маршрут, спортивное ориентирование.

Тема 5. Наведение трассы ТПП. Судейство на этапах ТПП (6 часов)

- установка палатки;
- кочки (болото);
- спуск, подъём;
- навесная переправа;
- параллельная переправа;
- маятник;
- мышеловка;
- преодоление реки в брод;
- вязка узлов;

- пережигание нити.

Тема 6. Отработка навыков проведения занятий с учащимися первого года обучения (25 часов)

Правила безопасности в многодневных походах. Организация и подготовка к походам выходного дня. Снаряжение, питание, движение группы на маршруте.

Тема 7. Спортивное ориентирование (18 часов)

Определение азимута на местности и карте. Участие в районных, областных соревнованиях по ориентированию. Действия ориентировщика в экстремальной ситуации.

Тема 8. Гидрологические исследования (8 часов)

Определение расхода воды в реке. Площадь треугольника, трапеции. Определение скорости воды. Глубина, измерение температуры.

Тема 9. Краеведение (19 часов)

Краеведческие характеристики края, туристские возможности. Ландшафт окрестностей города, района. Возможные маршруты походов осенью, зимой, летом, весной. Растительный, животный мир. Викторины.

Тема 10. Медицина (16 часов)

Личная гигиена. Закаливание. Гигиена туриста в походе. Профилактика травматизма (ушибы, растяжения, порезы, кровотечения и т.д.). Медицинский осмотр. Режим для туристов в многодневном походе. Гигиена одежды туриста. Транспортировка пострадавших. Техника массажа и само массажа туриста.

Тема 11. Движение группы на маршруте (6 часов)

Порядок движения на маршруте. Роль направляющего, замыкающего и дежурных по техническому обслуживанию. Место самых слабых в колонне движущихся по маршруту туристов. Правила страховки и самостраховки. Правила поведения в категорийном многодневном походе.

Тема 12. Работа инструктора и руководителя группы (18 часов)

Права и обязанности инструктора и руководителя, ответственность. Его роль в проведении туристских мероприятий. Занятия туристического объединения. Составление планов. Проведение занятий по разным темам. Основные направления и содержание деятельности.

Четвертый год обучения

ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. **Нормативные документы по туризму**

Знакомство с основными нормативными документами по туризму:

- инструкцией по организации и проведению туристских походов, экскурсий путешествий с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ интернатов, студентами педагогических училищ РФ;
- правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ;
- правилами соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью;
- разрядами и званиями в туризме, ориентировании, туристском многоборье;
- нормативами на значки «Юный турист России», «Турист России»;
- классификационной книжкой спортсмена, справкой о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выпиской из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

2. **Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения**

Требования, предъявляемые к групповому и личному туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристика, достоинства и недостатки.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки, тросики, техника их изготовления.

Практические занятия: Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

3. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия: Выбор района путешествия. Изучение района путешествия, подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля.

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию

4. Питание в туристском походе

Практические занятия: Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

5. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия: Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организация страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

6. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия: Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты.

ТОПОГРАФИЯ и ОРИЕНТИРОВАНИЕ

7. **Топографическая съемка, корректировка карты**

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия: Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

КРАЕВЕДЕНИЕ

8. **Изучение района путешествия**

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, рельеф, гидрография, растительность, климат, другие

природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и конечной точке маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия: Изучение материалов и подготовка докладов предстоящего похода. Знакомства с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решение вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

9. **Общественно полезная работа в путешествии**

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео-фотосъемка, зарисовка в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеонаблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения. Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практические занятия: Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по проведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материала для школьного музея. Работа среди местного населения.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

10. **Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них**

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы- залог успешных ее действий. Лидеры в группе – формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др.Проверка схоженности группы. Адаптация в туризме. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

Практические занятия: Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийных ситуациях.

11. **Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего**

Подготовка инструментов для инъекций, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере). Раны: симптомы, обработка остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, уха, легких, пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Основные приемы реанимации: Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, электрическим током с соблюдением правил безопасности.

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

12. Правила туристских соревнований

«Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ» - основной руководящий документ при проведении туристских слетов и соревнований. Правила соревнований по туристскому многоборью, по спортивному ориентированию.

Туристские соревнования, их задачи и характер. Классификация туристских соревнований. Организация, проводящая соревнование, создание оргкомитета. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Рассмотрение образцов документации, протоколов.

13. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждением главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформление мест проведения соревнований. Роль судейской коллегии в подготовке слета, соревнований.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы. Согласование места проведения с местными организациями.

Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его выполнением.

Положение о соревнованиях- основной руководящий документ при проведении соревнований. Порядок разработки и утверждения положения о проведении туристского мероприятия. Основные разделы положения: цели и задачи; место и время проведения; участники; программа; подведение итогов; порядок и сроки подачи заявок; финансирование. Подготовка подробных условий проведения отдельных видов соревнований и конкурсов в программе туристского слета. Форма заявки на участие.

Практические занятия: Участие в разработке положения о мероприятии, условий проведения отдельных видов.

14. Права и обязанности судей, состав судейских коллегий

Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалификационное судейство - главная обязанность судьи туристских соревнований.

Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Требования, предъявляемые к опыту судей.

Права и обязанности главного судьи и его заместителей, главного секретаря и членов службы секретариата, начальника дистанций и его помощников, судьи-инспектора, врача соревнований, коменданта, судей на старте, этапах, финише.

Порядок принятия решений главной судейской коллегией Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

15. Охрана природы при проведении слетов, соревнований

Законодательство об охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Соблюдение правил пожарной безопасности в лесу, сохранности водоемов.

Оборудование мест общего пользования на слете, соревнованиях. Требования, предъявляемые к местам забора воды для приготовления пищи, купания. Оборудование мест старта и финиша. Забота об охране природы на дистанции соревнований. Работа комендантской службы в районе проведения соревнований. Приведение в порядок места слета после его окончания.

Организация «трудовых десантов» по оказанию помощи в лесу, посадке деревьев, благоустройству водоемов.

16. **Обеспечение безопасности туристских соревнований**

Выбор района проведения соревнований с точки зрения безопасности. Поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований. Медицинское обеспечение соревнований, профилактика заболеваний. Организация противопожарных мероприятий. Организация спасательной службы на соревнованиях. Условия, при которых соревнования могут быть отменены или прерваны. Соответствие сложности дистанции уровню подготовленности участников. Инспектирование дистанции с точки зрения обеспечения безопасности.

Назначение, виды, характеристика различных видов страховки. Снаряжение для организации страховки самостраховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самодельного снаряжения, применяемого участниками.

Разработка вариантов эвакуации пострадавших участников, организации поисковых работ. Решение вопросов транспортного обеспечения. Подготовка необходимого снаряжения для организации поисково-спасательных работ. Организация надежной связи на дистанции. Инструктаж судей на этапах по вопросам безопасности.

Обеспечение безопасности при проведении тренировок, купания участников.

Практические занятия: Работа со снаряжением для организации страховки и самостраховки. Участие в оборудовании этапов судейской страховкой.

17.Организация судейства этапов

Количество и сложность этапов- основа дистанции соревнований. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом правильного и неправильного его прохождения. Типичные нарушения, пользования таблицей штрафов. Действия судьи при возникновении спорной ситуации.

Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Судейская документация на этапе, порядок ее оформления. Хронометраж прохождения этапа, контрольное время.

Практические занятия: Участие в постановке и оборудовании этапов.

18.Организация и проведение конкурсов

Роль и значение конкурсов в программе туристского слета или соревнований. Виды конкурсов. Отражение конкурсной программы в положении. Порядок подачи заявок и сдачи конкурсных материалов. Составление плана различных конкурсов в программе слета. Решение вопросов материально-технического обеспечения конкурсов.

Комплектование жюри конкурсов, проведение инструктажа, выработка единых требований к судейству. Участие представителей от команд в работе жюри конкурсов.

Условия проведения различных конкурсов: агитации, пропаганды, лагерей, самодельного снаряжения, фотографий, кинофильмов, диафильмов, песен и др.

Подведение итогов отдельных конкурсов, учет конкурсной программы в общих результатах. Награждение победителей личных и командных конкурсов.

Практические занятия: Участие в организации и проведении различных конкурсов.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

19. Подготовка протоколов и отчета о слете (систематизация)

20. Подготовка туристского снаряжения

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов

Формы подведения итогов реализации общеобразовательной программы

Результаты работы отслеживаются с помощью следующих методов контроля и оценки:

- стартовый, итоговый и промежуточный контроль;
- мониторинги личностного развития, воспитанности и обученности;

- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления;
- проведение итоговых занятий;
- участие обучающихся в соревнованиях, турнирах разного уровня (объединения, учреждения, района, области).

Формы контроля

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

- Тесты на ОФП (Приложение 1):

-бег - 30,60,100 метров;
-прыжки в длину;
-подтягивание на перекладине;
-отжимание.

- Специальные тесты:

- здоровый образ жизни и безопасность человека;
-устойчивость внимания.

- Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования разного уровня (районные, областные, зональные);
- выпускные экзамены по теории и практике;
- походы (1,2 категории сложности, 1,2,3 дневные, походы выходного дня);
- малые олимпиады.

2.4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1	05.09.2023	25.05.2024	35	70	140	2/3
2	05.09.2023	25.05.2024	35	70	140	2/3
3	05.09.2023	25.05.2024	35	70	140	2/3
4	05.09.2023	25.05.2024	35	70	140	2/3

3. Организационный раздел

3.1 Методическое обеспечение программы

Методические условия реализации программы

Методические условия обеспечивают планирование образовательного процесса и его культурные и организационные формы информационного взаимодействия, компетентность участников образовательного процесса в решении учебно-познавательных и практических задач.

К дополнительной общеобразовательной программе создан календарно-тематический план, описывающий четкое распределение времени на практическую и теоретическую подготовку учащихся, содержание деятельности. Для реализации поставленных задач создан учебно-методический комплект, содержащий конспекты занятий по каждой теме, видеоматериал, вспомогательный материал для занятий с видеороликами. Программно-методическое обеспечение включает в себя: разработки занятий, бесед, заочное присутствие

на соревнованиях, конкурсов, соревнований, методик по спортивно-оздоровительной работе, взаимодействию с семьей, рекомендации СанПин по организации режима занятий.

Достижение поставленных целей и реализация поставленных задач обеспечивается путем сочетания различных форм и методов обучения: соревновательный метод, метод повторения упражнений, включая и словесную форму подачи материала.

Для достижения цели и выполнения задач программой используются современные технологии обучения: здоровьесберегающие, игровые (использование на уроках занимательного материала), методики индивидуального и дифференцированного обучения. Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей на основе личностно-ориентированного подхода.

Методы обучения, используемые на занятиях учебных групп

1. словесные (объяснение, беседа, диалог);
2. методы практической работы (упражнения);
3. метод наблюдения (карта роста физической готовности учащихся);
4. метод игры (развивающие, познавательные, подвижные, игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения).

Осуществление обучения требует знаний и умений использования разнообразных форм организации учебного процесса, их постоянного совершенствования, модернизации. В данном обучении – групповая форма обучения.

3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов

Список литературы для педагогов

1. Алексеев А.А. Питание в туристическом походе [Электронный ресурс] // Pokoleniy: [сайт]. [2006]. URL: https://www.dostoyanie-pokoleniy.ru/upload/iblock/eeb/eeb5ab87e94bcf5fe25eb8b581a3c57b.pdf (дата обращения 24.03.2020 г.)

2. Балабанов И.В. Узлы. [Электронный ресурс] // Iknigi: [сайт]. [2008]. URL: https://iknigi.net/avtor-igor-balabanov/18373-uzly-igor-balabanov/read/page-1.html (дата обращения 24.03.2020г.)

3. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. [Электронный ресурс] // Search [сайт]. [2005]. URL: https://search.rsl.ru/ru/record/01003373433 (дата обращения 24.03.2020 г.)

4. Кодыш Э.Н. Соревнования туриста. [Электронный ресурс] // Obg [сайт]. [2010]. URL: http://obg-19.narod.ru/literatura/pohod/kodysh.pdf (дата обращения 24.03.2020 г.)

5. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. [Электронный ресурс] // Spo: [сайт]. [2004]. URL: https://spo.1sept.ru/view_article.php?ID=200901110 (дата обращения 24.03.2020 г.)

6. Константинов Ю.С. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей. [Электронный ресурс] // Docplayer: [сайт]. [2014]. URL: https://docplayer.ru/33559100-Programmy-turizm-i-kraevedenie-dlya-sistemy-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detey-yunye-turisty-vodniki-aktivisty-shkolnogo-muzeya-yunye-instruktory-turizma.html (дата обращения 24.03.2020 г.)

7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. [Электронный ресурс] // Sheba: [сайт]. [2006]. URL: https://sheba.spb.ru/za/medsprav-turist-1986.htm (дата обращения 24.03.2020 г.)

8. Курилова В.А. Туризм. Учебное пособие для пединститутов. [Электронный ресурс] // Studmed: [сайт]. [2008]. URL: https://www.studmed.ru/kurilova-vi-turizm_04e93d3be26.html (дата обращения 24.03.2020 г.);

9. Линчевский Э.Э. Психологический климат в туристической группе. [Электронный ресурс] /Klex /: [сайт]. [2011]. URL: https://klex.ru/avx (дата обращения 24.03.2020 г.);

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Бардин Н.В. Азбука туризма. Электронный ресурс] // Российская государственная библиотека: [сайт]. [2011]. URL: http://nkosterev.narod.ru/met/bardin.html. (дата обращения 24.03.2020 г.)

2. Жихарев А. М. Собираемся в поход. Электронный ресурс] // Российская государственная библиотека: [сайт]. [2004]. URL: https://search.rsl.ru/ru/record/01002461547. (дата обращения 24.03.2020 г.)

3. Клеменко А.И. Карта и компас – мои друзья. Электронный ресурс] // Российская государственная библиотека: [сайт]. [2005]. URL: https://search.rsl.ru/ru/record/01006984997(дата обращения 24.03.2020 г.)

4. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинова Ю.В. Словарь юного туриста. Электронный ресурс] // Российская государственная библиотека: [сайт]. [2011]. URL: https://search.rsl.ru/ru/record/01000632269. (дата обращения 24.03.2020 г.)

5. Петров В.В. Лес и его жизнь. Электронный ресурс] // Российская государственная библиотека: [сайт]. [2011]. URL: https://search.rsl.ru/ru/record/01001322780(дата обращения 24.03.2020 г.)

6. Такул В.И. Спортивное ориентирование. Электронный ресурс] // Российская государственная библиотека: [сайт]. [2010]. URL: https://search.rsl.ru/ru/record/01001535402(дата обращения 24.03.2020 г.)

7. Штиорляр Ю.А. Опасности в туризме: мнимые и действительные. https://search.rsl.ru/ru/record/01004370386(дата обращения 24.03.2020 г.)

Информационное обеспечение программы (Интернет-ресурсы)

http://stimol.admsakhalin.ru/ Министерство спорта и молодёжной политики Сахалинской области
http://fso-sakhalin.ru/ Федерация спортивного ориентирования Сахалинской области
http://www.rufso.ru/ Федерация спортивного ориентирования России
http://www.russiatourism.ru/ Федерация агентства по туризму

3.3. Материально-техническое обеспечение программы

Программа «Пеший туризм» предполагает наличие у объединения необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; кроки, схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и спец. тур. снаряжение.

Туристское снаряжение:
1. Рюкзак
2. Спальный мешок
3. Турковрики
4. Штормовой костюм

5. Рукавицы брезентовые
6. Ботинки туристические
7. Тренировочный костюм х. б.
8. Система страховочная
9. Палатки
10. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
11. Аптечка
12. Компаса жидкостные
13. Курвиметр
14. Веревка основная (40 м)
15. Веревка вспомогательная (40 м.)
16. Карабин туристский с муфтой
17. Карабин полуавтоматический
18. Шлем защитный
19. Фонарь
20. Подъёмное устройство жумар
21. Спусковое устройство восьмерка
22. Блок-ролик

Дидактический материал в электронном виде, раздаточный материал
1. Учебные материалы (тесты)
2. Карты
3. Учебные пособия для детей (таблицы)
4. Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)
5. Аудио – видео средства туристские, спортивные.

Методический материал.
1. Методическая разработка "Оздоровительная функция самодеятельного туризма"
2. Методические рекомендации для судей и участников соревнований
3. Методические рекомендации в помощь тренеру, спортсмену
4. Методическая разработка занятия "Подготовка к походу"
5. Методическая разработка занятия "Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра"
6. Рекомендуемые экскурсии Кваркенского района
7. Маршруты Научно-исследовательская работы учащихся
8. Введение в программу "Пешеходный туризм"
9. Разработка совместного занятия "Мама, папа и я – туристская семья"
10. Видеофильмы на экологическую тему, как выживать в природе, краеведческая тематика и др.

3.4. Кадровое обеспечение программы

Кадровые условия реализации программы

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пеший туризм» необходим педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, соответствующее туристско-краеведческой направленности, и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте.

4. Приложения

Приложение 1

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ПО ОФП Для первого года обучения (Туризм)

№	Тесты по ОФП	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		отл	хор	уд	отл	хор	уд
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
3.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
4.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
5.	Подтягивание на перекладине	5	4	3	13	11	9
6.	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
7.	Поднимание туловища (за мин.	28	25	22	24	20	16

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ПО ОФП Для второго года обучения (Туризм)

№	Тесты по ОФП	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		отл	хор	уд	отл	хор	уд
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
4.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
5.	Подтягивание на перекладине	7	5	4	15	13	12
6.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
7.	Поднимание туловища (раз за 1	30	27	24	26	24	20

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ПО ОФП Для третьего года обучения (Туризм)

№	Тесты по ОФП	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		отл	хор	уд	отл	хор	уд
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,	10,	10,	11,	11,
3.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.1	4.3	4.4	4.5	5.1	5.2
4	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
5	Подтягивание на перекладине	8	7	5	16	14	12
6	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
7	Поднимание туловища (раз за	34	30	26	30	26	22

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ПО ОФП Для четвертого года обучения (Туризм)

№	Тесты по ОФП	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		отл	хор	уд	отл	хор	уд
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
4	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
5	Подтягивание на перекладине	9	7	5	16	14	12
6	/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
7	Поднимание туловища (раз за	36	33	30	32	28	24

Приложение 2

План воспитательной работы

№	Наименование мероприятия	Время проведения
1	Чемпионат и Первенство Сахалинской области по спортивному ориентированию на маркированной трассе.	Январь
2	Чемпионат и Первенство Сахалинской области по сортирному ориентированию на лыжах в заданном направлении памяти В.А. Полякова.	Февраль
3	Открытый Чемпионат и Первенство по спортивному ориентированию на лыжах СРО «Динамо».	Март
4	Всемирный День ориентирования.	Май
5	Всероссийские массовые соревнования «Российский азимут».	Май
6	Отборочный старт к Всероссийским соревнованиям.	Июнь
7	Всероссийские соревнования «Амурская многодневка».	Июнь
8	Всероссийские соревнования «Тихий океан».	Октябрь
9	Кубок Сахалинской области по спортивному ориентированию «Сахалинская многодневка».	Октябрь
10	Региональные соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень».	Октябрь
11	Соревнование по спортивному ориентированию «Снежная тропа».	Ноябрь