

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»  
города Кургана

**Принята**  
на Педагогическом совете  
МБОУДО «СДЮТиЭ»  
Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
туристско-краеведческой направленности  
**«Ветер странствий. Туризм»**

Уровень освоения программы: ознакомительный, базовый, продвинутый  
Возраст учащихся: 10-15 лет (10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет)

Срок реализации: 3 года

**Авторы:** *Адарцевич Елена Анатольевна,*  
педагог дополнительного образования  
*Шамсутдинов Юрий Робертович,*  
педагог дополнительного образования

Курган, 2021 г.

«Ветер странствий. Туризм»: дополнительная общеразвивающая программа / Е.А. Адарцевич, Ю.Р. Шамсутдинов; МБОУДО «СДЮТиЭ». – Курган, 2021. – 67 с.

**Авторы:** **Е.А. Адарцевич**, педагог дополнительного образования  
**Ю.Р. Шамсутдинов**, педагог дополнительного образования

**Рецензент:** **Т.П. Воробьева**, зав. каф. ПиПО ИРОСТ ГАОУ ДПО ИРОСТ, к.п.н., доцент  
**Л.И. Конотопенко**, педагог дополнительного образования, высшая квалификационная категория, МБОУДО «СДЮТиЭ» города Кургана

Рассмотрена на методическом совете МБОУДО «СДЮТиЭ» города Кургана  
Протокол № 1 от «31» августа 20 21 г.  
Руководитель МС Фом Фомина О.Г. – зам. директора по УВР

Рассмотрена на методическом совете МБОУДО «СДЮТиЭ» города Кургана  
Протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.  
Руководитель МС \_\_\_\_\_ Фомина О.Г. – зам. директора по УВР

Рассмотрена на методическом совете МБОУДО «СДЮТиЭ» города Кургана  
Протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.  
Руководитель МС \_\_\_\_\_ Фомина О.Г. – зам. директора по УВР

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПАСПОРТ программы.....</b>	<b>4</b>
<b>1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	<b>5</b>
1.1 Пояснительная записка.....	5
1.2 Цель и задачи программы.....	9
1.3 Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные) по годам обучения	10
1.4. Рабочая программа. Сводный учебный план	16
1.5. Учебно-тематические планы по годам обучения	17
1.6. Содержание программы по годам обучения	26
<b>2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	<b>48</b>
2.1 Условия реализации программы.....	48
2.2 Формы аттестации/контроля .....	50
2.3 Оценочные материалы.....	52
2.4. Методические материалы.....	53
2.5. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Ветер странствий. Туризм».....	58
2.6 Список литературы и источников (для педагога и учащихся).....	62
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
Календарный учебный график по годам обучения	
Календарный график контроля.	

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. авторов	Адарцевич Елена Анатольевна, Шамсутдинов Юрий Робертович
Ф.И.О. педагогов реализующих программу	Гуляева Светлана Дмитриевна Обласова Нелли Людвиговна Шевчинская Татьяна Евгеньевна
Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий» города Кургана
Наименование программы	«Ветер странствий. Туризм»
Объединение	«Туризм»
Тип программы	дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	туристско-краеведческая
Образовательная область	туризм, спорт, краеведение, здоровье сбережение
Вид программы	авторская
Возраст учащихся 10-15 лет	по возрастным группам: 10-11 лет 12-13 лет 14-15 лет
Срок обучения	3 года
Объем часов по годам обучения	216, 216, 324 часа
Уровень освоения программы	1 год обучения – ознакомительный 2 год обучения – базовый 3 год обучения – углубленный
Цель программы	создание условий для самореализации учащихся, формирования социального опыта через их вовлечение в туристско-краеведческую, спортивную и здоровье сберегающую деятельность.
С какого года реализуется программа	2018 г.

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Перед современным образованием стоит очень важная задача – не только сформировать знания и умения, необходимые для жизни в информационном обществе, но и воспитать человека, обладающего качествами и социальным опытом активного, творческого деятеля.

«От того, каким окажется подрастающее поколение, во что будет верить, что ценить, за что бороться и к чему стремиться, напрямую зависит будущее нашей страны».

Дополнительное образование как нельзя лучше отвечает поставленным задачам, так как направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также на организацию свободного времени. Для достижения позитивного педагогического результата нужно консолидировать усилия всех заинтересованных субъектов образовательного процесса и социальных партнеров.

Педагогами МБОУДО «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий» города Кургана разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ветер странствий. Туризм» туристско – краеведческой направленности. В ходе реализации программы, учащиеся участвуют в туристической, спортивной, оздоровительной, краеведческой деятельности.

По возможности освоения учебного материала – программа разноуровневая, что позволит реализовать право каждого ребёнка на овладение компетенциями в индивидуальном темпе, объёме и уровне сложности, независимо от способностей и уровня общего развития.

По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности: комплексная, модульная. В зависимости от цели и задач участников образовательной деятельности, каждый модуль из программы может использоваться самостоятельно для подготовки к соревнованиям, спортивно – массовым мероприятиям, оздоровительно – познавательным походам, походам на сдачу норм ГТО с третьей по девятую ступень; квестам, имитационно – моделирующим, ролевым, организационно – деятельностным играм.

По степени участия педагогов в процессе разработки программы – авторская.

### **Актуальность и новизна программы**

Детский и юношеский туризм является эффективным средством воспитания, обучения, оздоровления, профессиональной ориентации, социальной адаптации учащихся, эффективной системой непрерывного образования и личностного развития детей и юношества.

В соответствии с Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) туристский поход, продолжительностью от 5 до 15 километров является одним из нормативов.

Кроме того, в соответствии с Приказом Департамента образования и науки Курганской области от 15.09.2016 года № 1406 «Об утверждении Положения о системе поощрения в детском туризме на территории Курганской области», привлечение детей к активным занятиям туризмом и краеведением, является эффективным средством гражданско – патриотического воспитания, способствует внедрению новых форм стимулирования и расширения системы отличительных знаков в детском туризме. Программа «Ветер странствий. Туризм» помогает подготовить учащихся к одно – трехдневным, многодневным походам, экскурсиям и мероприятиям.

Особую актуальность программе придаёт тот факт, что события, происходящие в последнее время в нашей стране, вызывают глубокие изменения в социальной жизни

общества. Опасности природного и социального характера, отсутствие навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях негативно отражается на состоянии здоровья и жизни людей. В связи с этим необходимо обучать детей и подростков навыкам бесконфликтного взаимодействия с окружающей природной и социальной средой; способам выживания в сложных жизненных ситуациях.

**Ведущей идеей** туристско-краеведческой деятельности в МБОУДО «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий» города Кургана является многолетняя подготовка юных туристов как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов тренировки и воспитания, развития учащихся на всех этапах обучения.

**Новизна** дополнительной общеразвивающей программы обусловлена разработкой и использованием в образовательном процессе технологии подготовки юного туриста (технология представлена на областном инновационном салоне дополнительного образования в 2015 г. Адарцевич Е.А.).

Суть технологии состоит в формировании у учащихся компетенций, необходимых для самореализации, всестороннего развития ребенка в условиях туристско – краеведческого похода на основе разработанной индивидуальной образовательной траектории.

**Педагогическая целесообразность** программы основана на разнообразии форм спортивной, туристской деятельности и способствует развитию ребенка, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, пропагандирует здоровый образ жизни, воспитывает интерес к активным видам деятельности, развивает культурные ценности, воспитывает патриота своей Родины, формирует ценностные ориентиры.

При разработке данной программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту и туризму; практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене, психологии; собственный многолетний опыт работы с учащимися и разработанные в предыдущие годы образовательные программы.

При организации занятий с детьми создается особое образовательное и воспитательное пространство, учитываются возможности каждого ребенка, включая адаптированное содержание, формы и методы образования и социализации детей и подростков.

Программа представляет сочетание разнообразных современных и уже апробированных методов и форм обучения, элементов психологического тренинга, коллективно-творческих игр, практических занятий, туристско-спортивных соревнований, эстафет, спортивно – оздоровительных походов. При обучении все теоретические знания закрепляют на практике.

Содержание программы представляет широкий спектр возможностей для детей и взрослых обучению туристской технике, позволяет совершать туристский поход под руководством педагога – инструктора или самостоятельно. Программа нацелена на формирование у ребенка:

- представления об организации личного досуга;
- потребности в самоуправлении, самовоспитании;
- коммуникативных компетенций в условиях коллектива;
- активную жизненную позицию.

В целом, программа повысит уровень открытости и доступности дополнительного образования в городе и будет иметь потенциальную возможность реализации вне стен учреждения дополнительного образования.

Программа построена на основе принципа разноуровневости: предоставляет учащимся возможность освоения содержания учебных занятий с учетом их уровней

общего развития, способностей, мотивации, в зоне их «ближайшего развития». Учебный материал программы предполагает возможность реализации параллельных процессов освоения содержания на разных уровнях доступности и степени сложности, с опорой на диагностику стартовых возможностей каждого из участников. Разноуровневость программы позволяет постепенно погружать учащегося в достаточно сложное содержание.

**Практическая значимость программы** определяется применением разнообразных форм познавательной, спортивной, туристско-краеведческой и здоровьесберегающей деятельности для подготовки к соревнованиям, спортивно – массовым мероприятиям, походам выходного дня, походам на сдачу норм ГТО различных ступеней, организационно – деятельностным играм.

Каждый модуль программы обучения может быть использован отдельно, как учителями, педагогами дополнительного образования других направлений, вожатыми в загородных лагерях, так и взрослыми для подготовки к походу на сдачу норм ГТО или участию в спортивно - массовых мероприятиях.

При наличии финансовых возможностей для оцифровки материалов и расширения возможности сайта МБОУДО «СДЮТЭ», некоторые разделы программы могут быть освоены дистанционно или самостоятельно.

В каникулярное время формы работы дают возможность учащимся приобрести практический эмоционально и личностно значимый позитивный опыт взаимодействия с окружающим миром в природной и социальной среде, формируют общечеловеческие ценности, развивают чувство успешности.

Описание программы как технологии организации туристско – краеведческой, спортивной и здоровьесберегающей деятельности позволяет тиражировать программу, использовать ее другими педагогами.

#### **Адресат программы**

Программа адресована учащимся с 10 до 15 лет. Для обеспечения доступности дополнительного образования, при желании объединение могут посещать дети других возрастных категорий, тогда для них будут разработаны и реализованы индивидуальные образовательные маршруты (ИОМ) на основе алгоритма составления (Приложение 1).

ИОП – документ, дающий представление о содержании деятельности образовательного учреждения, направленной на реализацию индивидуальных целей обучения и воспитания и представляет собой текст, определяющий. Такие маршруты могут быть составлены и для детей с особыми образовательными возможностями (ОВЗ) и потребностями (одаренные дети; дети, попавшие в трудную жизненную ситуацию; состоящие на различных видах учета).

#### **Объем и сроки освоения программы**

Продолжительность этапов обучения

№	Уровни подготовки	Год обучения	Возраст детей	Кол-во человек в группе	Кол-во часов в неделю на группу	Кол-во часов в год на группу
1.	Ознакомительный	1	10-11 лет	20	6	216
2.	Базовый	2	12 – 13 лет	20	6	216
3.	Углубленный	3	14 – 15 лет	12 -15	9	324

Форма обучения - очная, возможна – дистанционная при наличии определенных условий.

Организационная форма работы – объединение.

Занятия проводятся на базе МБОУДО «СДЮТЭ» и образовательных учреждениях города Кургана.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Зачисление учащихся на обучение осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию туризмом. В зависимости от возраста и тестирования, учащийся может быть зачислен на любой год обучения. Чаще всего формируются разновозрастные группы, но могут быть сформированы одного возраста.

Срок обучения по программе – 3 года.

Продолжительность учебного года (по учебному календарному графику организации) – 36 недель.

В летний период (июнь, июль) группа работает по дополнительной программе.

Программа предполагает разноуровневые результаты по каждому году обучения.

Учебно-тематический план составлен, исходя из расчета учебной нагрузки на 1-2 года обучения 6 часов (3 раза по 2 часа), на 3 год обучения 9 часов в неделю. Количество детей в группе 1-2 год года обучения – 20 человек, 3-4 года обучения – 12 – 15 человек.

### **Режим занятий**

<b>Уровень подготовки</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Продолжительность одного занятия</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Кол-во часов в неделю на группу</b>	<b>Кол-во часов в год на группу</b>
ознакомительный	1	40мин. x 10 мин. перерыв x 40мин.	3	6	216
базовый	2	40мин. x 10 мин. перерыв x 40мин.	3	6	216
углубленный	3	40мин. x 10 мин. перерыв x 40мин. 10 мин. перерыв x 40мин.	3	9	324

Программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в действующей редакции); Федерального закона № 304-ФЗ от 31 июля 2020 г. «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся» от 29.12.2012 г.; Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642); Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р); Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196); Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка»; санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28); Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н), (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н); Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816), методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ



(включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России (Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи №09-3242 от 18.11.2015 г.); методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Курганской области (письмо Департамента образования и науки Курганской области от 26.10.2021 г. исх.№ 08-05794/21 «О структурной модели дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы»); Устава МБОУДО «СДЮТЭ»; Положения о дополнительных общеразвивающих программах МБОУ ДО «СДЮТЭ».

Содержание, предлагаемые задания и задачи, предметный материал программы организованы в соответствии со следующими уровнями сложности:

– «Ознакомительный уровень». Участнику предлагается знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концепциями, участие в решении заданий и задач, обладающих минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения содержания программы.

– «Базовый уровень». Участнику предлагается участие в постановке и решении таких заданий и задач, для которых необходимо использование специализированных предметных знаний и УУД.

– «Углубленный уровень». Участнику предлагается участие в постановке и решении таких заданий и задач, для которых необходимо использование сложных, специализированных предметных знаний и сформированных УУД.

Разноуровневое содержание программы направлено на развитие и формирование:

- личностного потенциала учащегося с учетом возрастных особенностей и сенситивных периодов;
- свободного выбора деятельности, соответствующего индивидуальным возможностям и потребностям;
- оценки образовательных результатов на основании лично – значимых ценностей каждого ребенка отдельно, не сравнивая с другими;
- формирование социального опыта учащихся, социальной мобильности, адаптации, ответственности;
- сотворческого характера стиля взаимоотношений педагога с учащимся «человек – человек».

В рамках реализации программы может быть разработан индивидуальный образовательный маршрут обучения, учитывающий индивидуальные особенности учащегося, материально – технические, финансовые и кадровые ресурсы образовательной организации.

Программа ориентирована на увеличение потенциального охвата детей, социальных партнеров в рамках сетевого взаимодействия, таких как Центр тестирования ВФСК ГТО в городе Кургане, Главное управление МЧС России по Курганской области, образовательные учреждения общего и дополнительного образования, федерации спортивного ориентирования и туризма Курганской области и т.д.

## **1.2. Цель и задачи**

**Цель:** создание условий для самореализации учащихся, формирования социального опыта через их вовлечение в туристско – краеведческую, спортивную и здоровьесберегающую деятельность.

### **Задачи**

#### **обучения:**

- формировать у учащихся мотивацию, интерес к познанию, туристско – краеведческой деятельности;
- содействовать овладению знаниями и навыками в области туризма, краеведения, спортивного ориентирования;

- формировать практический опыт участия в туристских походах, сдаче норм ГТО с учетом индивидуальных потребностей и возможностей учащегося;
- расширять и углублять представления учащихся о собственном здоровье, правилах индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правилах поведения на транспорте, на дорогах, в туристских путешествиях и походах;

#### ***воспитания***

- обеспечить эмоциональное благополучие, психологическое здоровье и содержательный досуг учащихся на занятиях;
- прививать навыки общения и взаимодействия в группе, формировать коммуникативную культуру личности;
- содействовать развитию навыков социального поведения, приобретению опыта нравственного самоопределения, развитию у учащихся умения проектировать жизненный маршрут и реализовывать его;
- способствовать адаптации и самореализации ребенка в современном обществе;
- воспитывать самостоятельность, инициативу, желание преодолевать трудности, социальную мобильность и ответственность

#### ***развития***

- развивать двигательную активность учащихся, положительную динамику в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности;
- совершенствовать навыки работы в команде, умение слушать других и отстаивать свое мнение.

### **1.3. Планируемые результаты**

#### **Первого года обучения**

**К окончанию первого года обучения у учащихся будут сформированы следующие результаты:**

#### ***Личностные:***

- ценностное отношение к своему здоровью, родному краю, труду и его результатам;
- умение выполнять социальные функции и роли под руководством педагога;
- познавательный интерес к занятию туризмом;
- практический опыт участия в оздоровительно – познавательных походах;
- ответственное отношение к выполнению своей части работы на занятии, в походе и УТС под руководством педагога;
- усвоение знаний о потенциальных опасностях и умение действовать в экстремальной ситуации;

#### ***Метапредметные:***

#### ***Универсальные учебные действия (УУД):***

#### **Познавательные УУД:**

- умение результативно мыслить и работать с информацией в современном мире;
- умение устанавливать причинно-следственные связи и зависимости между объектами, их положение в пространстве и времени;
- умение применять теоретические знания на практике и в повседневной жизни.

#### **Регулятивные УУД:**

- умение адекватно оценивать свое самочувствие;
- умение оценивать свои возможности (самонаблюдение, самооценка);
- умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов под руководством педагога;
- умение определять способы действий в рамках предложенных условий;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

**Коммуникативные:**

- умение общаться и сотрудничать со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми;
- навыки бесконфликтного взаимодействия с окружающей природной и социальной средой;
- умение слушать других людей.

**Предметные:****учащиеся узнают:**

- об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, о функциональных особенностях организма.
- об основах безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- о личном и групповом снаряжении;
- о видах костров;
- о правилах движения в походе;
- о правилах безопасности в туристских походах;
- о безопасном поведении в повседневной жизни;
- о понятиях: «топографическая карта», «масштаб»;
- об условных знаках спортивных карт;
- о компасе и его устройстве;
- об основных видах лыжных ходов; специфических особенностях подготовки к туристским походам;

**учащиеся научатся:**

- вязать туристские узлы (прямой, шкотовый, брамшкотовый, академический);
- находить выход из аварийных, экстремальных ситуаций;
- соблюдать меры личной гигиены;
- читать масштаб карты;
- читать и расшифровывать основные знаки спортивных карт;
- правильно пользоваться компасом;
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять стороны горизонта по местным предметам; определять направления выхода в случае потери ориентировки;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- применять правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте, на дорогах, на соревнованиях и походах;

**учащиеся приобретут навык:** совершат туристский поход для выполнения норм ГТО. Примут участие в 1 однодневном походе: получают знак «Первый поход» [18].

**Второго года обучения**

**К окончанию второго года обучения у учащихся будут сформированы следующие результаты:**

**Личностные:**

- эмоционально – положительное отношение к себе, готовность открыто выразить и отстаивать свою позицию;

- умение выполнять социальные функции самостоятельно;
- потребность в эмоционально – положительном и содержательном досуге;
- практический опыт участия в туристских походах, с проживанием в полевых условиях;
- ответственное отношение к выполнению своей части работы на занятии, в походе и УТС;
- повышения уровня физического развития и освоения навыков бесконфликтного взаимодействия в природной и социальной среде;
- сформированная личностная позиция к антиэкстремистской и антитеррористической деятельности и отрицательное отношение к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

***Метапредметные:***

***Универсальные учебные действия (УУД):***

***Познавательные УУД:***

- умение результативно мыслить и работать с информацией в современном мире;
- умение устанавливать причинно-следственные связи и зависимости между объектами, их положение в пространстве и времени;
- умение применять теоретические знания на практике и в повседневной жизни.

***Регулятивные УУД:***

- умение адекватно оценивать свое самочувствие;
- ответственно относиться к выполнению своей части работы на занятии, в походе и УТС;
- умение оценивать свои возможности (самонаблюдение, самооценка);
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- навыки самоконтроля (взаимоконтроля) и самооценки (оценки).

***Коммуникативные:***

- умение общаться и сотрудничать со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми;
- навыки бесконфликтного взаимодействия с окружающей природной и социальной средой;
- умение слушать и слышать других людей и аргументировать свое мнение.

***Предметные:***

***учащиеся узнают:***

- об основах безопасности при проведении соревнований и походов на местности;
- о требованиях к бивуаку, способах обеззараживания воды;
- о правилах безопасности в туристских походах;
- об условных знаках и масштабе топографических карт;
- о способах оказания первой доврачебной помощи и переноске пострадавшего;
- о требованиях к участникам туристских походов;

***учащиеся научатся:***

- вязать туристские узлы;
- составлять схемы и кроки движения в походе;
- готовить пищу на костре под руководством педагога;
- измерять расстояния по карте с помощью курвиметра и нити;
- изображать местность условными знаками;
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять стороны горизонта по местным предметам;
- использовать аварийный азимут в случае потери ориентировки;

- самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- сооружать временное убежище в экстремальной ситуации;
- применять правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте, на дорогах, на соревнованиях и походах;

**учащиеся приобретут навыки:** участия в 1 однодневном походе получают знак «Первый поход». «Юный путешественник первой ступени», если совершат 3 однодневных похода и экскурсию в течение учебного года или «Юный путешественник второй ступени», если совершат 3 однодневный, 1 многодневный поход и три экскурсии в течение года. [18].

### **Третьего года обучения**

**К окончанию третьего года обучения у учащихся будут сформированы следующие результаты:**

***Личностные:***

- овладение способами деятельности в собственных интересах и возможностях, непрерывному самопознанию;
- овладение способами выживания в природной среде и навыками безопасного поведения в социуме;
- эмоционально – положительное отношение к себе, готовность открыто выразить и отстаивать свою позицию;
- умение выполнять социальные функции самостоятельно;
- практический опыт участия в туристских походах, с проживанием в полевых условиях;
- повышения уровня физического развития и освоения навыков бесконфликтного взаимодействия в природной и социальной среде;

***Метапредметные:***

***Универсальные учебные действия (УУД):***

**Познавательные УУД:**

- умение результативно мыслить и работать с информацией в современном мире;
- умение устанавливать причинно-следственные связи и зависимости между объектами, их положение в пространстве и времени;
- умение применять теоретические знания на практике и в повседневной жизни.

**Регулятивные УУД:**

- умение адекватно оценивать свое самочувствие;
- умение оценивать свои возможности (самонаблюдение, самооценка);
- умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;
- умение самостоятельно организовывать свою работу;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- навыки самоконтроля (взаимоконтроля) и самооценки (оценки).

**Коммуникативные:**

- овладение способами взаимодействия с окружающими людьми, навыки работы в группе, социальной мобильностью;

- умение выполнять различные социальные роли в коллективе;
- умение представить себя, общаться с детьми старшего и младшего возраста;
- овладение компетенциями социального взаимодействия: сотрудничество, толерантность, конфликты и их погашение.

***Предметные:***

***учащиеся узнают:***

об основах безопасности при проведении соревнований и зимних и водных походов;

- о требованиях к бивуаку, снаряжению, тактике движения в зимних походах;
- о требованиях к участникам водных походов, особенностях физической подготовки;

подготовки;

- о рисовке профиля маршрута, ситуации, вычерчивание схемы маршрута;
- об основах альпинистской подготовки в условиях скалодрома;
- о должностных обязанностях судей во время проведения соревнований по ПТТ;

***учащиеся научатся:***

- пользоваться самостраховкой, вязать туристские узлы;
- собирать и разбирать катамараны;
- определять стороны горизонта без компаса и карты;
- получают опыт судейства соревнований;
- сооружать временное жилище из подручных средств;
- самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- совершенствовать технику лыжных ходов, выполняя технические приемы: лыжный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- применять правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте, на дорогах, на соревнованиях и походах;

***учащиеся приобретут навык:*** судейства спортивных соревнований; примут участие в 1 однодневном походе, 3 многодневных походах и 5 экскурсиях в течение года на присвоения знака «Юный путешественник третьей степени» или совершат степенной поход [18].

**Критерии оценки результатов и способы их проверки**

***Повышение уровня физического развития:***

- выполнение контрольных нормативов (100%) – протокол результатов;
- выполнение нормативов на знак ГТО, согласно своему возрасту (50%) – удостоверение;
- совершение похода на знак ГТО (100%) – протокол результатов;
- совершение похода на знак «Первый поход», «Юный путешественник» (50%) – маршрутный лист;
- вакцинация от гриппа и ОРВИ, клещевого энцефалита; снижение процента общей заболеваемости – медицинские справки;
- организация оздоровительных мероприятий в каникулярное время (100%) – отчеты, аналитические справки.

***Овладение способами выживания в природной среде и навыками безопасного поведения в социуме:***

– привитие культуры здорового образа жизни, развитие личных качеств, необходимых для обеспечения безопасного поведения в опасных и чрезвычайных

ситуациях, ценностного отношения к своему здоровью (100%) – протокол результатов соревнований, справки мероприятий;

– обучение учащихся умению предвидеть потенциальные опасности и правильно действовать в случае их наступления (100%) – протокол результатов квестов, организационно – моделирующих игр;

– формирование у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению (100%) - результаты тестирования.

Создание комфортного морально – психологического климата:

– тестирование (анализ результатов);

– индивидуальные консультации с психологом;

– коллективные тренинги;

– удовлетворенность всех участников образовательной деятельности (мониторинг)

Готовность всех участников образовательной деятельности к постоянному саморазвитию:

– готовность к непрерывному повышению квалификации и инновационной деятельности (педагоги) – удостоверение;

– инициативность, активность (родители) – отзывы;

– принятие нестандартных решений (учащиеся) – анализ результатов;

– активное участие в планировании работы объединения (учащиеся) – самоанализ.

Приобретение опыта взаимодействия, адаптация к социальным изменениям и приобщение к общечеловеческим ценностям – сплочение коллектива.

#### 1.4. Рабочая программа. Сводный учебный план

№ п/п	Название раздела	Всего часов I год	Теория	Практика	Всего часов II год	Теория	Практика	Всего часов III год	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки	<b>50</b>	20	30						
2.	Безопасность жизнедеятельности в повседневной жизни	<b>24</b>	16	8						
3.	Топография и ориентирование	<b>48</b>	18	30	<b>46</b>	18	28	<b>36</b>	15	21
4.	Краеведение	<b>22</b>	4	18	<b>12</b>	2	10			
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	<b>10</b>	4	6						
6.	Общефизическая и специальная подготовка	<b>62</b>	2	60	<b>62</b>	4	58	<b>75</b>	6	69
7.	Туристская подготовка				<b>56</b>	20	36	<b>159</b>	54	105
8.	Первая помощь				<b>8</b>	2	6	<b>9</b>	3	6
9.	Интегральная подготовка				<b>32</b>	-	32	<b>33</b>	-	33
10.	Краеведение и экология родного края							<b>12</b>	3	9
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	64	152	<b>216</b>	46	170	<b>324</b>	81	243



**1.5. Учебно-тематический планы по годам обучения**  
**Учебно-тематический план первого год обучения**

№ п/п	Название темы, раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
<b>I</b>	<b>ОСНОВЫ ТУРИСТКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>КИМ</b>
<b>1</b>	<b>Мы собираемся в поход</b>	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>КИМ</b>
1.1.	Вводное занятие	2	2		Наблюдение
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	2		Фотовыставка Отчеты походов
1.3.	Личное и групповое снаряжение туриста	6	2	4	Диагностическая игра
1.4.	Организация туристского быта Привалы и ночлеги	4	2	2	Тест
1.5.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	2	2	Самоконтроль Взаимоконтроль
1.6.	Питание в туристском походе	2		2	Конкурс
1.7.	Туристские должности в группе	2	2		Наблюдение
1.8.	Подготовка к походу и поведение в природных условиях. Основные способы избежать экстремальных ситуаций в природных условиях. Меры безопасности первая доврачебная помощь	8	2	6	Соревнования на контрольно – туристском маршруте Тест по ТБ
1.9.	Поход. Выполнение норм ГТО	6		6	Тестирование
<b>2.</b>	<b>Безопасность в туристском походе</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>КИМ</b>
2.1.	Психологические основы выживания в природных условиях. Свойства человеческой психики, помогающие выживать. Установка на выживание	6	2	4	Самоконтроль Взаимоконтроль
2.2.	Действия при потере ориентировки. Основные правила поведения в случае, когда человек заблудился.	2	2		Диагностические задания
2.3.	Способы ориентирования и определение направления движения	4		4	Анализ работы педагогом сарбонки
2.4.	Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях. Основные правила поведения в экстремальной ситуации. Правила поведения в случае аварии самолета или автомобиля, при стихийном бедствии	2	2		Моделирование аварийной ситуации

<b>II.</b>	<b>БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>КИМ</b>
2.1.	Личная безопасность в повседневной жизни. Источники и зоны повышенной опасности в современном городе: городской и общественный транспорт, улицы и дороги, здания и сооружения, подземные коммуникации, строительные площадки, уличное электричество, промышленные предприятия. Правила безопасного поведения в опасных ситуациях	2	2		Опрос
2.2.	Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта). Безопасное поведение пешеходов и пассажиров. Правила безопасного поведения пешеходов на дороге. Правила перехода проезжей части. Правила безопасного поведения пассажиров. Опасность толпы	2	2		Викторина
2.3.	Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). Источники опасности в жилище и их характеристика	2	2		Диагностическая игра
2.4.	Пожар. Правила безопасного поведения при пожаре в многоквартирном доме. Способы эвакуации	2		2	Экспресс – диагностика
2.5.	Электричество. Правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами	2	2		Конкурс
2.6.	Взрыв и обрушение дома. Правила безопасного поведения в случае взрыва в квартире. Правила безопасного поведения в случае потери ключей	2	2		Имитационно - моделирующая игра
2.7.	Опасные ситуации социального характера Психологические основы самозащиты. Язык жестов, уверенность и спокойствие как способ самозащиты. Настрой на самозащиту. Действия в опасных ситуациях: что нужно делать, а чего не следует	4	2	2	Анализ экстремальных ситуаций педагогом
2.8.	Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде. Правила безопасного поведения в случае нападения в подъезде или лифте	2	2		Самоанализ учащимися
2.9.	Правила поведения при захвате в заложники. Понятие о заложнике заложники. Правила безопасного поведения при захвате в заложники	2		2	Анализ экстремальных ситуаций

2.10.	Правила поведения вблизи водоемов	4	2	2	Практикум Протокол соревнований
<b>III</b>	<b>ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>КИМы, соревнования</b>
3.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	2	2	-	Опрос
3.2.	Условные знаки топографических и спортивных карт Рельеф	14	4	10	Топографический диктант Анализ карт различных местностей Кроссворды Ребусы Карточки
3.3.	Компас Работа с компасом	6	2	4	Диагностические задания Протокол соревнований
3.4.	Азимут	6	2	4	Контрольная работа
3.5.	Масштаб Измерение расстояний	4	2	2	Задания по картографическому материалу
3.6.	Способы ориентирования. Виды ориентирования	4	2	2	Протокол соревнований
3.7.	Ориентирование по местным предметам Ориентирование по карте Действия в случае потери ориентировки	8	2	6	Моделирование аварийной ситуации Квест
3.8.	Развитие наблюдательности и памяти	4	2	2	Анализ работы педагогом
<b>IV</b>	<b>КРАЕВЕДЕНИЕ</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>КИМы</b>
4.1.	Наш край История родного края, природные особенности, известные земляки	4	2	2	Устные ответы учащихся Тест – задача с выбором ответа
4.2.	Туристские возможности родного края. Культурное наследие. Экскурсионные объекты. Охрана природы и памятников культуры	8	2	6	Турнир знатоков Реферат Конкурс фотографий, рисунков
4.3.	Мероприятия воспитательного характера, направленные на совместную деятельность педагога, учащихся, родителей и общеобразовательных организаций	10	-	10	Краеведческий пробег Краеведческая конференция Краеведческая викторина
<b>V.</b>	<b>ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>КИМы</b>

5.1.	Личная гигиена туриста Профилактика заболеваний	2	2	-	Собеседование
5.2.	Медицинская аптечка Травмы и заболевания Использование лекарственных растений	4	2	2	Тест – задача с выбором ответа Тест – опознание Тест - завершение
5.3.	Приемы оказания первой доврачебной помощи	4	-	4	Сарбонки Моделирование аварийной ситуации Конкурс знатоков
<b>VI.</b>	<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>62</b>	<b>2</b>	<b>60</b>	<b>Результаты соревнований, тестирования</b>
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	4	2	2	Анализ работы педагогом
5.2.	Общефизическая подготовка	32	-	32	Протокол результатов соревнований Итоги рейтингового контроля
5.3.	Специальная физическая подготовка	26	-	26	Маршрутная книжка Рейтинг – таблица Зачетный практикум Портфолио Фотопрезентация Итоги аттестации
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>64</b>	<b>152</b>	

### Учебно – тематический план второго года обучения

№ п\п	Название темы, раздела	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>I.</b>	<b>ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>56</b>	<b>20</b>	<b>36</b>	<b>КИМы Соревнования</b>

<b>1.</b>	Техника преодоления препятствий	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	<b>Соревнования</b>
<b>1.1.</b>	Вводное занятие. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида	2	2		
1.2.	Узлы	4	2	2	Самоконтроль Взаимоконтроль
1.3.	Отдельные технические приемы. Организация и прохождение переправ (параллельные перила, навесная переправа, переправа по бревну, переправа горизонтальным маятником, переправа вертикальным маятником, спуск, подъем). Организация переправ с использованием природных материалов. Организация страховки. Организация самостраховки	20	2	18	Соревнования Практикум Анализ работы педагогом
<b>2.</b>	Подготовка к степенному (категорийному) пешему походу	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>КИМы</b>
1.2.1.	Подготовка снаряжения	2	2	-	Тестирование
1.2.2.	Изучение района путешествия и подготовка к походу. Составление линейных и кольцевых маршрутов, радиальных выходов. Разработка запасных вариантов маршрута	4	2	2	Самоанализ
1.2.3.	Обязанности членов туристской группы по должностям	2	2	-	Организационно- деятельностная игра
1.2.4.	Питание в туристском походе. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийных походах. "Карманное питание". Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах	4	2	2	Конкурс Тест
1.2.5.	Техника и тактика в походе	6	2	4	Имитационно – моделирующая игра
1.2.6.	Обеспечение безопасности на тренировочных занятиях, в походе. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды	6	2	4	Анализ работы педагогом
1.2.7.	Экстремальные ситуации в природной среде. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды	2	2	-	Экспресс -диагностика
1.2.8.	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	2	2	-	Тест
1.2.9.	Организация аварийного бивака	2	-	2	Соревнование

<b>II.</b>	<b>ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ</b>	<b>46</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	<b>КИМы</b>
2.1.	Планы, схемы, кроки местности. Копирование карт	4	-	4	Практикум
2.2.	Азимут и движение по азимуту. Стороны горизонта. Определение азимута. Движение по азимуту. Движение по линейным ориентирам. Аварийный азимут. Движение по азимутальному ходу и ключевым ориентирам	8	-	8	Диагностические задания
2.3.	Определение сторон горизонта по местным предметам, солнцу, луне, полярной звезде. Определение сторон горизонта по карте и компасу. Определение расстояний по карте и на местности	6	2	4	Анализ работы педагогом
2.4.	Ориентирование на местности как вид спорта	2	2	-	Взаимоконтроль
2.5.	Топография и спортивная карта	4	4	-	Тест
2.6.	Составление карты – схемы маршрута	2	-	2	Диагностические задания
2.7.	Условные знаки спортивных карт	6	2	4	Топографический диктант
2.8.	Маршрутная глазомерная съемка	2	-	2	Самоконтроль
2.9.	Способы съемки ситуации: полярная, засечки, способ перпендикуляров. Рисовка ситуации, вычерчивание схемы. Съемка площадных ориентиров с помощью прямого визирования	4	-	4	Собеседование
2.10.	Снаряжение ориентировщика	2	2	-	Опрос
2.11.	Правила соревнований по ориентированию	4	4	-	Контрольная работа
2.12.	Анализ результатов соревнований	2	2	-	Самоанализ
<b>III.</b>	<b>КРАЕВЕДЕНИЕ</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>Отчет</b>
3.1.	Туристские возможности Зауралья, Урала	2	2	-	Реферат
3.2.	Охрана памятников истории и культуры	2	-	2	Экологическая акция
3.3.	Краеведение в туризме	8	-	8	Отчет
<b>IV.</b>	<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>62</b>	<b>4</b>	<b>58</b>	<b>Результаты соревнований, тестирования</b>
4.1.	Строение и функции организма	2	2	-	Опрос
4.2.	Здоровье сберегающие технологии	6	2	4	Самоконтроль
4.3.	Общефизическая подготовка	24	-	24	Протокол результатов соревнований Итоги рейтингового контроля

4.4	Специальная физическая подготовка	30	-	30	Маршрутная книжка Рейтинг – таблица Зачетный практикум Итоги аттестации
<b>V.</b>	<b>ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>Тест</b>
5.1.	Походная медицинская аптечка	2	2	-	Тест
5.2.	Основные приемы оказания первой помощи	6	-	6	Моделирование аварийной ситуации
<b>VI.</b>	<b>ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	Маршрутный лист Маршрутная книжка Отчет об экскурсии Портфолио Самопрезентация Фотоотчет Протокол результатов
6.1.	Слеты и соревнования по туризму и спортивному ориентированию	32	-	32	Протокол результатов соревнований
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>46</b>	<b>170</b>	

### Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>I.</b>	<b>ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>159</b>	<b>54</b>	<b>105</b>	<b>КИМы</b>
<b>1.</b>	Особенности подготовки горных походов	<b>42</b>	<b>15</b>	<b>27</b>	<b>КИМы</b>
1.1.	Возможности скалолазания Урала	3	3	-	Собеседование
1.2.	Правила поведения и техники безопасности при нахождении в горной местности	3	3	-	Тест
1.3.	Одежда и обувь для скалолазания	3	3	-	Взаимоконтроль Наблюдение
1.4.	Скалолазное снаряжение	3	3	-	Самоконтроль Взаимоконтроль
1.5.	Элементы техники скалолазания	27	-	27	Зачетный практикум

1.6.	Режим дня и самоконтроль скалолаза	3	3	-	Собеседование
<b>2.</b>	<b>Особенности подготовки лыжных походов</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	КИМ
2.1.	Правила поведения и техники безопасности при нахождении в зимнем лыжном походе	3	3	-	Тест Моделирование аварийной ситуации
2.2.	Снаряжение для лыжного похода	3	3	-	Самоконтроль
2.3.	Особенности лыжного туризма	12	3	9	Самоконтроль Экспресс - диагностика
2.4.	Элементы техники лыжного туризма	27	-	27	Зачетный практикум Протокол соревнований
2.5.	Режим дня и самоконтроль туриста-лыжника	3	3	-	Собеседование
<b>3.</b>	<b>Особенности подготовки водных походов</b>	<b>42</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	КИМ
3.1.	Возможности водных сплавов регионов УФО	3	3	-	Собеседование
3.2.	Правила поведения и техники безопасности при нахождении в водном походе	3	3	-	Тест – задача с выбором ответа Тест – опознание Тест - завершение
3.3.	Снаряжение туриста-водника	6	3	3	Самоконтроль Наблюдение
3.4.	Элементы техники водного сплава	<b>27</b>	-	<b>27</b>	Зачетный практикум
3.5.	Режим дня и самоконтроль туриста-водника	3	3	-	Собеседование
<b>4.</b>	<b>Судейская подготовка при проведении туристских соревнований</b>	<b>27</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	КИМ
4.1.	Правила туристских соревнований	6	6	-	Самоконтроль
4.2.	Работа службы дистанции соревнований	3	1	2	Отчет по соревнованиям
4.3.	Работа судей на этапах	6	3	3	Зачетный практикум
4.4.	Работа службы секретариата и информации	3	1	2	Зачетный практикум
4.5.	Работа служб старта и финиша	3	1	2	Зачетный практикум
4.6.	Методика судейства отдельных видов туризма	6	3	3	Зачетный практикум
<b>II.</b>	<b>ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ</b>	<b>36</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>КИМы</b>
2.1.	Способы ориентирования	6	3	3	Соревнования на КТМ
2.2.	Действия в случае потери ориентировки	6	3	3	Моделирование аварийной ситуации «Мозговой штурм»
2.3.	Определение точки стояния	6	3	3	Диагностические задания
2.4.	Способы определения расстояний на карте и местности	6	3	3	Сарбонки
2.5.	Составление карты-схемы маршрута	6	3	3	Наблюдение



					Собеседование
2.6.	Способы съемки ситуации	6	-	6	Карта-схема
<b>III.</b>	<b>КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ РОДНОГО КРАЯ</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>Отчет</b>
3.1.	Экскурсионные возможности Курганской области. Экскурсионные объекты на территории края Краеведение в туризме	3	3	-	Реферат
3.2.	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы Охрана памятников истории и культуры	9	1	8	Фотоотчет Презентация
<b>IV.</b>	<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>75</b>	<b>6</b>	<b>69</b>	<b>Результаты соревнований, тестирования</b>
4.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	3	3	-	Анализ результатов педагогом
4.2.	Общезначительная подготовка	30	-	30	Протокол результатов соревнований Итоги рейтингового контроля
4.3.	Специальная подготовка	43	3	40	Маршрутная книжка Рейтинг – таблица Зачетный практикум Итоги аттестации
<b>V.</b>	<b>ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>Тест</b>
5.1.	Травмы в походе	3	1	2	Сарбонки
5.2.	Медицинские препараты, дозировка. Витаминизация	3	3	-	Тест
5.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	Моделирование аварийной ситуации
<b>VI.</b>	<b>ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>33</b>	<b>-</b>	<b>33</b>	Маршрутный лист Маршрутная книжка Отчет об экскурсии Портфолио Самопрезентация Фотоотчет Протокол результатов
6.1.	Слеты и соревнования по туризму и спортивному ориентированию	32	-	32	Протокол результатов соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>81</b>	<b>243</b>	

## 1.6. Содержание программы по годам обучения Первого года обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Содержание
		Всего часов	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
<b>I</b>	<b>ОСНОВЫ ТУРИСТКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	
<b>1</b>	<b>Мы собираемся в поход</b>	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	
1.1	Вводное занятие	2	2		<u>Теория</u> Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. Виды туризма. Туристские нормативы
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2		<u>Теория</u> Туризм-средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники. Значение туризма в развитии личности. Законы, правила, нормы, традиции туризма
1.3.	Личное и групповое снаряжение туриста	6	2	4	<u>Теория</u> Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного и группового снаряжения. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Групповое снаряжение, требования к нему. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Типы палаток <u>Практика</u> Костровое хозяйство. Ремонтный набор. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.
1.4.	Организация туристского быта Привалы и ночлеги	4	2	2	<u>Теория</u> Привалы и ночлеги в походе. Требования к бивуаку. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и

					проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Типы костров. Меры безопасности при разведении костра <u>Практика</u> Установка палаток разных типов. Приготовление пищи на костре
1.5.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	2	2	<u>Теория</u> Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. <u>Практика</u> Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по различным видам местности
1.6.	Питание в туристском походе	2		2	<u>Практика</u> Режим, особенности организации питания туристов в походе Организация питания в 2-3 дневном походе. Список продуктов для 1-3 дневных походов. Составление меню. Фасовка, упаковка продуктов.
1.7.	Туристские должности в группе	2	2		<u>Теория</u> Распределение обязанностей. Должности постоянные и временные. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов
1.8.	Подготовка к походу и поведение в природных условиях.	8	2	6	<u>Теория</u> Основные способы избежать экстремальных ситуаций в природных условиях. Определение района путешествия. Составление плана подготовки к походу. <u>Практика</u> Меры безопасности в туристском походе. Весовые нагрузки Основные правила поведения в строю. Характеристика типов естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Первая доврачебная помощь
1.9.	Поход. Выполнение норм ГТО	6		6	<u>Практика</u> Поход выходного дня
<b>2.</b>	<b>Безопасность в туристском походе</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	

2.1.	Психологические основы выживания в природных условиях	6	2	4	<p><u>Теория</u> Свойства человеческой психики, помогающие выживать. Особенности развития способности и черт характера: внимание и наблюдательность, ощущение и восприятие, память и мышление, установка на выживание. Как воспользоваться ими в условиях вынужденного автономного существования</p> <p><u>Практика</u> Тренинг на формирования туристской группы. Социально – ролевые игры на сплоченность коллектива</p>
2.2.	Действия при потере ориентировки.	2	2		<p><u>Теория</u> Основные правила поведения в случае потери ориентировки</p>
2.3.	Способы ориентирования и определение направления движения	4		4	<p><u>Практика</u> Ориентирование с помощью карты и компаса. Виды ориентиров. Ориентирование по местным предметам. Движение по азимуту в походе Ориентирование по легенде</p>
2.4.	Поведение в экстремальной ситуации в природных условиях	2	2		<p><u>Теория</u> Основные правила поведения в экстремальной ситуации. Правила поведения в случае аварии самолета или автомобиля, при стихийном бедствии</p>
<b>II.</b>	<b>Безопасность жизнедеятельности в повседневной жизни</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	
2.1.	Личная безопасность в повседневной жизни	2	2		<p><u>Теория</u> Источники и зоны повышенной опасности в современном городе: городской и общественный транспорт, улицы и дороги, здания и сооружения, подземные коммуникации, строительные площадки, уличное электричество, промышленные предприятия. Правила безопасного поведения в опасных ситуациях</p>
2.2.	Системы обеспечения безопасности города (населенного пункта)	2	2		<p><u>Теория</u> Правила вызова служб безопасности. Безопасное поведение пешеходов и пассажиров. Правила безопасного поведения пешеходов на дороге. Правила перехода проезжей части. Правила безопасного поведения пассажиров городского общественного</p>

					транспорта, легкового автомобиля, мотоцикл. Безопасность в общественном транспорте и автомобиле, железнодорожном транспорте Опасность толпы. Правила безопасности. Как уцелеть в толпе
2.3.	Опасные и аварийные ситуации в доме (квартире). Характеристика городского и сельского жилища.	2	2		<u>Теория</u> Особенности жизнеобеспечения современного дома, квартиры (водоснабжение, отопление, электроснабжение, канализация). Источники опасности в жилище и их характеристика. Возможные аварийные и опасные ситуации в жилище. Затопление квартиры. Причины затопления и его возможные последствия. Меры по предотвращению затопления. Правила поведения при затоплении жилища
2.4.	Пожар. Опасные факторы пожара, их воздействие на людей.	2		2	<u>Практика</u> Причины возникновения пожаров в жилых помещениях. Меры пожарной безопасности в быту. Правила безопасного поведения при пожаре в многоквартирном доме. Способы эвакуации.
2.5.	Электричество. Основные виды электрических и электронных приборов, используемых в быту	2	2		<u>Теория</u> Правила безопасности при обращении с электрическими и электронными приборами; опасности, возникающие при нарушении этих правил. Меры по предотвращению поражения электрическим током
2.6.	Взрыв и обрушение дома. Причины и последствия взрыва	2	2		<u>Теория</u> Правила безопасного поведения в случае взрыва в квартире. Правила безопасного поведения в случае потери ключей от жилища
2.7.	Опасные ситуации социального характера.	4	2	2	<u>Теория</u> Психологические основы самозащиты. Язык жестов, уверенность и спокойствие как способ самозащиты. Настрой на самозащиту <u>Практика</u> Действия в опасных ситуациях: что нужно делать, а чего не следует
2.8.	Ситуации криминогенного характера в доме (квартире) и подъезде	2	2		<u>Теория</u> Меры по повышению безопасности жилища. Правила безопасного поведения в случае нападения в подъезде или лифте
2.9.	Правила поведения при захвате в заложники. Понятие	2		2	<u>Практика</u> Возможные места и причины (террористическая акция, выкуп)

	о заложнике.				захвата. Меры по предотвращению захвата в заложники. Правила безопасного поведения при захвате в заложники с целью выкупа. Правила поведения при захвате в транспортном средстве или месте массового скопления людей
2.10.	Правила поведения вблизи водоемов	4	2	2	<u>Теория</u> Признаки тонкого и плотного льда. Требования к построению катка на водоеме. Первая помощь при отморожениях <u>Практика</u> Соревнования по технике зимнего туризма. Кластер: «Правила безопасного поведения вблизи водоемов в осеннее – зимнее – весенний период»
<b>III</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	
3.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	2	2	-	<u>Теория</u> Определение «топографическая карта», «спортивная карта», сходство и отличие. Значение карт и их свойства. Определение координат точек на карте
3.2.	Условные знаки топографических и спортивных карт Рельеф	14	4	10	<u>Теория</u> Условные знаки топографических и спортивных карт. Группы условных знаков. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Рельеф. <u>Практика</u> Способы изображения рельефа на картах. Бергштрихи. Сечение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтالي Отдельные типы рельефа. Влияние рельефа на выбор пути движения. Топографический диктант. Валеологические сказки. Сорбонки. Кластер: «Условные знаки спортивных и топографических карт»
3.3.	Компас Работа с компасом	6	2	4	<u>Теория</u> Когда появился компас? Правила обращения с компасом. Ориентиры. Способы ориентирования на местности с помощью компаса и карты <u>Практика</u> Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на ориентир. Ориентирование по заданному азимуту
3.4.	Азимут	6	2	4	<u>Теория</u>

					<p>Определение азимута и сторон горизонта. Азимутальное кольцо.</p> <p><u>Практика</u>  Движение по азимуту. Азимутальный треугольник. Упражнения на определения сторон горизонта</p>
3.5.	Масштаб Измерение расстояний	4	2	2	<p><u>Теория</u>  Определение масштаба. Обозначение масштаба на карте. Способы измерения расстояний на местности и карте. Глазомерный способ измерения расстояний</p> <p><u>Практика</u>  Способы тренировки глазомера. Упражнения на измерение расстояний по карте и на местности</p>
3.6.	Способы ориентирования. Виды ориентирования	4	2	2	<p><u>Теория</u>  Ориентирование с помощью карты, по солнцу, звездам. Виды ориентирования</p> <p><u>Практика</u>  Упражнения на местности: движение по легенде, по маркированной трассе, азимуту</p>
3.7.	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	8	2	6	<p><u>Теория</u>  Определение азимута по солнцу. Определение сторон горизонта по местным предметам. Использование звуковой пеленгации</p> <p><u>Практика</u>  Международная кодовая таблица сигналов бедствия «Земля – воздух». Игры и упражнения. Эстафета: «День защиты детей»</p>
3.8.	Развитие наблюдательности и памяти	4	2	2	<p><u>Теория</u>  Значение тренировки памяти, внимания, наблюдательности, воображения. Внимание и концентрация. Наглядно – образное мышление</p> <p><u>Практика</u>  Упражнения, направленные на развития наблюдательности и памяти</p>
<b>IV</b>	<b>Краеведение</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	
4.1	Наш край История родного края, природные особенности, известные земляки	4	2	2	<p><u>Теория</u>  Зауралье: особенности расположения на карте, климатические условия, природные особенности и ресурсы. Красная книга Курганской области. Их именами гордится Зауралье</p> <p><u>Практика</u></p>

					Упражнения с контурными картами Курганской области. Красная книга руками детей (конкурс рисунков)
4.2.	Туристские возможности родного края. Культурное наследие. Экскурсионные объекты. Охрана природы и памятников культуры	8	2	6	<u>Теория</u> Туристские возможности родного края. <u>Практика</u> Экскурсия в музей. Экологические праздники и акции в рамках фестиваля «Зеленая планета»
4.3.	Мероприятия воспитательного характера, направленные на совместную деятельность педагога, учащихся, родителей и общеобразовательных организаций	10	-	10	<u>Практика</u> Краеведческий пробег Краеведческая конференция Краеведческая викторина
<b>V.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
5.1.	Личная гигиена туриста Профилактика вредных привычек	2	2	-	<u>Теория</u> Понятие о гигиене. Пропаганда здорового образа жизни. Личная гигиена спортсмена. Значение закаливания. Профилактика вредных привычек
5.2.	Медицинская аптечка Травмы и заболевания Использование лекарственных растений	4	2	2	<u>Теория</u> Подбор медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав аптечки. Лекарственные растения Курганской области <u>Практика</u> Первая помощь при термических ожогах, отравлении продуктами питания, обморожении, травмах
5.3.	Приемы оказания первой доврачебной помощи	4	-	4	<u>Теория</u> Походный травматизм. Заболевания в походах. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при травмах <u>Практика</u> Практикум: оказание первой помощи пострадавшему. Способы переноски пострадавшего
<b>VI.</b>	<b>Общефизическая и специальная подготовка</b>	<b>62</b>	<b>2</b>	<b>60</b>	



6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	4	2	2	<p><u>Теория</u> Врачебный контроль и самоконтроль Антропометрические данные Краткие сведения о строении человеческого тела. Понятие о «спортивной форме»</p> <p><u>Практика</u> Практикум: измерение пульса, частоты дыхания, АД. Ведение дневника самоконтроля</p>
6.2.	Общефизическая подготовка	32	-	32	<p><u>Практика</u> Значение общефизической и специальной подготовки для совершения туристского похода.</p> <p><b>Легкоатлетическая подготовка:</b> Бег через лес с разной интенсивностью; бег по песку; бег в подъем с разной интенсивностью; бег по склону «по горизонтали»; многоскоки по грунту, песку; бег с преодолением препятствий по узкой опоре (бревну через овраг); преодоление на скорости искусственных и естественных препятствий (бревен, завалов); бег по серпантину</p> <p><b>Лыжная подготовка:</b> Подбор лыжного инвентаря. Лыжная подготовка: знакомство классическими лыжными ходами: с попеременным двухшажным, попеременным четырехшажным, одновременным бесшажным ходом. Знакомство с коньковыми лыжными ходами: полуконьковый ход, двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный, попеременный коньковый ход. Знакомство с техникой преодоления подъемов «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой», «коньковым ходом»</p>
6.3.	Специальная физическая подготовка	26	-	26	<p>Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий: склонов, подъемов, спусков, переправ. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы и скоростной выносливости. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты. Общеразвивающие упражнения круговой тренировки, направленные на развитие силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию</p>
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>66</b>	<b>150</b>	

## Второго года обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Содержание
		Всего часов	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
<b>I.</b>	<b>ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>56</b>	<b>20</b>	<b>36</b>	
<b>1.</b>	Техника преодоления препятствий	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	
1.1	Вводное занятие	2	2		<p><u>Теория</u> История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России», «Юный путешественник». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью</p>
1.2.	Узлы	4	2	2	<p><u>Теория</u> Виды и использование узлов различного назначения 1.Группа узлов для самостраховки (сюда входят все узлы обвязки, схватывающие узлы, булинь, проводника и т. д.) 2. Основные (применяются для связывания веревок). 3. Специальные (вспомогательные). Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки</p> <p><u>Практика</u> Техника вязки узлов (восьмерка, проводник, булинь, схватывающий). Применение туристских узлов. Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная</p>

1.3.	Отдельные технические приемы	20	2	18	<p><u>Теория</u> Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму для безопасного преодоления естественных препятствий на спортивных маршрутах и соревнованиях</p> <p><u>Практика</u> Организация и прохождение переправ (параллельные перила, навесная переправа, переправа по бревну, переправа горизонтальным маятником, переправа вертикальным маятником, спуск, подъем). Организация переправ с использованием природных материалов. Организация страховки. Организация самостраховки</p>
<b>2.</b>	<b>Подготовка к степенному (категорийному) пешему походу</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	
2.1.	Подготовка снаряжения	2	2	-	<p><u>Теория</u> Требования к туристскому снаряжению. Ремонтный комплект. Техническое обслуживание личного и группового снаряжения</p>
2.2.	Изучение района путешествия и подготовка к походу	4	2	2	<p><u>Теория</u> Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Подготовка личного и общественного снаряжения. Распределение обязанностей</p> <p><u>Практика</u> Оформление походной документации. Разработка маршрута, составление плана – графика движения</p>
2.3.	Обязанности членов туристской группы по должностям	2	2	-	<p><u>Теория</u> Обязанности и права командира группы. Выполнение обязанностей по должностям. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды)</p>
2.4.	Питание в туристском походе	4	2	2	<p><u>Теория</u> Значение, режим и особенности питания в походе. Организация питания в 2-3 дневном походе. Питьевой режим</p>

					<u>Практика</u> Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов
2.5.	Техника и тактика в походе	6	2	4	<u>Теория</u> Понятие о тактике в туристском походе. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам <u>Практика</u> Разработка плана-графика похода. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность
2.6.	Обеспечение безопасности на тренировочных занятиях, в походе	6	2	4	<u>Теория</u> Система обеспечения безопасности. Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов <u>Практика</u> Разбор ситуаций по ПДД. Составление памяток безопасности для похода
2.7.	Экстремальные ситуации в природной среде	2	2	-	<u>Теория</u> Причины возникновения экстремальной ситуации в природной среде. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды
2.8.	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	2	2	-	<u>Теория</u> Порядок действий в экстремальных ситуациях в природной среде. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды
2.9.	Организация аварийного бивака	2	-	2	<u>Практика</u> Сооружение временных укрытий: шалаш, навес
<b>II.</b>	<b>ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ</b>	<b>46</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	
2.1.	Планы, схемы, кроки местности	4	-	4	<u>Практика</u> Чтение карт, схем, кроков, их составление. Копирование карт

2.2.	Азимут и движение по азимуту	8	-	8	<u>Практика</u> Стороны горизонта. Определение азимута. Движение по азимуту. Движение по линейным ориентирам. Аварийный азимут. Движение по азимутальному ходу и ключевым ориентирам
2.3.	Определение сторон горизонта по компасу, местным предметам, солнцу, луне, полярной звезде	6	2	4	<u>Теория</u> Определение сторон горизонта по луне, полярной звезде. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг и его измерение. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. <u>Практика</u> Определение сторон горизонта по солнцу и местным предметам. Определение сторон горизонта по карте и компасу. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба
2.4.	Ориентирование на местности как вид спорта	2	2	-	<u>Теория</u> Виды соревнований по ориентированию на местности. Разрядные нормативы
2.5.	Топография и спортивная карта	4	4	-	<u>Теория</u> Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Внемасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей: основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрихи. Высота сечения. Определение различных форм рельефа. Влияние рельефа на выбор пути движения
2.6.	Составление карты – схемы маршрута	2	-	2	<u>Практика</u> Составление карты-схемы маршрута с использованием картографического материала. Определение расстояний и азимутов движения на местности и запись их на схеме. Изображение местности в условных знаках
2.7.	Условные знаки спортивных карт	6	2	4	<u>Теория</u> Виды условных знаков топографических и спортивных карт <u>Практика</u>

					Топографическая съемка местности. Рисование знаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами карт. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов. Факторы, влияющие на точность измерения расстояний
2.8.	Маршрутная глазомерная съемка	2	-	2	<u>Практика</u> Топографическая съемка местности с использованием глазомерной съемки
2.9.	Способы съемки ситуации	4	-	4	<u>Практика</u> Составление профиля маршрута. Компасная съемка. Способы съемки ситуации: полярная, засечки, способ перпендикуляров. Рисовка ситуации, вычерчивание схемы. Съемка площадных ориентиров с помощью прямого визирования
2.10.	Снаряжение ориентировщика	2	2	-	<u>Теория</u> Основное и вспомогательное снаряжение. Правила эксплуатации и хранения
2.11.	Правила соревнований по ориентированию	4	4	-	<u>Теория</u> Правила соревнований по спортивному ориентированию. Различные виды дистанций
2.12.	Анализ результатов соревнований	2	2	-	<u>Теория</u> Анализ результатов и путей движения по дистанции
<b>III.</b>	<b>КРАЕВЕДЕНИЕ</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
3.1.	Туристские возможности Зауралья	2	2	-	<u>Теория</u> Экскурсионные возможности Курганской области. Экскурсионные объекты на территории края
3.2.	Охрана памятников истории и культуры	2	-	2	<u>Практика</u> Экологическая акция «Мы за чистый город»
3.3.	Краеведение в туризме	8	-	8	<u>Практика</u> Экскурсии в краеведческие музеи города Кургана и области (согласно Плана воспитательной работы и Плана месячника оборонно-массовой работы учреждения)
<b>IV.</b>	<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ</b>	<b>62</b>	<b>4</b>	<b>58</b>	

	<b>ПОДГОТОВКА</b>				
4.1.	Строение и функции организма	2	2	-	<u>Теория</u> Строение и функции организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья
4.2.	Здоровье сберегающие технологии	6	2	4	<u>Теория</u> Здоровье сберегающие технологии: - технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, подвижные и спортивные игры; релаксация; гимнастика пальчиковая, дыхательная, для глаз, корригирующая; - технологии обучения здоровому образу жизни: коммуникативные игры; массаж, самомассаж, точечный массаж <u>Практика</u> Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки. Приемы самомассажа и противопоказания к нему. Стретчинг
4.3.	Общезначительная физическая подготовка	24	-	24	<u>Практика</u> <b>Легкоатлетическая подготовка:</b> Бег через лес с разной интенсивностью; бег по песку; бег в подъем с разной интенсивностью; бег по склону «по горизонтали»; многоскоки по грунту, песку; бег с преодолением препятствий по узкой опоре (бревну через овраг); преодоление на скорости искусственных и естественных препятствий (бревен, завалов); бег по серпантину. Кросс. <b>Лыжная подготовка:</b> Отработка классических и коньковых лыжных ходов. Отработка техники преодоления подъемов «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой», «коньковым ходом»
4.4	Специальная физическая подготовка	30	-	30	<u>Практика</u> Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий: склонов, подъемов, спусков, переправ. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы и скоростной выносливости. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты. Общеразвивающие упражнения круговой тренировки, направленные на развитие силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность,

					координацию
<b>V.</b>	<b>ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
5.1.	Походная медицинская аптечка	2	2	-	<u>Теория</u> Состав походной аптечки ее хранение и транспортировка. Виды и назначение медикаментов
5.2.	Основные приемы оказания первой помощи	6	-	6	<u>Практика</u> Способы транспортировки пострадавшего. Первая помощь при отравлении, обморожении, солнечном ударе, обмороке, кровотечениях, ранах, ушибах. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Способы искусственного дыхания
<b>VI.</b>	<b>ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	
6.1.	Слеты и соревнования по туризму и спортивному ориентированию, оздоровительно – познавательные походы выходного дня	32	-	32	<u>Практика</u> 4 однодневных похода: 1 поход на звание «Первый поход». 3 однодневных похода на знак «Юный турист первой ступени». 3 однодневных, 1 многодневный поход и три экскурсии на знак «Юный путешественник второй ступени» Участие в соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию (согласно Плана спортивно-массовой работы учреждения)
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>46</b>	<b>170</b>	

### Третьего года обучения

№ п\п	Название темы, раздела	Количество часов			Содержание
		Всего часов	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
<b>I.</b>	<b>ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>159</b>	<b>54</b>	<b>105</b>	
<b>1.</b>	Особенности подготовки	<b>42</b>	<b>15</b>	<b>27</b>	



	горных походов				
1.1.	Возможности скалолазания Урала	3	3	-	<u>Теория</u> Скалолазание как вид спорта. Скалодромы и туристские маршруты для скалолазания на Урале
1.2.	Правила поведения и техники безопасности при нахождении в горной местности	3	3	-	<u>Теория</u> Обеспечение мер безопасности при нахождении в горной местности. Техника безопасности на комнатных (уличных) скалодромах
1.3.	Одежда и обувь для скалолазания	3	3	-	<u>Теория</u> Особенности подбора обуви и одежды при нахождении в горном походе. Требования к одежде и обуви, занимающихся на комнатных (уличных) скалодромах
1.4.	Скалолазное снаряжение	3	3	-	<u>Теория</u> Специальное снаряжение скалолаза. Снаряжение для тренировок. Особенности подбора страховочных систем
1.5.	Элементы техники скалолазания	27	-	27	<u>Практика</u> Отработка техники работы рук: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват. Отработка техники работы ног: разножка, лягушка, распор. Способы передвижения по скальному рельефу: передвижение вверх, передвижение траверсом, быстрый спуск на страховке (дюльфер)
1.6.	Режим дня и самоконтроль скалолаза	3	3	-	<u>Теория</u> Контроль физиологического состояния организма при высоких физических нагрузках. Особенности работоспособности организма при гипоксии
<b>2.</b>	<b>Особенности подготовки лыжных походов</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	
2.1.	Правила поведения и техники безопасности при нахождении в зимнем лыжном походе	3	3	-	<u>Теория</u> Действия при обморожениях. Правила безопасного обращения с печками, газовым оборудованием. Режим бодрствования и сна, дежурство
2.2.	Снаряжение для лыжного похода	3	3	-	<u>Теория</u> Основные виды лыж, используемых в туризме (основные параметры и эксплуатационные качества). Требования к палаткам, печкам, газовому оборудованию. Личное снаряжение в зимнем походе

2.3.	Особенности лыжного туризма	12	3	9	<p><u>Теория</u> Использование рельефа: траншей, пещер, ям для сооружения укрытия в зимние условия «Иглу». Тактика в лыжном походе (порядок движения группы на маршруте, лыжный строй, режим движения, темп, обязанности направляющего и замыкающего)</p> <p><u>Практика</u> Разведение костров и способы обогрева укрытий (палаток). Тропление лыжни с учетом высоты снежного покрова. Требования к бивуаку. Обустройство бивуака с учетом светового времени. Возведение укрытия в зимних условиях, расчет ходового времени</p>
2.4.	Элементы техники лыжного туризма	27	-	27	<p><u>Практика</u> Отработка движения лыжной колонной. Соблюдение порядка и режима движения в походе. Темп, ритм, интенсивность движения в походе. Значение характера местности, погодных условий, физической подготовки, устойчивость участников к длительному пребыванию на морозе. Отработка техники спусков, подъемов, поворотов. Движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности, через водоемы</p>
2.5.	Режим дня и самоконтроль туриста - лыжника	3	3	-	<p><u>Теория</u> Контроль физиологического состояния организма при низких температурах. Требование гигиены в зимнем походе</p>
<b>3.</b>	<b>Особенности подготовки водных походов</b>	<b>42</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	
3.1.	Возможности водных сплавов регионов УрФО	3	3	-	<p><u>Теория</u> Особенности сплавов по равнинным и горным рекам. Сплавы по реке Тобол. Сплавы по Рекам Южного и Среднего Урала (Чусовая, Юрюзань, Большая Сатка, Ай, Серга, Уфа)</p>
3.2.	Правила поведения и техники безопасности при нахождении в водном походе	3	3	-	<p><u>Теория</u> Правила поведения и техники безопасности во время водного сплава. Действия при спасении утопающего. Правила прохождения опасных участков реки (пороги, расчески и т.д.)</p>
3.3.	Снаряжение туриста-водника	6	3	3	<p><u>Теория</u> Личное и групповое снаряжение туриста-водника</p> <p><u>Практика</u> Знакомство с устройством катамарана</p>

3.4.	Элементы техники водного сплава	27	-	27	<u>Практика</u> Отработка действий команды катамарана во время сплава (движение по фарватеру, повороты, развороты, торможения). Выполнение действий на условные команды и сигналы капитана. Сборка и разборка катамарана
3.5.	Режим дня и самоконтроль туриста-водника	3	3	-	<u>Теория</u> Контроль физиологического состояния организма при высоких нагрузках в условиях ограниченной подвижности. Требование гигиены, особенности питьевого режима в водном походе
<b>4.</b>	<b>Судейская подготовка при проведении туристских соревнований</b>	<b>27</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	
4.1.	Правила туристских соревнований	6	6	-	<u>Теория</u> Правила организации и проведения туристских соревнований. Состав судейской коллегии. Меры обеспечения безопасности. Требования к квалификационной категории «Юный спортивный судья»
4.2.	Работа службы дистанции соревнований	3	1	2	<u>Теория</u> Состав службы дистанции <u>Практика</u> Планирование дистанции. Обеспечение безопасности на дистанции. Составление схем и описания дистанции. Прохождение дистанций соревнований
4.3	Работа судей на этапах	6	3	3	<u>Теория</u> Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Инструктаж судей <u>Практика</u> Участие в судействе на учебной дистанции
4.4.	Работа службы секретариата и информации	3	1	2	<u>Теория</u> Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы. Мандатная комиссия. Подготовка судейской документации <u>Практика</u> Участие в судействе на учебной дистанции
4.5.	Работа служб старта и финиша	3	1	2	<u>Теория</u> Состав служб старта и финиша. Виды старта и оборудования. Работа бригад во время соревнований

					<u>Практика</u> Участие в судеюстве на учебной дистанции
4.6.	Методика судеюства отдельных видов туризма	6	3	3	<u>Теория</u> Требования к работе судеюв <u>Практика</u> Участие в судеюстве на учебной дистанции
<b>II.</b>	<b>ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ</b>	<b>36</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	
2.1.	Способы ориентирования	6	3	3	<u>Теория</u> Особенности ориентирования без карты, компаса, в ночное время <u>Практика</u> Тренировочное занятие: ориентирование без карты, компаса, ночью
2.2.	Действия в случае потери ориентировки	6	3	3	<u>Теория</u> Алгоритм действий в случае потери ориентировки. Выход по аварийному азимуту, по солнцу, по местным признакам, по звездам <u>Практика</u> Тренировочное занятие: выход по аварийному азимуту, по местным признакам, солнцу
2.3.	Определение точки стояния	6	3	3	<u>Теория</u> Способы определение точек стояния на картах. Определение точки стояния на карте с помощью прямого и обратного визирования <u>Практика</u> Тренировочное занятие: определение точки стояния на карте с помощью визирования
2.4.	Способы определения расстояний на карте и местности	6	3	3	<u>Теория</u> Определение расстояний: глазомерно, по времени движения, парами шагов. <u>Практика</u> Тренировочное занятие: измерение расстояний на карте, упражнения по отработке счета парных шагов, составление таблицы паршагов
2.5.	Составление карты-схемы маршрута	6	3	3	<u>Теория</u> Определение расстояний и азимутов движения на местности. Изображение местности с помощью условных знаков <u>Практика</u>

					Тренировочное занятие: определение расстояния и азимутов движения на местности. Изображение местности с помощью условных знаков
2.6.	Способы съемки ситуации	6	-	6	<u>Практика</u> Составление профиля маршрута. Компасная съемка. Рисовка ситуации, вычерчивание схемы
<b>III.</b>	<b>КРАЕВЕДЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ РОДНОГО КРАЯ</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
3.1.	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических, чрезвычайных ситуаций	3	3	-	<u>Теория</u> Экологически (потенциально) опасные объекты на территории Курганской области
3.2.	Памятные места родного города	9	1	8	<u>Теория</u> Улица имени героя. Воинская слава Зауралья <u>Практика</u> Экскурсия «Страницы прошлого лисяя...»
<b>IV.</b>	<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>76</b>	<b>6</b>	<b>70</b>	
4.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	3	3	-	<u>Теория</u> Нагрузка, методы регулирования нагрузки. Соблюдение принципа постепенности на занятиях
4.2.	Общефизическая подготовка	30	-	30	<u>Практика</u> <b>Легкоатлетическая подготовка:</b> Бег через лес с разной интенсивностью; бег по песку; бег в подъем с разной интенсивностью; бег по склону «по горизонтали»; многоскоки по грунту, песку; бег с преодолением препятствий по узкой опоре (бревну через овраг); преодоление на скорости искусственных и естественных препятствий (бревен, завалов); бег по серпантину <b>Лыжная подготовка:</b> Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков, поворотов, торможений
4.3.	Специальная подготовка	43	3	40	<u>Практика</u>

					Совершенствование техники преодоления естественных и искусственных препятствий: склонов, подъемов, спусков, переправ. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы и скоростной выносливости. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты. Общеразвивающие упражнения круговой тренировки, направленные на развитие силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию
<b>V.</b>	<b>ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	
5.1.	Травмы в походе	3	1	2	<u>Теория</u> Предупреждение травм в походе <u>Практика</u> Оказание первой помощи при травмах различной степени сложности
5.2.	Медицинские препараты, дозировка. Витаминизация	3	3	-	<u>Теория</u> «Памятка спасателя». Назначение препаратов и витаминов
5.3	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	<u>Теория</u> Приемы транспортировки пострадавшего <u>Практика</u> Отработка навыков переноски. Изготовление носилок из подручных материалов
<b>VI.</b>	<b>ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	
6.1.	Слеты и соревнования по туризму и спортивному ориентированию	32	-	32	<u>Практика</u> Участие в соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию (согласно Плана спортивно-массовой работы учреждения); судейство спортивных соревнований; участие в 1 однодневном походе, 3 многодневных походах и 5 экскурсиях в течение года на присвоения знака «Юный путешественник третьей степени» или участие в степенном походе
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>84</b>	<b>240</b>	

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Условия реализации программы**

Доступность дополнительной общеразвивающей программы «Юные туристы» обеспечивается тем, что в детское объединение могут записаться все желающие без какого-либо отбора.

Для учащихся старше или младше заявленного в программе возраста, а также имеющих уровень подготовки, отличающийся от других учащихся (в т.ч. для поддержки талантливых учащихся) – предусматривается разработка и реализация индивидуального учебного плана, образовательного маршрута, траектории (Приложение 2).

Программа предполагает наличие возможности организации образовательного процесса в рамках инклюзивного образования (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)).

Занятия проводятся на базе общеобразовательной школы, и предусматривает реализацию программы в сетевой форме (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ ст. 15 (ред. от 01.03.2020) – использование ресурсов школы.

#### **Материально – техническое обеспечение**

– кабинет для теоретических занятий; кабинет для практических занятий (мини скалодром); полигон;

– тренажеры для общефизической подготовки на территории спортивной базы;

Информационные ресурсы:

– мультимедийный проектор;

– фотоаппарат;

– доступ к системе интернет;

– компьютер;

– интернет – источники

Оснащенность образовательного процесса:

– секундомеры (электронные, механические);

– картографический материал; курвиметр, компасы;

– лыжи гоночные, ботинки, крепления, палки на каждого учащегося; стол для подготовки лыж;

– спальник, рюкзак, туристский коврик, фонарь налобный - на группу;

– условные знаки спортивных и топографических карт, легенды;

– палатки на всех учащихся;

– катамараны, весла, спасательные жилеты;

– туристское снаряжение и костровое оборудование для проживания в полевых условиях: примус газовый, примус бензиновый, печка (разборная);

– спортивная страховочная обвязка, каска, карабины, спусковые устройства (жумар, блок – ролик, восьмерка) – на группу; веревки: динамические, статические, вспомогательные

#### **Медико – социальное обеспечение:**

– договор с ОВФД о медицинском обследовании учащихся, занимающихся спортивным ориентированием;

– соблюдение требований СанПиНа, (Постановление № 41 г. от 4 июля 2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДОД»), ПБ, ЭБ во время проведения занятий с учащимися;

- Положение об охране здоровья учащихся.

**Методическое и организационное обеспечение:**

- расписание занятий;
- календарный учебный график МБОУДО «СДЮТЭ» на учебный год;
- Образовательная Программа МБОУДО «СДЮТЭ»;
- Учебный план МБОУДО «СДЮТЭ»;
- дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Ветер странствий. Туризм»;
- календарный учебный график по годам обучения (Приложение 1);
- учебный график контроля (Приложение 2);
- технологии, программы, пособия, методические разработки и рекомендации, инструкции, учебники по образовательной деятельности: спортивное ориентирование, туризм, лыжная подготовка, психология, физиология, гигиена в бумажном варианте и на электронных носителях; интернет источники.
- План воспитательной работы с учащимися и родителями объединения «Ветер странствий. Туризм».

**Кадровое обеспечение:** педагоги дополнительного образования, прошедшие обучение по дополнительной профессиональной программе «Организация, содержание и формы туристско-краеведческой работы в образовательном учреждении».

**Форма организации деятельности:** по группам, индивидуально или всем составом объединения

**Форма обучения** – очная.

**Формы организации образовательного процесса:**

- групповые, индивидуальные практические (тренировочные) и теоретические занятия;
- лекции;
- семинар;
- беседа;
- учебно – тренировочные сборы;
- туристские походы;
- тренировочные мероприятия;
- профильные лагеря;
- инструкторская и судейская практика;
- соревнования;
- эстафета;
- акция;
- игры;
- праздник;
- конкурс;
- творческие работы;
- исследовательские работы;
- тренинг;
- экскурсия;
- экспедиция;
- тестирование и контроль
- использование современных средств информации (Интернет, медиатека, компьютерные игры по предметам, электронная энциклопедия).

**Формы организации учебного занятия:**

лекция; беседа; встреча с интересными людьми; защита проекта; конкурс;



круглый стол; «мозговой штурм»; наблюдение; поход; праздник; практическое занятие; практикум; презентация; семинар; тренировка; соревнование; тренинг; чемпионат; первенство; экскурсия; эстафета; деловые, имитационно-моделирующие, ролевые, организационно-деятельностные игры.

**Режим занятий: 1-2 год обучения** 3 раза в неделю по 2 часа (40 мин. + 10 мин. перемена+ 40 мин.), объем часов – 216. На 3 год обучения 3 раза в неделю по 3 часа (40 мин. + 10 мин. перемена+ 40 мин. 10 мин. перемена+ 40 мин.), объем часов – 324.

Модульная организация программ, последовательность наименований разделов и тем учебного - тематического плана может не совпадать с календарно-тематическим графиком с учётом процесса освоения учащимися Программы, и поддержания устойчивого интереса учащихся в процессе реализации программы. Календарный учебный график представлен в (Приложении)

## 2.2. Форма аттестации/контроля

### Формы проведения промежуточной аттестации и текущего контроля

Аттестация учащихся объединений в учреждении может проводиться в следующих формах: контрольное занятие (логические и проблемные задания; деловые, имитационно-моделирующие, ролевые, организационно - деятельностные игры, журнал посещаемости, кейс-метод; творческие задания); тестирование; защита творческих работ, проектов, рефератов, портфолио (аналитическая справка, грамота, диплом, материалы анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, фотоматериалы, отзывы детей и родителей, эссе, свидетельство (сертификат); презентация достижений; конкурс; соревнования (маршрутный лист, протокол соревнований); собеседование; выполнение контрольных нормативов; анкетирование; поход; выполнение или подтверждение в течение учебного года спортивных разрядов (званий); поощрение значками «Юный путешественник 1-9 ступени», «Юный турист 1-3 степени».

Видами текущего контроля являются входной и промежуточный контроль, предметом которых является определение оперативного состояния овладения универсальными учебными действиями (УУД) по блокам, разделам и отдельным темам дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Формы и критерии проведения текущего контроля успеваемости определяются педагогом дополнительного образования, реализующим дополнительную общеразвивающую программу самостоятельно.

### Виды контроля

Таблица 3

Контроль	Месяц	Форма контроля
Входной – проверка знаний на начальном этапе освоения программы	4 неделя сентября – 1 неделя октября	Соревнования Тестирование Поход на сдачи норм ГТО Сдача контрольных нормативов
Промежуточный – отслеживание активности учащихся и выполнение тестовых заданий по окончанию обучения раздела, модуля Коррекция	4 неделя ноября – 1 неделя декабря 2 неделя февраля	Соревнования на КТМ, ТПТ Имитационно-моделирующие игры Тестирование ОБЖ Краеведческая конференция Первенство МБОУДО «СДЮТЭ» по лыжным гонкам

Календарный график контроля представлен в Приложении 2

### Формы и содержание промежуточной аттестации

Таблица 4

Аттестация	Месяц	Форма аттестации
Промежуточная – оценка качества усвоения учащимися программного материала, уровень сформированности УУД 1 и 2 года обучения	3-4 неделя апреля	Результаты итогового контроля Портфолио Зачет Выполнение нормативов, контрольных упражнений Спортивные разряды Участие в соревнованиях Поход

#### **Критерии оценки результативности аттестации:**

высокий уровень – учащийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период;

средний уровень – объём усвоенных знаний составляет 79-50;

низкий уровень – учащийся овладел менее чем 49% объёма знаний.

При разработке программы были учтены основные **принципы образования:**

Принцип деятельности - заключается в том, что учащийся, получая знания не в готовом виде, а, добывает их сам, что способствует активному успешному формированию общекультурных и деятельностных способностей, умений и навыков.

Принцип непрерывности - означает преемственность между всеми ступенями и этапами обучения на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития детей.

Принцип целостности - предполагает формирование учащимися обобщенного системного представления о мире (природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности, о роли и месте каждой науки в системе наук).

Принцип минимакса - заключается в следующем: учреждение должно предложить учащемуся возможность освоения содержания образования на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально безопасного минимума.

Принцип психологической комфортности - предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание на занятии доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения.

Принцип вариативности - предполагает формирование учащимися способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора

Принцип творчества - означает максимальную ориентацию на творческое начало в образовательном процессе, приобретение учащимся собственного опыта творческой деятельности.

Принцип самоактуальности - предполагает побудить и поддержать стремление учащихся к проявлению и развитию своих природных и социально приобретённых способностей.

Принцип индивидуальности - означает создание условий для формирования индивидуальности личности учащихся и педагога.

Принцип выбора - создание условий постоянного выбора цели, содержания, форм и способов организации образовательного процесса.

Принцип творчества и успеха - создание условий для достижения успеха в том или ином виде деятельности, способствовать формированию позитивной Я-концепции личности учащегося.

Принцип доверия и поддержки - означает решительный отказ от авторитарного стиля обучения. Вера в ребёнка, доверие к нему, поддержка его устремлений к самореализации и самоутверждению.

Принцип модульной организации – позволяет постепенно погружать учащегося в довольно сложное содержание.

Принцип открытой маршрутизации – позволяет каждому учащемуся получить доступ к каждому уровню программы.

Принцип открытого доступа – позволяет дифференцированный по соответствующим уровням учебный материал использовать в разных формах и типах источников для участников образовательной программы (учебники, интернет источники, методические разработки и пособия и т.д.).

Принцип «Множественности методов» – позволяет использовать несколько методов и форм оценивания в рамках одного диагностического среза с целью достижения более объективных результатов.

### **2.3. Оценочные материалы**

#### **1. Туристский поход с проверкой туристских навыков (требования с сайта ГТО). Туристский поход на знак «Юный путешественник»**

Выполнение испытания (теста) проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII — IX ступеней комплекса длина пешего перехода составляет 5 км, IV — V, VII ступеней комплекса — 10 км, VI ступени комплекса — 15 км.

В туристском походе проверяются туристские знания и навыки:

- укладка рюкзака,
- ориентирование на местности по карте и компасу,
- установка палатки,
- разжигание костра,
- способы преодоления препятствий.

2. Для контроля за уровнем ОФП и СФП на различных этапах образовательного процесса предлагается использовать следующие тесты:

#### Пятикратный прыжок в длину с места

Первый прыжок выполняется с места толчком двух ног, остальные прыжки проводятся в быстром темпе с ноги на ногу. Дается две попытки каждому испытуемому. В протокол заносится лучший результат. Многоскоки выполняются на территории спортивной базы.

#### Комплексное упражнение на силу

В положении лежа на спине руки за голову производится сгибание и разгибание туловища в течение 30 секунд. Затем необходимо перевернуться и принять положение — упор лежа. В течение 30 секунд выполняется сгибание и разгибание рук. В итоге результат двух этих упражнений суммируется.

#### Бег в подъем 200 метров

Для тестирования выбирается ровный склон длиной 240 - 250 метров, имеющий крутизну 9-10 град. Бег начинается с выведения общего центра массы (ОЦМ) вперед наклоном туловища. Бег выполняется с акцентированным подъемом бедра до 80-90 град. по отношению к туловищу. При отталкивании, движение ноги направлено вниз под себя с упругой постановкой на переднюю часть ступни, при этом энергично работают руками.

#### Бег со склона 200 метров

Определяются скоростные качества и техника бега со спусков. При тестировании необходимо держаться собранно. Постановка стопы осуществляется с пятки на носок. Руки почти не работают, поэтому для увеличения скорости бега можно свободно их «уронить» и наклониться больше вперед.

#### Бег 3000, 5000 метров.

#### Лыжный ход 5000, 10000 метров.

Нормативы отражает развитие общей выносливости и уровень физической подготовленности учащегося для совершения похода.

3. Приложение 3,12,13,14, 23-28

#### **2.4. Методические материалы**

Результаты реализации программы рассматриваются с позиции личноно – ориентированного, системно – деятельностного и компетентностного подхода.

**Личноно – ориентированный подход** создает оптимальные условия для самовыражения учащихся, содействует развитию умения проектировать жизненный маршрут и реализовывать его; совершенствует навыки работы в команде, умение слушать других и отстаивать при этом свое мнение.

Предполагает стремление педагога содействовать в развитии индивидуализации и саморазвитии лучших качеств учащегося на основе общечеловеческих ценностей.

**Системно – деятельностный подход** предполагает:

– воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения демократического гражданского общества на основе толерантности;

– учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей учащихся, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения целей образования и воспитания и путей их достижения;

– разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого учащегося (включая одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья)

– ориентация на достижение цели и основного результата образования на основе освоения универсальных учебных действий, готовности к саморазвитию и непрерывности образования

**Компетентностный подход** определяет готовность учащихся решать проблемы различной сложности на основе имеющихся знаний. Мы учим детей как предлагают Bowden и Martens: «Если вы не представляете, с какими ситуациями могут столкнуться ваши ученики в будущем, учите их тому, что они могут применить в любых ситуациях» [34].

Содержание программы направлено на формирование следующих компетенций:

#### **Компетенции личностного самосовершенствования:**

– способствовать овладению способами деятельности в собственных интересах и возможностях, непрерывному самопознанию;

– развивать необходимые современному человеку личностные качества;

– формировать психологическую грамотность, культуру мышления и поведения;

– овладеть способами выживания в природной среде и навыками безопасного поведения в социуме.

#### **Ценностно-смысловые компетенции:**

– способность видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем;

– осознавать свою роль и предназначение;

– уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения;

– формировать способы физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки.

#### **Общекультурные компетенции:**

– овладеть знаниями об особенностях национальной и общечеловеческой культуры, социальных и общественных явлений и традиций;

– овладеть эффективными способами организации свободного времени.

#### **Учебно-познавательные компетенции:**

овладеть компетенциями в сфере самостоятельной познавательной деятельности:

– креативными навыками продуктивной деятельности: добыванием знаний непосредственно из реальности, владением приемами действий в нестандартных ситуациях, эвристическими методами решения проблем;

– приемами функциональной грамотности: умение отличать факты от домыслов;  
– владение измерительными навыками, использование вероятностных, статистических и иных методов познания.

**Коммуникативные компетенции:**

– овладеть способами взаимодействия с окружающими людьми, навыками работы в группе, социальной мобильностью;

– уметь выполнять различные социальные роли в коллективе;

– уметь представить себя, общаться с детьми старшего и младшего возраста;

– овладеть компетенциями социального взаимодействия: сотрудничество, толерантность, уход от конфликтов.

**Социально-трудовые компетенции:**

– овладеть знаниями и опытом в сфере гражданско-общественной деятельности;

– овладеть навыками социальной активности и функциональной грамотности.

Данные компетенции обеспечивают механизм самоопределения учащихся в ситуациях образовательной и иной деятельности и сформируют программу жизнедеятельности в целом.

**Основные технологии и методы реализации программы**

Технологии индивидуального и группового обучения.

Технологии коллективного взаимообучения.

Педагогика сотрудничества, особенно такая ее трактовка как индивидуализация обучения.

Технологии традиционного обучения.

Технология парного обучения.

Технология разноуровневого обучения.

Технология игровой деятельности.

Информационно - коммуникативные технологии.

Технологии исследовательской и проектной деятельности.

Технология дистанционного обучения.

Технологии коммуникативного обучения.

Здоровье сберегающие технологии:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, подвижные и спортивные игры; релаксация; гимнастика пальчиковая, дыхательная, для глаз, корригирующая;

- технологии обучения здоровому образу жизни: коммуникативные игры; массаж, самомассаж, точечный массаж;

**Методики эвристического обучения.**

**Методы социального закаливания.**

**Методы спортивной тренировки:**

- метод строго регламентированного упражнения;

- игровой метод;

- соревновательный метод.

**Методы программированного обучения:**

– объяснение ключевых вопросов программы обучения, остальной материал учащиеся изучают самостоятельно;

– самостоятельное изучение определенной части учебного материала: выбор между правильным и неправильным ответом (линейное программирование), выбор одного ответа из нескольких ответов (разветвленное программирование).

**Проектные и проектно-конструкторские методы обучения:**

- моделирование ситуации;
- создание творческих работ.

**Наглядный метод обучения:**

- наглядные материалы (картины, рисунки, плакаты, фотографии; таблицы, схемы, диаграммы, чертежи, графики);
- демонстрационные материалы: модели, предметы и т. д.;
- видеоматериалы, учебные и другие фильмы.

**Методы воспитания:**

- убеждение;
- поощрение;
- упражнение;
- стимулирование;
- мотивация;
- воспитывающей ситуации;
- равного духовного контакта;
- импровизации и т.д.

**Методы физической подготовки традиционные:** равномерный, повторный, интервальный, переменный, контрольный, игровой, круговой, соревновательный.

**Метод творческих и нестандартных заданий.**

**Метод кейсов.**

В течение обучения постепенно усложняется содержание, требования, формы, методы обучения.

#### 2.4.1 Основные термины, используемые в программе «Туризм»

Таблица 5

<b>Азимут</b>	это угол, отсчитанный по ходу движения часовой стрелки между направлениями на север и на ориентир
<b>Альпеншток</b>	палка с острым стальным наконечником, используется для дополнительной опоры при передвижении по горам
<b>Бивак (или бивуак)</b>	место стоянки и отдыха туристической группы, расположенное, как правило, рядом с водным источником
<b>Горизонталь</b>	линия на географической карте, соединяющая точки местности с одной и той же высотой относительно уровня моря (Мирового океана) и дающая представление о рельефе земной поверхности
<b>Групповое снаряжение</b>	Снаряжение, которое используется всей группой
<b>Дневка</b>	день в походе, во время которого расположение лагеря не меняется. Дневки нужны для отдыха, перераспределения груза рюкзаков, ремонта снаряжения и т.д. Во время дневки могут совершаться радиальные походы
<b>Заброска</b>	отправка на определённый участок маршрута части багажа туристов
<b>Задатки</b>	предпосылки развития, которые лишь во взаимодействии с другими условиями, прежде всего с социальной средой, могут оказаться включенными – в ходе жизни, в деятельности – в формирование способностей
<b>Зелёнка</b>	термин, обозначающий обширную растительность, на карте показываемый зеленым цветом
<b>Контрольный пункт (КП)</b>	треугольная призма, расположенная на дистанции, обозначающая на местности соответствующее обозначение в карте
<b>Легенда</b>	перечень (свод) используемых на карте условных знаков и

	объяснения к ним
<b>Ледоруб</b>	средство самостраховки при передвижении по склонам
<b>Личное снаряжение</b>	это все то, что необходимо лично каждому туристу для совершения похода
<b>Масштаб</b>	отношение длины отрезков на чертеже, плане, аэрофотоснимке или карте к длинам соответствующих этим отрезкам на местности
<b>Материально-технические условия</b>	совокупность требований к обеспечению образовательного процесса оборудованием, помещениями и иными видами имущества
<b>Перевал</b>	точка на горном хребте, подходящая для перехода
<b>Поход</b>	прохождение нового или известного маршрута по населенной или ненаселенной местности со спортивной, тренировочной, учебной и т.п. целью
<b>Показатели физической подготовленности</b>	Под показателями физической подготовленности подразумеваются факторы, определяющие способность к ориентировочному бегу. Это выносливость, сила, быстрота, гибкость, амплитуда движений, а также владение координацией движений в процессе выполнения соревновательного упражнения
<b>Радиальный поход</b>	поход к какой-либо достопримечательности или интересному месту, который совершается налегке, так как вещи туристов остаются в лагере
<b>Режим дня</b>	сочетание нагрузок с отдыхом для восстановления сил, соблюдение режима дня, правильное и своевременное питание, закаливание
<b>Самооценка</b>	одна из форм оценочных процедур личности самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей
<b>Сечение рельефа</b>	разница высот между точками, лежащими на соседних горизонталях одного склона
<b>Снегоступы</b>	приспособления для передвижения по поверхности снега
<b>Спортивное ориентирование</b>	вид спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти контрольные пункты, расположенные на местности
<b>Спортивная карта</b>	это крупномасштабная специальная карта, предназначенная для спортивного ориентирования и выполненная в условных знаках, специальное содержание которой составляет показ проходимости местности и информативность изображения объектов. Спортивная карта – это атрибут, сопровождающий ориентировщика, помогающий ему максимально реализовать свое мастерство на предлагаемой дистанции
<b>Спортивный компас</b>	это прибор, указывающий направление географического или магнитного меридиана. С помощью компаса определяют направление пути и направление на ориентиры
<b>Спортивная подготовка</b>	это многоплановая деятельность, направленная не только на подготовку высококвалифицированного спортсмена, но и на воспитание гармоничной личности
<b>Способности</b>	качества личности, определяющие успешность овладения определенной деятельностью. Различают элементарные, сложные, общие, частные, потенциальные и актуальные способности
<b>Социализация</b>	совокупность взаимосвязанных процессов усвоения и воспроизводства индивидом необходимого и достаточного для полноценного включения в общественную жизнь социокультурного опыта
<b>Социальный опыт учащегося</b>	опыт, приобретенный учащимся в ходе взаимодействия с окружающим миром, включая опыт по осознанию своих социальных

	позиций и социальных коммуникаций, позволяющий одновременно осознавать и действовать в той или иной сфере
<b>Талант</b>	высшая степень способностей личности к определенной деятельности, ее одаренности, когда они достигают черт характера
<b>Тренировка</b>	это процесс целенаправленного формирования качеств спортсмена, обуславливающих эффективность и результативность соревновательной деятельности
<b>Треккинговые палки</b>	складные палки, используемые во время передвижения по горам для дополнительной опоры и переноса части нагрузки с нижней части тела на руки
<b>Траверс</b>	передвижение по горному склону без изменения высоты
<b>Тур</b>	разметка тропы в виде пирамид из камней
<b>Туристские ботинки</b>	ботинки с защитой голеностопа и глубоким протектором
<b>Туристские лыжи</b>	специальные широкие лыжи
<b>Туристское снаряжение</b>	предметы и материалы для передвижения и организации быта в походных условиях
<b>Условные знаки</b>	система символических графических обозначений, применяемая для изображения на картах различных объектов и явлений, их качественных и количественных характеристик
<b>Условия, необходимые для реализации образовательной программы</b>	совокупность факторов, оказывающих влияние на эффективность и результативность образовательной программы
<b>Успешность</b>	уровень социальных достижений, признаваемый достойным в данной стране и культуре в сочетании с самоощущением человека, проявленным в результате высокой самооценки собственных достижений (личностных, социальных, финансовых, профессиональных и др.)
<b>Учебно-методическое обеспечение образовательной программы</b>	совокупность требований, перечень необходимой учебной и методической литературы, информационных баз, иных ресурсов, необходимых для эффективного и качественного образовательного процесса в рамках основной образовательной программы
<b>Физическая подготовка спортсмена</b>	это процесс воспитания физических качеств - выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости, координационных способностей. В спортивном ориентировании, как и в других видах спорта, различают общую и специальную физическую подготовку
<b>Экскурсия</b>	(в переводе с латинского означает поездка) - коллективное или индивидуальное посещение достопримечательных мест, музеев и т.п. под руководством экскурсовода



## 2.5. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ветер странствий. Туризм»

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ветер странствий. Туризм»;
- наличие специальной литературы в электронном и печатном варианте, освещающей образовательную сферу деятельности;
- учебные материалы: карты, атласы, схемы, дидактический материал, аудио-видео средства, фотоаппарат, компьютер, мультимедийное оборудование;
- разработка комплекса методик, позволяющих учащимся эффективно осваивать материал (УМК).

№	Содержание занятий	Материалы, используемые для подготовки к занятиям
1.	Основы туристской подготовки	<p>Фотоматериалы</p> <p>Презентации с 37 по 42</p> <p>Туризм и спортивное ориентирование - учебник для институтов и техникумов физической культуры, авторы: Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. 2009.</p> <p>Презентации: «Питание», «Режим дня», «Гигиена спортивной тренировки», «Правила поведения в походе»</p> <p>Приложение 3 «Туристский поход с проверкой туристских навыков». Требования для совершения туристского похода на сдачу норм ГТО</p> <p>Приложение 17 «Игра-путешествие: «Мы собираемся в поход»</p> <p>Приложение 18 «Конкурсы на туристском слете»</p> <p>Тесты по Т.Б</p> <p>Памятки юному туристу</p> <p>Топографические диктанты</p> <p>Диагностические задания</p> <p>Инструкции по охране труда и безопасности жизнедеятельности: ИОТ 014-16</p> <p>Краткий справочник туриста [Текст] / под. ред. Ю.А. Штюрмера</p> <p>Пучков В.А. Энциклопедия по безопасности школьника. – М.: Альтаир Пабблишинг, 2013. 288 с.</p> <p>Туризм и спортивное ориентирование, учебное пособие, авторы: Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н., 2010</p> <p>Методические рекомендации для педагогов: «Подготовка юного туриста в каникулярное время», Адарцевич Е.А., 2014</p> <p>«Технология подготовки юного туриста» Адарцевич Е.А., 2015</p> <p>Приказ Департамента образования и науки Курганской области от 15.09.2016 года № 1406 «Об утверждении Положения о системе поощрения в детском туризме на территории Курганской области»</p> <p>Приложение 44 «Возрастные особенности физиологического развития подростков 12-15 лет»</p> <p>Приложение 45 «Психологические особенности развития подростков 12-15 лет»</p>

2.	Туристская подготовка	<p>«Туризм и спортивное ориентирование», учебное пособие, авторы: Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н., 2010</p> <p>Энциклопедия безопасности, авторы: Громов В.И., Васильев Г.А., М., 1996 (электронный ресурс)</p> <p>Безопасность без снаряжения, сборник материалов, М., 2000 (электронный ресурс)</p> <p>Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». — М.: Просвещение, 1996 (электронный ресурс)</p> <p>Таблицы условных знаков и легенд</p> <p>Видеоматериалы, презентации</p> <p>Приложение 15 «Оценка расстояний и времени»</p> <p>Приложение 27 «КИМ Соревнования на контрольно – туристском маршруте»</p> <p>Приложение 28 «КИМ Соревнования по технике зимнего туризма»</p> <p>Приложение 6 «Способы добычи огня»</p> <p>Приложение 7 «Костры. Виды костров, способы разведения и поддержания огня»</p> <p>Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации <i>Утверждена приказом Минобразования РСФСР от 13 июля 1992 г. № 293</i></p>
3.	Интегральная подготовка	<p>Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации <i>Утверждена приказом Минобразования РСФСР от 13 июля 1992 г. № 293</i></p> <p>Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, М., Утвержден Президиумом ФСТР протокол №6 от 28.03.15.</p> <p>Ширинян, А.А., Иванов А.В. ,Техника и тактика ориентирования. Физическая подготовка ориентировщика [Текст] / А.А. Ширинян, А.В.Иванов. - С. Петербург, 2007</p> <p>Кудряшов, Б. Энциклопедия выживания [Текст] / Б. Кудряшов. -Краснодар: Советская Кубань, 1996.</p> <p>Уайзман, Д. Руководство по выживанию [Текст] / Джон Уайзман,. - М.: АСТ Астрель, 2005. 576 с.</p> <p>Материала с сайта <a href="http://hobbi-t.ru">http://hobbi-t.ru</a>, <a href="https://leopard-fil.ru">https://leopard-fil.ru</a>, <a href="http://sterntrek.com">http://sterntrek.com</a>, <a href="http://avtonomssurvival.ru">avtonomssurvival.ru</a></p> <p>Приложение 12 «Виды укрытий от непогоды, сделанные из подручных материалов»</p> <p>Приложение 13 «Международная кодовая система. Внутригрупповые аварийные сигналы»</p> <p>Приложение 14 «Международная кодовая таблица сигналов бедствия «земля – воздух»</p>
4.	Безопасность жизнедеятельности в повседневной жизни	<p>Рабочая тетрадь в линии УМК В.Н. Лавчука: Основы безопасности жизнедеятельности 5-9 класс, М., Дрофа, 2017</p> <p>Инструкция по охране труда при проведении прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций ИОТ -014-16</p> <p>Инструкции по охране труда и безопасности жизнедеятельности</p> <p>Памятки о соблюдении мер безопасности во время походов, соревнований, занятий на местности и в классе</p>

		<p>«Памятка спасателя» - руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи</p> <p>Методические материалы для педагогов, родителей, учащихся: «Безопасность жизнедеятельности: «Змеи», «Поведение вблизи водоемов зимой», «Меры безопасности в туристском походе», автор: Адарцевич Е.А.</p> <p>«Безопасность в природной среде. Правила безопасности в туристском походе», автор: Цецерук И.В.</p> <p>Приложение 9 «Пищевые и полезные свойства растений»</p> <p>Приложение 11 «Берегите природу» - презентация</p> <p>Приложение 8 «Способы добывания еды»</p> <p>Приложение 10 «Способы добывания и обеззараживания воды»</p>
5.	Топография и ориентирование	<p>«Спортивное ориентирование. Физкультурно – спортивное совершенствование», учебно – методическое пособие, автор: Казанцев С.А., С. Петербург, 2010</p> <p>Алешин, В.М. Карта в спортивное ориентирование [Текст] / В.М. Алешин. – М.: ФиС, 1983.</p> <p>Ширинян, А.А., Иванов А.В. ,Техника и тактика ориентирования. Физическая подготовка ориентировщика [Текст] / А.А. Ширинян, А.В.Иванов. - С. Петербург, 2007.</p> <p>Правила вида спорта «спортивное ориентирование», Приказ Минспорта РФ от 03 мая 2017 года</p> <p>Конспект «Ориентирование на местности с помощью компаса»</p> <p>Конспект «Ориентирование по местным предметам, звездам, солнцу»</p> <p>Приложение 24 «Технологическая карта «Чтение спортивной карты».</p> <p>Приложение 25 «Технологическая карта «Рельеф местности и его изображение на спортивной карте»</p> <p>Приложение 23 «Технологическая карта « Измерение расстояний. Масштаб»</p> <p>Приложение 26 «Топографический диктант»</p> <p>Огородников, С.Б. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию [Текст] / С.Б. Огородников. – М.: ФиС, 1978.</p> <p>Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь</p> <p>Упражнения и диагностические задания</p>
6.	Общефизическая подготовка и специальная	<p>Инструкции по охране труда и безопасности жизнедеятельности: ИОТ 012-15, , ИОТ 016-15, ИОТ 036-15</p> <p>«Теория и методика физического воспитания» - учебник для ВУЗов, автор Васильков А.А., Ростов н\Д: Феникс,2008</p> <p>Протокол тестирования уровня ОФП.</p> <p>Показатели давления у детей</p> <p>Показатели силовой выносливости мышц туловища.</p> <p>Типы реакции на нагрузки при проведении оперативного контроля</p> <p>Методические рекомендации для педагогов, родителей и учащихся по обучению технике передвижения на лыжах, автор-составитель: Папанова И.И., 2016 г.</p> <p>Методическая разработка «Круговая тренировка – развитие силовой выносливости», авторы: Папанова И.И., Цецерук И.В. 2016</p>

7.	Краеведение	<p>Экскурсия по городу Кургану</p> <p>ПРОЕКТ: Мини походов выходного дня по городу Кургану и его окрестностям: «На туристской тропе Зауралья». Авторы: Адарцевич Е.А., Сухоруков А.Ф., Конотопенко Л.И., 2009.</p> <p>Конотопенко Л.И. Путешествуем по Кургану: методическое пособие ДПО ИРОСТ: – Курган, 2017.</p>
8.	Первая доврачебная помощь	<p>«Памятка спасателя» - руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи</p> <p>Приложение 20 «Симптомы травм и способы переноски пострадавшего»</p> <p>Приложение 5 «Список медицинской аптечки»</p> <p>Приложение 43 «Анкета для учащегося», «Анкета для родителя»</p> <p>Приложение 30 «Тест – анкета для самооценки детей и подростков факторов риска своего здоровья»</p> <p>Кудряшов, Б. Энциклопедия выживания, [Текст] / Б. Кудряшов. - Краснодар: Советская Кубань, 1996.</p>

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно - правовое обеспечение программы

1. Конвенция о правах ребёнка.
2. Конституция Российской Федерации.- М.: Приор, 2001.-32с.
3. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в действующей редакции).
4. Концепция дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196).
6. СанПиН 2.4. 3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28).
7. Об организации учебно-тематических экскурсий и дальних экскурсионных поездок учащихся образовательных учреждений России. Инструктивное письмо Минобрнауки России от 7.12.98 г. № 654/19-15.
8. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 29.09.2006 года № 06 – 1479 «О методических рекомендациях по организации деятельности спортивных школ в РФ».
9. Концепция развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17.06. 2015 г.
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России; Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи №09-3242 от 18.11.2015 г.)
11. Положение о маршрутно-квалификационных комиссиях образовательных учреждений (МКК УО) Минобрнауки России. Приложение № 2 к приказу Минобрнауки России от 28.04.95 г. № 223.
12. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма. Приложение 1 к приказу Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 23 марта 1998 г. № 769.
13. Правила вида спорта «спортивное ориентирование», Приказ Минспорта РФ от 03 мая 2017 года.
14. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, М., Утвержден Президиумом ФСТР протокол №6 от 28.03.15.
15. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Приложение 1 к приказу Минобрнауки России от 13 июля 1992 г. № 293.
16. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования"
17. Приказ Департамента образования и науки Курганской области от 15.09.2016 года № 1406 «Об утверждении Положения о системе поощрения в детском туризме на территории Курганской области».

### Литература для педагогов

1. Баршай, В.М. Физкультура в школе и дома [Текст] / В.М Баршай.- М.: - Ростов–на–Дону, 2011.
2. Багаутдинова, Ф.Г. Туристско- краеведческая деятельность в начальной школе [Текст] / Ф.Г. Багаутдинова.- М.: - Москва,2002.
3. Богатов, С.Ф., Крюков, О.Г. Спортивное ориентирование [Текст] / С.Ф. Богатов, О.Г. Крюков.-М.: - Москва, 2002 .
4. Васильев, И. В помощь инструктору туризма [Текст] / И. Васильев. – М.: Москва, 2006.
5. Воробьева, Т.П. Современные требования к проектированию дополнительных общеобразовательных программ: методические рекомендации (с изм. и доп.) [Текст] / авт.-сост. Т.П. Воробьева; Институт развития образования и социальных технологий (ИРОСТ). – Курган, 2015. – 119 с.
6. Воронов, Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании [Текст] / Ю.С. Воронов.- М.: - Москва, 2001
7. Вейялайнен, Л. Зелеными маршрутами [Текст] / Л. Вейялайнен.- М.: Смоленск: СГИФК, 1995.
8. Воронов, Ю.С., Константинов, Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование [Текст] / Ю.С. Воронов. - М.: 2000.
9. Вяткин, Л.А., Сидорчук, Е.В., Немытов, Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] / Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / - М.: Академия.- 2007.-381с.
10. Геннис, Ю.Г. Практическое руководство для начинающего марафонца [Текст] / Ю.Г. Геннис.- М.:1981.
11. Диханова, Л.Г. Социальный педагог, педагог дополнительного образования [Текст] / М.: Екатеринбург, 1998.
12. Дрогов, И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма [Текст] / - Москва 1999.
13. Диханова, Л.Г., Горбачева, Л.А.Туристы в путь! [Текст] / М.: Екатеринбург, 1998.
14. Дубровский, В.И. Лечебная физкультура [Текст] / В.И.Дубровский.- М.: - Ростов–на–Дону, 2000.
15. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студ.пед.училищ и колледжей [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г.Логинова, Н.М.Михайлова. – М., 2004.
16. Евладова, Е.Б., Логинова, Л.Б. Организация дополнительного образования детей. – М., 2003.
17. Жихарев, А.М. Собираемся в поход [Текст] / А.М. Жихарев.- М.: Ярославль: Академия развития, 2004.
18. Конотопенко Л.И. Путешествуем по Кургану: методическое пособие [Текст] /Л.И.Конотопенко.- ГАОУ ДПО ИРОСТ: – Курган, 2017.

19. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь [Текст] / Л.В. Колесникова.– М.: 2002.
20. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма [Текст] / учебно - методическое пособие / Константинов Ю.С.- М.: ФЦДЮТиК,2006.- 208с.
21. Константинов, Ю.С. Туристская игротека [Текст] / - М.: 2000.- 109с.
22. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся [Текст] / Ю.С. Константинов.– М., 2002.
23. Костылев, В.В. Философия спортивного ориентирования [Текст] / В.В. Костылев. - М.: 2005-136с.
24. Краевская, Ж.М. Пятьдесят взрослых занятий для маленьких детей [Текст] / Ж.М. Краевская. –М.: Первоуральск, 2001.
25. Краткий справочник туриста [Текст] / под.ред. Ю.А. Штюмерера. – М.: 1986.
26. Кузина, В.В. 500 игр и эстафет [Текст] / В.В. Кузина. - М.: 2000.
27. Кудряшов, Б.Энциклопедия выживания, [Текст] / Б.Кудряшов. - Краснодар: Советская Кубань, 1996.
28. Обухова, Л.А., Лемяскина, Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников [Текст] / Обухова, Л.А.М.: – Смоленск, 1999.
29. Огородников, Б.И. С компасом и картой [Текст] / Б.И. Огородников.- М.: Физкультура и спорт, 1998.-157с.
30. Остапец, А.А. На маршруте туристы - следопыты [Текст] / А.А. Остапец.- М.: Просвещение,2000.-94с.
31. Петрушин, В.И., Петрушина, Н.В. Валеология [Текст] / В.И Петрушин. – М.: Гардарики, 2013.
32. Ротштейн, Л.М., Туристская игротека [Текст] / Л.М. Ротштейн. – М.: Москва 2000
33. Севрюк, Н.М., Здоровье сберегающие образовательные технологии (часть 2,3) [Текст] / – Н.М. Севрюк.- М.: Курган, 2008.
34. *Stoof A., Martens R. L., van Merriënboer J. J.G.* Что есть компетенция? Конструктивистский подход как выход из замешательства: Пер. с англ. Е. Орел. 2004. <http://www.ht.ru/press/articles/print/art26.htm>.
35. Уайзман, Д. Руководство по выживанию [Текст] / Джон Уайзман,. - М.: АСТ Астрель,2005. 576 с.
36. Хрипов, С.М., Спортивный лабиринт [Текст] / – С.М. Хрипов.- М.: Москва 2007.

#### **Литература для учащихся**

1. Баршай, В.М. Физкультура в школе и дома [Текст] / В.М Баршай.- М.: Ростов–на–Дону, 2001.
2. Васильева, А.М., Забытый Курган [Текст] / А.М. Васильева.- М.: Зауралье 2003.
3. Вейялайнен, Л. Зелеными маршрутами [Текст] / Л. Вейялайнен.- М.: Смоленск: СГИФК, 1995.
4. Гайс, И.А.Оздоровительная ходьба [Текст] / И.А. Гайс. - М.: 1999 г.

5. Диханова, Л.Г., Горбачева, Л.А. Туристы в путь! [Текст] / М.: Екатеринбург, 1998.
6. Дубровский, В.И. Лечебная физкультура [Текст] / В.И.Дубровский.- М.: - Ростов–на–Дону, 2000.
7. Жихарев, А.М. Собираемся в поход [Текст] / А.М. Жихарев.- М.: Ярославль: Академия развития, 2004.
8. Зайцева Л.Ю., Окунев Ю.Н. По старым улицам Кургана [Текст] / Зайцева Л.Ю. -М.: Курган, 2003.
9. Ингстрем, А. В лесу на опушке [Текст] / Ингстрем А. - М.: ФиС, 1979.
10. Конотопенко Л.И. Путешествуем по Кургану: методическое пособие [Текст] /Л.И.Конотопенко.- ГАОУ ДПО ИРОСТ: – Курган, 2017.
11. Кузина, В.В. 500 игр и эстафет [Текст] / В.В. Кузина. - М.: 2000.
12. Краткий справочник туриста [Текст] / под.ред. Ю.А. Штюмерера. – М.: 1986.
13. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь [Текст] / Л.В. Колесникова.– М.: 2002.
14. Немытов, Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] / Д.Н. Немытов М.-М.: 2001.
15. Огородников, С.Б. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию [Текст] / С.Б. Огородников. – М.: ФиС, 1978.
16. Рабочая тетрадь в линии УМК В.Н. Лавчука: Основы безопасности жизнедеятельности 5-9 класс, М., Дрофа,2017.
17. Устюжанин, Г.Ю. Родная улица моя [Текст] / Г.Ю. Устюжанин. – М.: Челябинск Урал 19.

#### **Интернет источники**

1. Научно-методический журнал «Физическая культура» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.lib.sportedu.ru> -свободный.
2. Журнал «Движение жизнь» » [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi\\_sport.htm](http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm) -свободный.
3. Фестиваль педагогических идей [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.festival.1september.ru> –свободный.
4. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс] / Режим доступа: [www.eLIBRARY.ru](http://www.eLIBRARY.ru) – свободный.
5. Педагогическая библиотека [Электронный ресурс] / Режим доступа: [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru) – свободный.

#### **Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры и педагогам дополнительного образования**

1. Сайт «Я иду на урок физкультуры» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://spo.1september.ru/urok/> – свободный.
2. Онлайн-справочник. Сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://www.fizkult-ura.ru/ ФизкультУРА](http://www.fizkult-ura.ru/) – свободный.



3. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/> – свободный.
4. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://spo.1september.ru/> – свободный.
5. Физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа в школе (из опыта работы учителя физической культуры): Методические указания [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf) – свободный.
6. Уроки здоровья [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm> – свободный.
7. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf) – свободный.
8. Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://eidos.ru/olymp/sports/> – свободный.
9. Журнал «Физкультура и спорт» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.fismag.ru/> – свободный.
10. Олимпийская энциклопедия [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru/> – свободный.
11. Большая олимпийская энциклопедия [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic> – свободный.
12. Режим доступа: <http://hobbi-t.ru> – свободный.
13. Материалы [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://hobbi-t.ru>, <https://leopard-fil.ru>, <http://sterntrek.com>, [avtonomsurvival.ru](http://avtonomsurvival.ru) – свободный.

## Календарный учебный график

### Первый год обучения

Приложение 1

№	Содержание занятий	Всего	В том числе		Месяц								
			Теория	Практика	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Основы туристской подготовки	50	20	30	12	10					4	14	10
2.	Безопасность жизнедеятельности в повседневной жизни	24	16	8	4	4	4		2	2		4	4
3.	Топография и ориентирование	48	18	30	2	6	6	6	6	6	6	6	4
4.	Краеведение	22	4	18	2		2	4	4	4	2		4
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	10	4	6			2	2		2	2		2
6.	Общефизическая и специальная подготовка	62	2	60	4	4	10	12	12	10	10		
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>64</b>	<b>152</b>	<b>24</b>	24	24	24	24	24	24	24	24

### Второй год обучения

№	Содержание занятий	Всего	В том числе		Месяц								
			Теория	Практика	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Топография и ориентирование	46	18	28	6	6	4	4	4	4	6	6	6
2.	Краеведение	12	2	10		2	2	4		4			
3.	Туристская подготовка	56	20	36	8	8	6	4	4	4	6	8	8
4.	Первая помощь	8	2	6			4			2		2	
5.	Интегральная подготовка	32		32	6	6	4			2	2	6	6
6.	Общефизическая и специальная подготовка	62	4	58	4	2	4	12	16	8	10	2	4
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>46</b>	<b>170</b>	<b>24</b>	24	24	24	24	24	24	24	24

### Третий год обучения

