


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кировский лицей» имени Заслуженного учителя РФ
Уборцева Юрия Егоровича
г. Киров (Кировский район) Калужской области

Согласовано
Директора МКОУДО
«Дом детского творчества»
 Е. Н. Родина
30.08.2024 г.



Принято
на заседании РМО
физкультурно-спортивной
направленности Протокол
№ 1
30.08.2024 г.

Утверждаю:
директор
МКОУ «Кировский лицей» им.
Уборцева Ю.Е.
 Н.Н. Дедушкина
Приказ № 53
«08» 09 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

Туристический клуб «Вездеход»»

Направленность: туристско-краеведческая

Вид программы: модифицированная

Возраст обучающихся 9-14лет

Срок реализации 1 год

Разработчик:

Луковцева Екатерина Александровна,

Учитель физической культуры

Киров 2024 г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристического клуба «Вездеход»

Направленность программы – туристско-краеведческая

Уровень освоения программы – стартовый

Программа разработана в соответствии с документами:

Программа туристического клуба «Вездеход» разработана с учетом:

1. Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год;
3. Национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
4. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27.07.22 № 629) (далее - Порядок Приказа Минпросвещения № 629); (**новое, вместо № 196**)
5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 281 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
7. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (для дистанционных программ);
8. Локальных актов школы:

Язык реализации программы: русский.

Актуальность программы обусловлена тем, что в программу закладывается не только спортивное совершенствование, но интеллектуальный и духовный

(патриотический) рост. Проблемой всего нашего государства является воспитание здорового, всесторонне развитого поколения, однако сегодня существует масса «ленивых» соблазнов, таких как гаджеты и интернет. Многие дети настолько погружены в виртуальную реальность, что с трудом могут идти на контакт, занятие активной туристкой деятельностью позволяет решить эту проблему и подходить к ней системно. Регулярные тренировки по спортивному туризму позволяют поддерживать себя в хорошей физической форме, познавать мир вокруг себя.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей учащихся, с разной физической подготовкой. В ней интегрированы физическая и интеллектуальная подготовка, по основам топографии, географии, истории и краеведения. Неотъемлемой частью программы является не только «разрядный рост» будущих спортсменов, но и участие в категорийных походах по всей территории РФ.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Для достижения высоких показателей реализации программы каждому обучающемуся подбирается индивидуальный комплекс выполнения упражнений, правильнее сказать – комплекс один, а вот подходы к выполнению и их интенсивность разная, в зависимости от возможностей и целей ребенка и педагога. При подборе комплекса учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося. Общая физическая подготовка разбивается на циклы, а каждый кружковец ведет индивидуальный дневник тренировок с фиксацией своих результатов.

Целью программы является создание благоприятной атмосферы для полного самовыражения и реализации потенциала подрастающей личности, её физического совершенствования, адаптации в обществе, формирование системы нравственных ценностей, основ здорового образа жизни.

Исходя из цели программы реализуются следующие **задачи**:

Образовательные:

- изучить материал по технической, тактической, специальной и общефизической, психологической, тактической и теоретической подготовке;
- освоить и выполнить нормы и требования, установленные Единой Всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов, как массовых, так и спорта высших достижений.

Развивающие:

– развивать физические и технические качества, которые позволят в полной мере освоить навыки спортивного туризма и спортивного ориентирования, навыки поведения в «дикой среде».

Воспитательные:

– воспитывать потребность в занятии физической культурой, спортом, совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;

– воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, терпимости, трудолюбия, целеполагания, мотивационная деятельность;

– формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, воля к победе, ответственность).

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Вездеход» разработана в туристско-краеведческой направленности для учащихся 10-17 лет.

Сегодня туризм как форма туристско-краеведческой работы, особенно в школьной среде приобретает все большее значение. Правильно организованное занятие способствует совершенствованию всех функций организма, укрепляет сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Походы по родному краю, работа в коллективе содействует общекультурному уровню и экологическому воспитанию, формирует любовь к большой и малой Родине.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов, прогулки вряд ли можно считать полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров, того, как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки обучающиеся получают в ходе походов,

на соревнованиях «Школа безопасности». Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении «Вездеход» готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования и слеты – одна из лучших форм пропаганды спортивного туризма среди учащихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, также во время соревнований проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом работы.

Данная программа раскрывает основные задачи воспитательной и учебно-тренировочной работы. Программный материал составлен с учетом особенностей

каждой возрастной группы учащихся. В программе указано содержание теоретических и практических знаний.

Весь учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с уровнем обученности групп:

- специализацией курса является пешеходный туризм. На завершающем этапе, кроме зачетов по отдельным разделам программы и сдачи нормативов, проводится трехдневный туристский поход. Его цель – выполнение нормативов на уровень III-х разрядов по пешеходному туризму.

- предполагает углубленное изучение топографии, ориентирования и других разделов программы. Специализация курса – пешеходный туризм. Завершающим этапом является категорийный пешеходный поход. Цель – выполнение норм по пешеходному туризму на уровень II-го взрослый разряд.

- предполагает углубленное изучение топографии, ориентирования и других разделов программы. Специализация курса – пешеходный туризм. Завершающим этапом является категорийный пешеходный поход. Цель – выполнение норм по пешеходному туризму на уровень I-го взрослого разряда.

Отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в рамках одного детского объединения, учащиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по информатике и программированию, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

Все содержание образования разделено по тематическим блокам. На каждом из этапов реализуется единая технология обучения: это эффективный метод планирования процесса, обеспечения единства педагогических требований, постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, практическая направленность содержания образования, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса.

Адресат программы:

Программа разработана для учащихся 5-11 классов (10-17 лет).

С целью обеспечения образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов к обучению по данной ДООП допускаются дети следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие);
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание);
- соматически ослабленные (часто болеющие дети), согласно медицинским рекомендациям.

Объем программы и срок освоения

Уровень программы - СТАРТОВЫЙ

Формы организации образовательного процесса

и виды занятий по программе

– групповая (занятия проводятся в одновозрастных или

разновозрастных группах, численный состав группы –1 5 человек) или индивидуальная.

Режим занятий:

на 1-м году обучения занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (время занятий включает 90 мин. учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв)

При наборе обучающихся, следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Важную роль следует отводить применения знаний на практике, умениям пользоваться специальным снаряжением. Форма работы кружка заключается в проведении теоретических и практических занятий и участия в спортивных мероприятиях. Ориентировочное соотношение практических и теоретических занятий 2:1. Экскурсии, походы, соревнования являются важной составляющей применения навыков на практике.

Во время проведения занятий используются все возможные методы, проведения занятий, в зависимости от места времени и ситуации. Кроме того необходимо использовать краеведческую литературу, картографические пособия, специальное снаряжение и т.д.

Тренировки проводятся со всем коллективом сразу, однако необходимой является индивидуальная работа со спортсменами – для решения проблемных моментов и поисков результативных и креативных решений. Проверка компетентности кружковцев осуществляется в виде соревнований походов, решений ситуативных задач и т.д.

В начале года необходимо провести беседу о планах работы кружка на год, планах, целях и задач поставленных перед кружковцами. А также инструктаж по технике безопасности во время тренировок, путешествий и соревнований.

Методики и технологии:

Программа составлена руководствуясь следующими принципами:

Научности. Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области

психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

Принцип коллективизма. Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

Методы, формы и содержание занятий направлены на погружение учащихся в спортивно-туристский мир и демонстрацию того, что этот мир находится в непосредственной взаимосвязи с окружающим миром. Учащимся подросткового возрасте очень важно перейти от чисто теоретического познания мира к практике. В учебное время ребятам предоставляется очень мало возможностей практической деятельности, сказывается отсутствие уроков трудового воспитания. Поэтому очень важно предоставить учащимся такую возможность. В силу перечисленных выше причин основную часть занятий составляют практические занятия, тренировки и походы (в основном - осень, весна, лето). Также к практической области относится участие в соревнованиях. Оставшееся время уделяется освоению теоретических знаний, подготовке и представлению докладов краеведческого направления, отчетов о прохождении степенных и категорийных походов.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении года обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентирования и краеведения. Занятия можно проводить с полным составом, но по мере роста опыта

занимающихся, следует уделять больше внимания на групповые (5-7 человек) и индивидуальные занятия.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних, летних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Методы:

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;

Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт, графического изображения;

Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов;

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Метод применения информационно-коммуникационных технологий, позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети

интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Формы учебной деятельности предусматривают два вида организации воспитанников:

Организационная форма: занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.(спортивные тренировки, практические и зачетные занятия).

Свободная форма: имеют характер расширенного активного досуга (экскурсии, походы, соревнования, игры, праздники)

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

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в межсоревновательный период.

Целью данной программы является: обучить, воспитать, развивать и оздоравливать детей в процессе занятий туристским многоборьем, создать условия для развития личности, воспитать нравственные чувства, совершенствовать интеллектуальное, духовное и физическое развитие, способствовать изучению истории Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа направлена на решения следующих задач:

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
 - создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
 - социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
 - обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
 - воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
 - развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
 - повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
 - обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.
- формирование бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Задачами обучения является научить детей:

использовать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по веревке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок; правилам прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню; комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста; мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях; подвижным и спортивным играм; различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом; Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников; Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

- методике преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма, закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приемах и исправлять их; планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять

маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах; развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников; воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований; совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья; совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов, навыкам организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования; обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах; развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников; воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по

организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;

совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов, навыкам организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Учебный план:

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел 1. Вступительная часть					
1.	Вводное занятие – инструктаж по технике безопасности,ла организации и проведения тских путешествий и походов.	2	2		групповая	устно
2.	Раздел 2. Спортивно-туристская подготовка					
2.1.	Повторение и актуализация й предыдущего года обучения.	1	1		групповая	тест
2.2.	Спортивный календарь.	1	1		индивидуальг ная	Сам.работа
2.3.	Топографическая подготовка. спортивное ориентирование.	10	4	6	групповая	тест
2.4.	Техника спортивного туризма.обы преодоления препятствий.	13	2	8	групповая	соревнования
2.5.	Организация питания в походе,время экскурсии.	1	-	1	групповая	тест
3	Раздел 3. Общая физическая подготовка					
3.1.	Общая физическая подготовка	14	4	10	групповая	соревнования
3.2.	Работа с веревками	4	2	2	групповая	
4	Раздел 4. Физическая культура и первая медицинская помощь.					
4.1.	Специальная физическая подготовка.	12	5	8	индивидуаль ная	соревнования
4.2.	Оказание первой медицинской ци.	2	1	1	групповая	практика
5	Раздел 5. Участие в спортивно-массовых мероприятиях					
5.1.	Участие в соревнованиях, о-спортивных мероприятиях	9	-	9	групповая	практика
6	Раздел 6. Итоговое занятие					
Итого часов:		66	21	45		

Примечание: расчет часов учебно-тематического плана представлен на: 33 учебной недели:
- одну учебную группу

Содержание Учебного плана

РАЗДЕЛ I. Вводная часть

1.1. Вступительное занятие (1 час)

Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения.

Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия.

РАЗДЕЛ II. СПОРТИВНО-ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Повторение и актуализация знаний предыдущего года (1 час).

Повторение материала, предыдущего года обучения. Актуализация знаний полученных ранее, для дальнейшего развития и прогрессирования спортсменов. Контрольные нормативы на начало учебного года.

2.2. Спортивный календарь (2 часа)

Спортивный календарь на предстоящий год обучения. Выбор приоритетных мероприятий.

2.3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. (10 часов)

Топографическая подготовка, для ориентирования на местности с картой и без карты по естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности). Основные правила проведения и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия.

Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения. Участие в соревнованиях и тренировочных забегах на местности.

2.4. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий (13 часов)

Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Спасательные работы.

Практические занятия.

Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия. Специальное снаряжения при проведении спасательных работ, правила и требования к его применению

2.5. Организация питания в походе (1 час)

Практические занятия.

Разработка меню на время похода в зависимости от калорийности продуктов и нормы веса продуктов в день на каждого человека. Калькуляция продуктов на каждого человека во время многодневных спортивных походов. Необходимость перекусов, между основными приемами пищи.

РАЗДЕЛ III. Общая физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка (14 часов)

Занятия по общей физической подготовке. Направлены на развитие, выносливости, скорости, ловкости, базовой физ.подготовке.

3.2. Работа с веревками (4 часа)

Работа кружковцев с веревками, во время страховки, бухтовка – разными способами, переноска, распутывание, исправление трений, мышеловки, паутины, вязка узлов и практическое их применение.

РАЗДЕЛ IV. Физическая культура и первая медицинская помощь

4.1. Специальная физическая подготовка. (14 часов)

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использование упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

4.2. Оказание первой медицинской помощи. (2 часа)

Первая помощь при получении травмы и заболеваниях в условиях отдаленности от цивилизации: действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и режущими предметами. Отравления – необходимые мероприятия и способы предотвращения пищевых отравлений. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Переломы – наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шоковое состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса.

Практическое занятие.

Способы и средства транспортировки пострадавшего. Наложение повязок и иммобилизация конечностей.

РАЗДЕЛ V. Участие в спортивно-массовых мероприятиях

5.1. Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях (11 часов).

Проведение однодневных и многодневных учебно-тренировочных и экскурсионных путешествий.
Подготовка отчетов о пройденном маршруте.

Практические занятия.

Составление отчетов о пройденном походе. Составление анализа о выступлении на соревнованиях.

РАЗДЕЛ IV. Итоговое занятие

Подведение итогов работы кружка. Анализ достижений, и неудач выступлений спортсменов

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки– знать :

- О правилах поведения вне населенных пунктов;
- Об опасных и ядовитых растениях, растущих в окрестностях поселка;
- О основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- О основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- О основном туристском снаряжении и правилах его эксплуатации;
- О основных туристских узлах, их применении и назначении;
- Знания в области истории, географии, биологии, литературы родного края, ОБЖ, физической подготовке;

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки): уметь

- работать в команде;
- самостоятельно укладывать рюкзак, опираясь на список, предложенный педагогом;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- участвовать в акциях по охране природы;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать несложные естественные препятствия;

По окончании программы:

Программные требования к уровню воспитанности: – К концу программы учащийся должен обладать: **обладать навыками**

- составлять список личного снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.
- читать масштабы карт;

- разбирать схемы и карты пещер;
- распознавать признаки заболеваний и травм;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- изготавливать носилки и другие средства транспортировки пострадавшего;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- преодолевать естественные природные препятствия под землей и на поверхности;

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;

- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;

- преодолевать несложные естественные препятствия;

- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;

Программные требования к уровню развития: – развиты

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

	Содержание	Кол-во часов	дата
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Инструктаж по ТБ	2	02.09
2	Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности нашего края.	2	09.09
3	Понятие о карте. Условные знаки топографических карт. Масштаб и его виды. Компас.	2	16.09
4	Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.	2	23.09
5	Способы ориентирования. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Определение разметки маршрута.	2	30.09
6	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2	07.10
7	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка	2	14.10
8	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка	2	21.10
9	Узлы и их применение в туризме. Узлы: стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный	2	28.11
10	Узлы и их применение в туризме. Узлы шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн	2	11.11
11	Узлы и их применение в туризме. Узлы шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн	2	18.11
12	Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток	2	25.11
13	Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки.	2	02.12
14	Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви.	2	09.12
15	Топография. Топографические знаки	2	16.12
16	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение	2	23.12
17	Определение места для бивака и организация бивачных работ	2	13.01
18	Требования к месту бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря	2	20.01
19	Установка палатки в различных условиях. Подбор группы и распределение обязанностей	2	27.01
20	Туристские должности в группе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода	2	03.01
21	Горизонтальный и вертикальный маятник. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий.	2	10.02

22	Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.	2	17.02
23	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	24.02
24	Правила подачи сигналов бедствия	2	03.03
25	Определение погодных условий до и во время проведения похода	2	10.03
26	Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы,	2	17.03
27	Туристическая палатка. Установка туристической палатки	2	31.03
28	Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.	2	07.04
29	Обеспечение группы продуктами питания в походе	2	14.04
30	Способы добычи огня и обустройство кострового бивака	2	21.04
31	Подготовка к походу, путешествию. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения.	2	28.04
32	Первая медицинская помощь в природных условиях	2	12.05
33	Использование лекарственных растений при различных заболеваниях	2	19.05

- Индивидуальный учебный план

В соответствии с локальными актами организации не предусматривается обучение по индивидуальному учебному плану.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение программы

Кадровые ресурсы:

2.3. Учебно – методический комплекс программы

Методические ресурсы:

Учебно-методическое обеспечение

<i>Название учебной темы</i>	<i>Название и форма методического материала</i>

2.3. Формы аттестации (контроля)

Формы контроля

Формы контроля: опрос, контрольное упражнение, практическое задание, творческое задание, педагогическое наблюдение, показ, итоговое занятие.

Механизм выявления образовательных результатов программы:

Формы и содержание итоговых занятий: соревнования

Критерии оценки учебных результатов программы:

Способы фиксации учебных результатов программы:

Методы выявления результатов воспитания:

Методы выявления результатов развития:

Формы подведения итогов реализации программы: ...

(формы публичной презентации образовательных результатов программы).

- Данная программа не предусматривает выдачу документа об обучении

2.4. Оценочные материалы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 2015.
2. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 2013.
3. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 2015.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 2012.
5. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 2014.
6. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 2020.
7. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
8. Алёшин В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алёшин. — М., 20133.
9. Аппенянский А. И. физическая тренировка в туризме /
10. А. И. Аппенянский. — М., 2021.
11. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков / Ю. С. Воронов. — М., 2018.
12. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. — М., 2000.
13. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С. М. Губаненкова. — СПб., 2017.
14. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся / А. А. Остапец. — М., 2001.
15. Смирнов Д. В. спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. — М., 2013. — Ч.1. — Вып. 5.
16. Туристский терминологический словарь / ант. -сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. — М., 2019.
17. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов / Г. С. Усыскин. — М., 20166.
18. Шимановский В. Ф. Питание в туристском походе / В. Ф. Шимановский. — М., 1986.
19. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма / Ю. А. Штюмер. — М., 2022.
20. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
21. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 20199 г., 440 с.
22. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 г.
23. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
24. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г., 121 с.
25. Курилова В. И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. М.: Просвещение, 2018 г, 222 с.
26. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. М.: Физкультура и спорт, 1981 г, 111 с.
27. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. Сборник ГОУ «Балтийский Берег», Санкт-Петербург. СПб.: ИД «Петрополис», 2007 г.
28. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.
29. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 20166 г, 176 с
30. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 2014 г, 128 с.
31. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург.: У-Фактория, 2002 г., 606
32. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.: Физкультура и спорт, 20133 г, 143 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 2020 г, 399 с.
2. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 2019 г., 440 с.
3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 2020 г, 256 с.
4. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 2017 г, 121 с.
5. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 2016 г, 176 с.
6. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 2014 г, 128 с.
7. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2022 г., 606 с.
8. Попчиковский В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 2019 г
9. Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 2015 г.