

Управление образования администрации муниципального образования
«Вязниковский район» Владимирской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования для детей имени
Героя Российской Федерации Владимира Вячеславовича Селиверстова»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Основы пешеходного туризма»**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 3 года

*Разработчик программы: Неризько Алексей Владимирович,
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «ЦДОД»*

г.Вязники, 2022.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка.

В последнее время сложилась тенденция к ухудшению состояния здоровья части населения России, что не может не отражаться отрицательно на физических возможностях детей и подростков. Туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения. Поэтому можно с уверенностью сказать, что детско-юношеский и молодежный туризм - важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, формирования ценностных ориентаций, нравственного оздоровления и культурного развития нации, один из путей социализации личности.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Основы пешеходного туризма» (далее – Программа) в том, что активный туризм является малозатратной и высокоэффективной технологией формирования в человеке высоких духовных и физических начал, способствует развитию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, коллективизм, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Пешие и лыжные походы, путешествия способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время путешествий нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстановление работоспособности. Кроме того, в туристических походах обучающиеся получают непосредственное применение изученные на уроках физкультуры двигательные действия (преодоление препятствий, водных преград, лазание, ходьба и др.), для них по-новому звучат приобретенные на уроках географии, биологии, астрономии знания. Таким образом, туризм как средство физического воспитания создает наиболее благоприятные условия для оздоровления детей, является средством обогащения жизненного опыта обучающихся, позволяет им познакомиться с различными профессиями, познать красоту природы, получить новые знания по истории края.

При составлении программы учитывались события, происходившие в нашей стране и мире – увеличение частоты проявлений разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасных ситуаций социального характера и отсутствием навыков разумного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. В учебный план введены блоки с элементами освоения навыков организации и проведения поисково-спасательных работ, оказание первой доврачебной помощи, обучение способам выживания в природной среде. Учебный материал направлен на то, чтобы после его освоения обучающиеся уверенно, без опаски, самостоятельно и комфортно могли пребывать в макро- и микросоциуме, взаимодействовать с природной средой, окружающими людьми. В этом состоит *новизна* программы.

В программе, уделяется большее внимание воспитательным и развивающим аспектам образовательного процесса, а также подготовке к учебно-тренировочным выездам, соревнованиям и походам, что всегда имело важное значение для эффективных занятий детей туризмом и спортом.

Уровень реализации программы - базовый.

Адресат программы: обучающиеся 10-17 лет, имеющие начальный уровень физической подготовки. Группа здоровья – I-II. Для приема на обучение необходима медицинская справка.

Объем программы: образовательный курс рассчитан на 3 года обучения. Полный объем программы составляет 648 часов:

- 1-й год обучения, 216 часов, занятия проводятся два раза в неделю по три академических часа;

- 2-й год обучения, 216 часов, занятия проводятся два раза в неделю по три академических часа;

- 3-й год обучения, 216 часов, занятия проводятся два раза в неделю по три академических часа.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15-20 человек, второго года – не менее 12-15 человек, третьего года – не менее 8-10 человек.

Форма обучения - очная.

Форма занятий – групповая. Группы в объединении разновозрастные. Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Устава МБУ ДО «ЦДОД» и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости детских объединений.

Зачисление производится на основании заявления родителей или законных представителей после издания соответствующего приказа директора МБУ ДО «ЦДОД». Специального отбора в объединении не производится.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы – приобретение обучающимися среднего и старшего школьного возраста основных туристских компетенций, знаний о родном крае, навыков действий при чрезвычайных ситуациях, овладение способами выживания в природной среде, развитие и совершенствование у обучаемых морально-волевых качеств через занятия спортивно-прикладным туризмом.

Задачи программы:

Предметные:

- формирование основных знаний и овладение практическими навыками спортивного туризма, ориентирования, проведения поисково-спасательных работ;
- расширение знаний обучающихся по школьным предметам: ОБЖ, физической культуре, краеведению, географии, экологии, биологии, истории.
- способствование формированию интереса к окружающей природе, среде обитания.

Личностные:

- развитие и укрепление физических качеств посредством выполнения общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных игр;
- воспитание морально-волевых качеств личности: воли, чувства ответственности, дисциплинированности, целеустремлённости в процессе преодоления трудностей;
- воспитание уважения и любви к родному краю;
- воспитание трудолюбия посредством организации своего быта в походных условиях.
- развитие творческих способностей посредством выполнения поручений, заданий, в процессе организации и проведения коллективных творческих дел;
- развитие коммуникативных навыков, умения ответственно и самостоятельно принимать решения в любых жизненных ситуациях посредством активного привлечения к планированию коллективных дел и маршрутов походов, тактики прохождения дистанции на соревнованиях или естественных препятствий в походе, к решению теоретических, а затем и практических задач и проблем, встречающихся в жизни.

Метапредметные:

- формирование навыков планирования и анализа своей деятельности;
- формирование ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни и формирование потребности в этом, превращение его в каждодневную привычку;
- развитие познавательного интереса посредством индивидуализации учебного процесса;
- формирование умений и навыков культуры общения, жизнеобеспечения, развитие коллективизма и взаимовыручки;
- развитие и повышение общей культуры поведения на личном примере общения с

людьми, природой, в ознакомлении с культурой, достопримечательностями родного края;

Программа разработана в соответствии с;

1. Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями на 2022 г.).

2. Федеральными проектами «Патриотическое воспитание» и «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р).

4. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

5. Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196».

7. Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

8. Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

9. Информационным письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

10. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

11. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 - требования к образовательным организациям).

12. Регламентом по спортивному туризму (туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов), утвержденным Туристско-спортивным союзом России и Федерацией спортивного туризма России 28.11.2008 г.;

13. Методическими рекомендациями по организации и проведению туристских походов с обучающимися, разработанными ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации» (под общей редакцией М.М. Бостанджогло, 2015 г.).

Программа является модифицированной, составлена на основе программ: «Юные инструктора туризма», «Школа безопасности», «Туристы-проводники», «Спортивное ориентирование», входящих в сборник «Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей (под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения.- М.: Советский спорт, 2005).

1.3. Содержание программы.

3.1. Учебный план программы.

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	в том числе								
			1-й год			2-й год			3-й год		
			всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Вводное занятие	9	3	3	-	3	2	1	3	1	2
2	Краеведение	57	24	2	22	24	7	17	9	3	6
3	Топография и ориентирование	69	30	9	21	30	4	26	9	3	6
4	Туристское снаряжение	9	9	3	6	-	-	-	-	-	-
5	Туристский быт	9	9	3	6	-	-	-	-	-	-
6	Гигиена туриста в походе	9	9	3	6	-	-	-	-	-	-
7	Туристские узлы	6	6	2	4	-	-	-	-	-	-
8	ОФП и специальная физическая подготовка	72	33	3	30	39	3	36	-	-	-
9	Подготовка к походу	21	21	10	11	-	-	-	-	-	-
10	Специальная подготовка	69	69	3	66	-	-	-	-	-	-
11	Основы туристской подготовки	45	-	-	-	45	3	42	-	-	-
12	Основы медицинской подготовки.	27	-	-	-	18	3	15	9	3	6
13	Организация и прохождение переправ	78	-	-	-	48	8	40	30	2	28
14	Система штрафов на соревнованиях по многоборью пешеходного туризма и «Школы безопасности»	6	-	-	-	6	2	4	-	-	-
15	Жизнеобеспечение человека в походе	6	-	-	-	-	-	-	6	2	4
16	Поисково-спасательные работы	39	-	-	-	-	-	-	39	3	36
17	Судейство соревнований по спортивному туризму	9	-	-	-	-	-	-	9	3	6
18	Подготовка к участию в районных, областных и Российских соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию	75	-	-	-	-	-	-	75	3	72
19	Организация и проведение походов	24	-	-	-	-	-	-	24	3	21
20	Итоговое занятие	9	3	-	3	3	-	3	3	-	3
21	Всего по программе	648	216	41	175	216	32	184	216	26	190

**Учебно-тематический план базового уровня
первого года обучения.**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	3	-	Опрос
2.	Краеведение.	24	2	22	Дневники наблюдения, учебно-тематические экскурсии
3.	Топография и ориентирование.	30	9	21	Соревнования
4.	Туристское снаряжение.	9	3	6	Туристский поход
5.	Туристский быт.	9	3	6	Туристский поход
6.	Гигиена туриста в походе.	9	3	6	Туристский поход
7.	Туристские узлы.	6	2	4	Туристский поход
8.	ОФП и специальная физическая подготовка.	33	3	30	Соревнования
9.	Подготовка к походу.	21	10	11	Туристский поход
10.	Специальная подготовка.	69	3	66	Учебно-тренировочные сборы
11.	Итоговое занятие.	3	-	3	Тестирование
	Всего	216	41	175	

**Содержание учебно-тематического плана базового уровня
первого года обучения.**

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Что такое туризм? Виды туризма. Чем полезны и интересны туристские походы, экспедиции, экскурсии. Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Тема 2. Краеведение.

Теория. Наш край. Географическое положение Владимирской области, Вязниковского района. Особенности (почва, растительный мир, полезные ископаемые). Рельеф, климат. Реки и озера нашего края. Население. Транспорт. Наиболее интересные районы для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры, музеи края. Заповедники и заказники. Краеведческие наблюдения и их фиксирование в походе. Сбор материалов истории культуры родного края. Наблюдения в лесу, на реке. Наблюдения в записи на экскурсиях. Запись воспоминаний очевидцев. Сбор документов и реликвий. Личный и групповой дневник. Фотографирование и зарисовка в природе. Изучение и охрана природы

Меры по охране окружающей среды родного края. Формы участия туристов в охране в посадке зеленых насаждений. Перечень растений в животных, записанных в Красную книгу. Растения, которые запрещено собирать. Правила организации привалов и ночлега в полевых условиях Наблюдения за погодой в походе. Признаки изменения погоды. Определение устойчивой погоды. Приметы приближающего ненастья.

Практика. Прогулки по ближайшим окрестностям: на берег реки, в ближайшую зелёную зону, парки. Учебно-тематические экскурсии по городу, в историко-художественный музей, к историческим и памятным местам, в Клязьминско-Лухский заказник. Изучение района

по литературе и картам. Записи и наблюдения в природе. Фотографирование. Оформление фотоальбома. Очистка от мусора лесных насаждений (во время похода). Составление прогноза погоды с помощью приборов и по местным признакам. Конкурс на более точный прогноз.

Тема 3. Топография и ориентирование.

Теория. Карта географическая топографическая. Карта спортивная. Топознаки. Масштаб линейный и численный. Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния. Схема маршрута. Ориентирование по азимуту. Определение расстояний до видимых ориентиров. Виды спортивного ориентирования.

Практика. Топографические игры. Работа с компасом, курвиметром, транспортиром. Движение по азимуту. Определение сторон горизонта по особенностям местных предметов, глазомерная съемка маршрута. Глазомерное определение расстояния до недоступного предмета и высоты предмета. Участие в сезонных соревнованиях по ориентированию.

Тема 4. Туристское снаряжение.

Теория. Необходимое групповое и личное снаряжение и личное снаряжение, в зависимости от района путешествия способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, стойки и колышки для установки палатки. Очаги, ведра, крючки для подвешивания посуды. Комплектование ремнабора.

Практика. Составление списка личного и группового снаряжения, ознакомление с имеющимся снаряжением. Установка палаток. Устройство очага. Подготовка и ремонт снаряжения. Подготовка колец и колышек для палаток, крючков для подвешивания посуды. Сушка обуви и одежды. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

Тема 5. Туристский быт.

Теория. Выбор места для бивака с учетом правил охраны природы. Снятие с бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Различные типы костров. Разжигания костра. Сушка и ремонт одежды и обуви. Набор продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов. Режим дня в походе. Игры в походе. Походный тент для костра.

Практика. Составление набора продуктов и меню на одно, двух и трехдневный походы, приобретение продуктов. Пользование топором, пилой. Лопатой, ремонтным инструментом. Установка и снятие палатки. Разжигание костра, приготовление пищи на костре. Игры в пути и на привале. Натяжение тента над костром.

Тема 6. Гигиена туриста в походе.

Теория. Гигиена одежды и обуви. Закаливание. Лекарственные и ядовитые растения. Время сбора лекарственных растений и их применение. Здоровый образ жизни и вредные привычки. Аптечка и ее состав. Носилки. Транспортировка пострадавшего.

Практика. Применение средств личной гигиены в походе и на тренировках. Сбор лекарственных растений и составление гербариев из них. Сбор аптечки для похода. Транспортировка пострадавшего. Оказание простейшей помощи при травмах. Медицинский самоконтроль.

Тема 7. Туристские узлы.

Теория. Название туристских узлов их назначение. Примеры вязки узлов.

Практика. Вязка узлов: прямой, проводник, восьмерка, булинь, шкотовый, брамшкотовый, академический, стремя, схватывающий, встречный, грейпвайн.

Тема 8. ОФП и специальная физическая подготовка.

Теория. Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практика. Выполнение упражнений утренней зарядки. Кроссы в лесу. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Специальная подготовка по ориентированию в лесу. Тренировочные походы и пешие экскурсии. Соревнования по ориентированию.

Тема 9. Подготовка к походу.

Теория. Подбор группы детей для похода. Изучение маршрута путешествия. Знакомство с нормативными документами по организации и проведении туристских походов, экспедиций и экскурсий. Определение цели похода: учебная или спортивная. Распределение обязанностей в походе. Обязанности временные и постоянные. Построение походной колонны. Принцип «Идти по силам слабейшего». Роль замыкающего. О режиме движения. Определенное время движения. Смотр готовности группы. Подготовка снаряжения. Смета расходов. Повторение техники безопасности.

Практика. Проверка и ремонт снаряжения (палатки, спальники, веревки, тенты, страховочная система). Подготовка картографического материала. Занятия на переправах в лесу. Работа с краеведческой литературой.

Тема 10. Специальная подготовка.

Теория. Способы преодоления простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения). Организация движения группы в лесном массиве. Преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов. Движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий

Практика. Занятия на местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий (спуски, подъемы, по слабопересеченной и равнинной местности) без использования туристского специального снаряжения. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

Тема 11. Итоговое занятие.

Практика. Проведение комплекса тестов на определение уровня физического развития туриста-спортсмена. Подведение итогов года.

**Учебно-тематический план базового уровня
второго года обучения.**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	2	1	Опрос
2.	Краеведение.	24	7	17	Учебно-тематические экскурсии
3.	Топография и ориентирование.	30	4	26	Соревнования
4.	Основы туристской подготовки.	45	3	42	Туристский поход
5.	Основы медицинской подготовки.	18	3	15	Туристский поход
6.	ОФП и специальная физическая подготовка.	39	3	36	Туристский поход
7.	Организация и прохождение переправ.	48	8	40	Туристский поход
8.	Система штрафов на соревнованиях по многоборью пешеходного туризма и «Школы безопасности».	6	2	4	Соревнования
9.	Итоговое занятие.	3	-	3	Тестирование
	Всего	216	32	184	

**Содержание учебно-тематического плана базового уровня
второго года обучения.**

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Цель и задачи на учебный год. Правила по технике безопасности в походе. История развития туризма. Туристские маршруты ЦДОД г. Вязники

Практика. Работа с краеведческой литературой. Встреча с педагогами – организаторами по краеведению и экскурсиям.

Тема 2. Краеведение.

Теория. Музеи Вязниковского района. Археологические памятники Вязниковского края. Топонимика Вязниковского края. Династии Вязниковских промышленников Демидовы, Елизаровы, Сеньковы, Никитины. Мстёра - центр иконописи. Героическое прошлое Вязниковского края. Общественно-полезная работа в путешествии.

Практика. Посещение музеев Вязниковского района. Посещение места нахождения древнего города Ярополча Залесского. Экскурсии в музей лаковой миниатюры п. Мстёра. Экскурсия по памятным местам г. Вязники.

Тема 3. Топография и ориентирование.

Теория. Топографическая и спортивная карта. Компас. Работа с компасом. Прямые и обратные засечки. Топознаки. Азимут, дирекционный угол, крутизна склона. Ориентирование по маркированной трассе, ориентирование в заданном направлении. Легенды. Указанные направления. Определение расстояний и высот по карте и на глаз.

Практика. Изучение построения и рисовки топографических и спортивных карт. Работа с различными видами компасов. Определение места положения способом обратной засечки.

Определение по карте азимута, дирекционного угла, крутизны склона. Участие в сезонных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Тема 4. Основы туристской подготовки.

Теория. Личное и групповое снаряжение, требования к нему. Страховочная система. Рюкзаки и их виды. Палатки и их типы. Снаряжение для костра и приготовление пищи: костровище, посуда, топоры, пилы и их упаковка. Тенты для палаток и костра. Ремнабор. Веревки и карабины. Выбор места бивака. Наличие воды, дров. Заготовка дров. Типы костров и их использование для различных целей. Организация сушки одежды и обуви. Отходная яма и туалет. Хранение продуктов. Уход за посудой. Действия туристов по уходу с биваком. Выбор места бивака, заготовка дров. Работа с пилой и топором. Изготовление сушил, приготовление ямы для мусора и туалета. Уборка территории. Перечень продуктов для похода. Составление меню. Приготовление пищи на костре. Использование воды. Закупка продуктов. Приготовление пищи на костре. Составление меню.

Практика. Подготовка снаряжения к походу. Ремонт, подгонка личного снаряжения, упаковка топора, пилы. Подготовка ремнабора, изготовление тента.

Тема 5. Основы медицинской подготовки.

Теория. Виды травм. Оказание первой помощи. Действия руководителя и каждого участника похода в аварийной ситуации. Перераспределение обязанностей при транспортировке пострадавшего. Сигналы помощи в походе. Связь с поисково-спасательной службой и медицинским учреждением района, где произошло ЧП.

Причины аварийных ситуаций в туризме. Роль руководителя похода и МКК.

Разбор несчастных случаев, произошедших в туристских походах и путешествиях.

Отношения в туристской группе и как они влияют на результат похода.

Практика. Разбор причин несчастных случаев, способов их избегания. Подготовка инвентаря к походу и психологический настрой на сложный поход. Учебно-тренировочные занятия по имитации чрезвычайных ситуаций. Отработка тактики действий в аварийной ситуации.

Тема 6. ОФП и специальная физическая подготовка.

Теория. Составление комплексов утренней гимнастики. Влияние кроссовой подготовки. Аэробные и анаэробные свойства организма. Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия.

Практика. Упражнения на развитие гибкости, равновесия. Упражнения на растяжку с помощью дополнительных усилий и отягощений. Упражнения на бревне, скамейке, стойки на голове и руках. Эстафеты с элементами акробатики и равновесия. Кроссы. Тренировочные походы и тренировочные занятия по ориентированию на местности. Упражнения по туртехнике на скорость, ловкость, силу. Совершенствование координации движений необходимой туристу на переправах. Роль физических упражнений для укрепления здоровья. Подвижные игры на местности. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Участие в подвижных играх. Плавание, кроссы, ходьба на лыжах. Участие в сезонных соревнованиях по многоборью пешеходного туризма и по ориентированию.

Тема 7. Организация и прохождение переправ.

Теория. Виды препятствий в походе. Страховка командная организация переправ. Самостраховка при организации переправ. Переправы через овраг, воду (речка, ручей) по веревке с перилами, по навесной, по бревну. Подъем в гору на самостраховке. Траверс горизонтальный.

Практика. Организация переправ с самонаведением и сдергивания веревок после переправы.

Тема 8. Система штрафов на соревнованиях по спортивному туризму и «Школы безопасности».

Теория. Штрафы при организации переправ на соревнованиях по многоборью пешеходного туризма. Штрафы при вязке узлов. Штрафы в 1, 2, 3, 4, 5, 6 баллов. Изучение регламента проведения соревнований.

Практика. Прохождение дистанции КТМ, участие в соревнованиях по СТ и СО на готовой трассе.

Тема 9. Итоговое занятие.

Практика. Проведение комплекса тестов на определение уровня физического развития туриста-спортсмена. Подведение итогов года.

**Учебно-тематический план базового уровня
третьего года обучения.**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	1	2	Опрос
2.	Краеведение.	9	3	6	Викторина
3.	Жизнеобеспечение человека в походе.	6	2	4	Туристский поход
4.	Топография и ориентирование.	9	3	6	Соревнования
5.	Организация и прохождение переправ.	30	2	28	Туристский поход
6.	Поисково-спасательные работы.	39	3	36	Учебно-тренировочные сборы
7.	Основы медицинской подготовки.	9	3	6	Туристский поход
8.	Судейство соревнований по спортивному туризму.	9	3	6	Работа в составе судейской бригады
9.	Подготовка к участию в районных, областных и Российских соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию.	75	3	72	Соревнования
10.	Организация и проведение походов.	24	3	21	Туристский поход
11.	Итоговое занятие.	3	-	3	Тестирование
	Всего	216	26	190	

**Содержание учебно-тематического плана базового уровня
третьего года обучения.**

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Цель и задачи работы на учебный год. Правила по технике безопасности во время занятий, экскурсий, движения в транспорте, в походе.

Практика. Учебно-тематическая экскурсия в пожарную часть г.Вязники

Тема 2. Краеведение.

Теория. Знаменитые люди города и района, области. Герои Великой Отечественной войны. Храмы и монастыри г.Вязники и Вязниковского района. Развитие края в настоящее время. Музеи Вязниковского края.

Практика. Традиционный однодневный поход под девизом: «Чтим и помним» по местам захоронения воинов-афганцев и мемориальным местам, посвященным памяти воинов, погибших в Великой Отечественной войне.

Тема 3. Жизнеобеспечение человека в походе.

Теория. Повторение вопросов: установление палатки, типы палаток, укладка рюкзака, разжигание костра, типы костров. Съедобные и ядовитые растения и их распознавание. Способы заготовки. Одежда, обувь. Сушка, ремонт, изготовление, подготовка топлива, организация костровищ, добывание огня без спичек.

Практика. Установка палатки, разжигание костра, приготовление пищи на костре, заготовка дров и их хранение. Сушка и ремонт туристского снаряжения и одежды.

Тема 4. Топография и ориентирование.

Теория. Определение азимута на объекте, высоты объекта, расстояния до объекта любым способом, кроме спец. аппаратуры. Определение сторон света с помощью часов со стрелками, по звездам, квартальным столбам, храмам, кладбищам и др. природным объектам. Движение по азимуту. Ориентирование в заданном, указанном, обозначенном направлении. Движение по маркированной трассе. Движение по легенде. Глазомерная съемка местности. Изображение нитки маршрута. Составление профиля рельефа маршрута. Определение набора высот по маршруту. Определение топонимов топографических величин: дирекционного угла, крутизны склона по шкале и геометрическим способом на спортивной карте. Определение географических координат по топографической карте.

Практика. Работа с топографической картой и компасом, работа с дидактическим материалом по топографии и картографии. Участие в КТМ на соревнованиях по многоборью пешеходного туризма.

Тема 5. Организация и прохождение переправ.

Теория. Преодоление преград с организацией самонаведения переправ. Переправа по веревке с перилами на самостраховке и с командной страховкой с самонаведением. Укладка бревна и переправа по нему с командной страховкой и самостраховкой. Движение по подвесному бревну. Переправа по жердям и кочкам через болото. Преодоление паутины, «Ромба», «Бабочки». Подъем, траверс, спуск с использованием перил, наведенных командой с применением страховки.

Практика. Организация наведения переправ и сама переправа со страховкой через болото, сухой овраг, воду, в гору, с горы и по траверсу. Преодоление преград в виде паутины, из веревок качающегося и подвешенного бревна. Вертикальный подъем на жумаре и вертикальный спуск с использованием тормозного устройства.

Тема 6. Поисково-спасательные работы.

Теория. Поисково-спасательные работы в природных условиях, на воде, в условиях ЧС. Поиск пострадавшего в заданном районе. Спасательная тактика работы на воде. Изготовление транспортных средств. Транспортировка пострадавшего. Транспортировка пострадавшего на носилках по пересеченной местности, по бревну на несущем в гору и с горы. Подъем пострадавшего вертикально вверх и спуск с верхних этажей в косынке. Переправа пострадавшего по параллельной и навесной переправе на носилках. Инструменты, применяемые в ЧС техногенного характера. Приемы самообороны, приемы обращения с автоматом. Действия при захвате группы, в районе аварии с утечкой химических веществ. Преодоление зоны заражения в защитных средствах: Л-1, ОЗК, боевая одежда пожарного, противогаз. Подача сигналов бедствия международного масштаба. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Действия в районе пожара, тушение очага пожара, типы огнетушителей. Движения по указанному маршруту с соблюдением правил дорожного движения.

Практика. Тренировка по поиску «пострадавшего» в лесу. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего на носилках через овраг и водные преграды. Изготовление международных знаков, сигналов бедствия. Спасение утопающего (манекена) с плота, льдины, дерева. Тушение очага пожара с помощью кошмы, огнетушителя, водой, подаваемой по рукаву. Использование гидравлических инструментов. Транспортировка пострадавшего по всем видам спасения. Практика надевания противогаза, ОЗК, боевой одежды пожарного.

Тема 7. Основы медицинской подготовки.

Теория. Диагностика заболеваний. Использование лекарственных средств. Оказание первой доврачебной помощи при травмах: ожогах, обморожениях, тепловом ударе, утопающему, при отравлениях. Искусственное дыхание. Оказание первой помощи при поражении электричеством. Транспортировка пострадавшего.

Практика. Определение симптомов заболеваний. Иммобилизация при травмах: переломы конечностей, сотрясение мозга, перелом позвоночника. Осуществление способов искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

Тема 8. Судейство соревнований по спортивному туризму.

Теория. Правила организации переправа. Штрафы за нарушения правил. Самостоятельное судейство этапов туртехники на соревнованиях. Штрафы в 1,2,3,4,6 баллов. Изучение регламента и правила проведения соревнований по спортивному туризму.

Практика. Участие и судейство в соревнованиях.

Тема 9. Подготовка к участию в районных, областных и Российских соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Теория. Знакомство с положениями соревнований.

Практика. ОФП, пешие переходы без груза по дорогам и без дорог с короткими привалами в нормальном темпе (11-13 мин на 1 км) протяженностью 30 км (8 ч). Медленный бег трусцой. Переменный бег. Прыжки по качающимся опорам. Прыжки с обрыва на склон (песчаная осыпь, снег). Прыжки в длину с разбега; прыжки по кочкам с опорой на альпеншток без рюкзака и с легким рюкзаком; подтягивание на перекладине; отжимы лежа в упоре; лазание по деревьям; хождение по буму (по укрепленному и качающемуся бревну) без рюкзака и с рюкзаком; игры с мячом. Лыжные кроссы на пересеченной местности. Переменный бег с остановками на 30-60 сек с прыжками, преодолением завалов, зарослей. Соревнования по обозначенному маршруту. Соревнования по спортивному туризму.

Тема 10. Организация и проведение походов.

Теория. Правила поведения в походе, инструктаж по технике безопасности при преодолении препятствий в походных условиях.

Практика. Туристские походы. Отработка техники и тактики азимутального движения в походе на большие расстояния (8-10 км), разбор итогов. Работа учащихся по маршрутной глазомерной съемке, ведение протоколов движения, отработка элементов техники движения по болоту, крутым заросшим склонам. Освоение и отработка элементов техники движения по каменистым поверхностям, осыпям, крутым обрывистым склонам вверх и вниз со страховкой альпенштоком и гимнастическим способом. Отработка техники наведения бревна через неширокую речку и переправ по бревну с веревочными перилами и без них; отработка техники бродов (одиночно, парами, со страховкой альпенштоком и веревкой).

Тема 11. Итоговое занятие.

Практика. Проведение комплекса тестов на определение уровня физического развития туриста-спортсмена. Подведение итогов года.

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

<i>1 год обучения</i>	
<i>Знать:</i>	<i>Уметь самостоятельно:</i>
<ul style="list-style-type: none"> • меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях; • основные природно-географические характеристики Вязниковского района; • основные лекарственные и ядовитые растения, грибы, ягоды Вязниковского края, их назначение, симптомы отравления ими; • признаки изменения погоды; • правила организации привалов и ночлега в природных условиях; • понятие «топография», «топознак», «азимут», условные знаки спортивных и топографических карт, правила работы с картами; • приемы ориентирования на местности по карте, компасу и без них; • основные компоненты туристского снаряжения и оборудования (группового, личного), правила работы с ними; • распределение обязанностей между участниками похода; • правила выбора места для бивака, его обустройство и снятие; • правила установки палатки, устройство очага и принципы работы с костровым оборудованием, ремонтным набором; • виды костров, приемы их розжига; • приемы сушки одежды и обуви в походных условиях; • правила выбора продуктов для похода, условия их хранения; • основные приемы приготовления пищи в походе; • безопасные приемы работы с топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом; • правила гигиены в походе; • комплектацию походной аптечки, назначение средств и препаратов из ее наполнения; • виды, степени ожогов, обморожений, признаки и симптомы отравлений; • правила оказания первой доврачебной помощи; • как осуществлять контроль над состоянием здоровья во время занятий туризмом; 	<ul style="list-style-type: none"> • соблюдать меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях; • идентифицировать лекарственные и ядовитые растения, грибы и ягоды; • использовать в практической деятельности признаки изменения погодных условий; • правильно организовать привал и ночлег в природных условиях; • «читать» топографическую карту; • ориентироваться на местности с помощью карты, компаса, по азимуту, по особенностям местности; • составлять список необходимого личного туристского снаряжения, правильно комплектовать им рюкзак; • проверить комплектацию необходимого группового снаряжения для похода; • организовать туристский бивак для приготовления пищи на костре; • ставить и разбирать палатки стандартного образца; • заготавливать дрова; • разложить различные типы костра, разжечь пламя с помощью подручных средств; • сделать несложный ремонт палатки, одежды, обуви; • высушить одежду и обувь в походе; • под руководством педагога пользоваться топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом; • под руководством педагога приготовить несложное блюдо; • применять средства личной гигиены в походах и на тренировках; • индивидуально или совместно с другими обучающимися изготавливать носилки, применять методы транспортировки пострадавшего; • оказать элементарную первую доврачебную помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении при растяжениях, укусах насекомых, змей, отравлении; • контролировать состояние своего здоровья во время занятий туризмом; • осуществлять профилактику простудных заболеваний;

<ul style="list-style-type: none"> • основные приемы транспортировки пострадавшего; • названия и приемы вязки основных туристских узлов; • основные упражнения утренней физической зарядки; • способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального снаряжения). 	<ul style="list-style-type: none"> • правильно распределять силы в зависимости от параметров пешеходных дистанций; • быстро и без ошибок вязать основные туристские узлы: прямой, проводник, восьмерка, булинь, шкотовый, брамшкотовый, академический, стремя, схватывающий, встречный, грейпвайн; • выполнять ежедневную физическую зарядку из набора базовых элементов; • двигаться в составе походной колонны; • преодолевать естественные и искусственные препятствия без специального снаряжения (спуски, подъемы по слабопересеченной и равнинной местности, простые водные преграды, завалы, условное болото - по наведенным кладям (жердям) и кочкам, по бревну); • пройти мониторинг физической подготовленности туриста с результатом «удовлетворительно» и выше; • принимать участие в районных соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.
--	--

2 год обучения

Те же знания и умения, что и в первом году обучения с оценкой не ниже «хорошо», а также:

<i>Знать:</i>	<i>Уметь самостоятельно:</i>
<ul style="list-style-type: none"> • топонимику, основные этапы истории Вязниковского края (археологические памятники, город Ярополч, уездный город Вязники, современная история); • принципы работы с топографическими и спортивными картами, различными видами компасов; • действия руководителя и участников похода при возникновении ЧС, основные сигналы помощи; • методику преодоления естественных и искусственных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция–пешеходная»; • систему штрафов при организации переправ на соревнованиях по многоборью пешеходного туризма; 	<ul style="list-style-type: none"> • уверенно определять своё местонахождение по карте; • определить место положения способом обратной засечки, определить по карте азимут, дирекционный угол, крутизну склона; • индивидуально или вместе с другими обучающимися изготовить на бивуаке сушила, ямы для бытовых отходов, работать с костровым оборудованием; • комплектовать походную аптечку, применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению; • подать простейшие сигналы помощи; • бухтовать веревки; • подбирать снаряжение для соревнований; • владеть разными видами страховки и самостраховки; • командно и самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью специального снаряжения (переправа по веревке с перилами, по навесной, по бревну, подъем в гору на самостраховке); • пройти мониторинг физической подготовленности туриста с результатом «хорошо» и выше;

	<ul style="list-style-type: none"> • проходить переправы на соревнованиях по многоборью пешеходного туризма без штрафных баллов; • принимать участие в районных соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.
<i>3 год обучения</i>	
Те же знания и умения, что и в первом году обучения с оценкой не ниже «хорошо», а также:	
<i>Знать:</i>	<i>Уметь самостоятельно:</i>
<ul style="list-style-type: none"> • общие сведения о выдающихся земляках-вязниковцах (поэт-песенник А.И.Фатьянов, летчик-космонавт В.Н.Кубасов, двадцать семь Героев Советского Союза и Российской Федерации, два полных кавалера Ордена Славы, вязниковские поэты, художники, актеры и др.); • принципы организации поисково-спасательных работ в природных условиях, на воде, при ЧС; • методы транспортировки пострадавшего: на носилках по пересеченной местности, по бревну, вертикальный подъем и спуск пострадавшего в косынке, по параллельной и навесной переправе; • основные инструменты, применяемые при ПСР; • средства пожаротушения, средства спасения на воде, принципы работы с защитными средствами (противогаз, Л-1, боевая одежда пожарного, ОЗК); • международные сигналы бедствия; • порядок действий на случай возникновения пожара самостоятельно и с группой, при террористическом захвате группы, в районе аварии с утечкой химических веществ; • методику самостоятельно планирования тактики прохождения маршрута; • вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных дистанций спортивного туризма. 	<ul style="list-style-type: none"> • уверенно двигаться по карте с помощью азимута, по легенде, по маркированной трассе; • осуществлять глазомерную съемку местности; • определять географические координаты по топографической карте; • осуществлять на практике технические приемы наведения различных переправ, преодоления преград, техники и тактики командной работы на этапах 1-2-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная под наблюдением руководителя; • индивидуально и с группой организовать транспортировку пострадавшего через овраг и водные преграды; • изготавливать основные международные сигналы бедствия; • пользоваться средствами пожаротушения (кошма, огнетушитель, вода); • надевать защитные средства (противогаз, боевую одежду пожарного, ОЗК); • работать с ручным гидравлическим инструментом, используемым при ЧС; • оказывать первую доврачебную помощь утопающему, при переломах конечностей и позвоночника, сотрясении мозга; • лично преодолевать этапы 2-3 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок, брод; • распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций; • самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2-3 классов (под наблюдением руководителя); • проходить дистанцию-пешеходную-лично на уровне I-го юношеского разряда; • пройти мониторинг физической

	<p>подготовленности туриста с результатом «хорошо» и выше;</p> <ul style="list-style-type: none"> • работать с документами соревнований по спортивному туризму; • совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их; • судить этапы 1-2 классов пешеходных дистанций спортивного туризма; • принимать участие в районных соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.
--	---

В конце обучения у обучающихся будут сформированы *следующие УУД (универсальные учебные действия)*:

1. **Личностные УУД:** установка на здоровый и активный образ жизни, формирование основ эстетической и экологической культуры.
2. **Регулятивные УУД:** формирование умений планировать свои действия, принимать установленные правила.
3. **Познавательные УУД:** умение ориентироваться на разнообразие способов решения жизненных задач.
4. **Коммуникативные УУД:** умение работать в команде, координировать свою деятельность и принимать решения исходя из позиции сотрудничества, принимать мнение коллектива, товарища.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1.

Календарный учебный график.

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 - требования к образовательным организациям).

Начало учебного года – 01 сентября 2022 года.

Окончание учебного года – 31 мая 2023 года.

В течение учебного года каникул не предусмотрено.

№ п\п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый	36	72	216	Два раза в неделю по три академических часа
2	Второй	36	72	216	Два раза в неделю по три академических часа
3	Третий	36	72	216	Два раза в неделю по три академических часа

2.2. Условия реализации программы.

В учебном процессе используются разработанные дидактические материалы:

- учебные пособия: «Лекарственные растения», «Ядовитые растения», «Грибы», «Регламент проведения спортивных соревнований», «Памятка Юному туристу, юному спасателю»;

- картографический материал: топографические карты районов походов; спортивные карты р-на Лесничество, д. Большевысоково, д. Нагуево, д. Наместово;

- дидактический материал по темам: «Узлы», «Работа с картой», «Работа с картой и компасом по определению расстояния и азимута», «Топознаки», «Ребусы с топонимами», «Головоломки», «Карточки по медицине», «Виды костров», «Основные цвета спортивной карты»;

- контрольные тесты усвоения знаний по спортивному ориентированию, знанию лекарственных растений, оказанию первой медицинской помощи, комплекс тестов на определение физического развития.

Все практические занятия, связанные с темами препятствий и их преодоления, видов страховок проводятся с помощью специального снаряжения: верёвок разного диаметра, карабинов, спусковых устройств, жумаров, трэков, роликов, страховочных систем.

В процессе проведения занятий используется краеведческий материал, связанный с районами учебно-тренировочных походов, взятый из различных научных и литературных источников, а также собранный в процессе уже совершённых походов, заполняются и оформляются отчеты по проведенным путешествиям.

Материально-техническое обеспечение:

Кабинет с числом посадочных мест по числу обучающихся;

Спортивный зал;

Туристское оборудование и снаряжение:

Групповое (бивуачное):

- палатка (одноместная - для хранения продуктов питания, три четырехместных для мальчиков и три трехместные для девочек), тент;
- костровое: 2 котелка, 1 костровище, поварешка, фляга для питьевой воды;
- комплект для спортивного ориентирования - компас, планшетка, часы, топографические карты местности, карандаш, линейка, транспортир (по числу обучающихся).
- медицинская аптечка – 1 шт.;
- фотоаппарат – 1 шт.;
- навигатор – 1 шт.

Личное: рюкзак туристический, спальник, накидка от дождя, фонарик, посуда (на каждого обучающегося).

Спортивный инвентарь:

- мячи волейбольный, футбольный – 4 шт.;
- скакалки – по числу обучающихся;
- мат гимнастический – 10 шт.;
- секундомер – 4 шт.;
- лыжный комплект – по числу обучающихся.

Комплект специального снаряжения (личного): система страховочная, 5 карабинов, каска спасательная, зажимное устройство, спусковое устройство, блок-ролик (по числу обучающихся).

Специальное снаряжение командное:

- веревка основная 40 м. - 4 шт.;
- карабин с муфтой - 12 шт.;
- репшнур - 1 шт.;
- устройство гри-гри - 1 шт.

Информационное обеспечение:

- компьютер (ноутбук) – 1 шт.;
- мультимедийный проектор – 1 шт.;
- звуковые колонки – 1 комплект;
- интернет-подключение к рабочему месту педагога;
- комплект плакатов, видеофильмов, презентаций по темам программы.

Кадровое обеспечение:

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета

2.3. Формы аттестации.

В процессе обучения предусматриваются *начальная, тематическая, промежуточная и итоговая аттестации.*

Входной контроль проводится на вводном занятии с целью выявления уровня, начальной физической подготовки и начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля.

Промежуточный контроль проводится в конце каждого полугодия обучения.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года или по итогам освоения образовательной программы.

Основными формами контроля являются: наблюдение, теоретические зачеты, тестирование, анализ самостоятельных практических действий, совместные походы выходного дня, соревнования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, олимпиады по топографии и ориентированию, конкурсы, учебно-тренировочные сборы, матчевые встречи по определенной тематике, многодневные полевые лагеря.

2.4. Оценочные материалы.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы по годам обучения, прирост спортивных достижений, анализ самостоятельных практических навыков по темам программы, участие в походах, соревнованиях (районные и областные соревнования по спортивному туризму, областные соревнования «Школа безопасности», Межрегиональный полевой лагерь «Юный спасатель»).

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения (группы), заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, привитие любви и уважения к своему городу, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге — воспитание физически здоровых, сознательных патриотов своей Родины.

Основные практические контрольные параметры:

- поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- подтягивание;
- упражнение «пистолет»;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание);
- кросс по пересеченной местности;
- прохождение основных технических этапов спортивного туризма («переправа по бревну», «переправа по параллельным перилам», «переправа способом маятник», «навесная переправа», «спуск, подъем по склону»);
- вязка узлов на время;
- блиц-поход.

Уровень определяется в процентном соотношении результатов итогового тестирования по сравнению с результатами входного контроля.

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1-й год обучения	Увеличение на 50%	Увеличение на 25%	Результат не изменился или ухудшился
2-й год обучения	Увеличение на 30%	Увеличение на 15%	Результат не изменился или ухудшился
3-й год обучения	Увеличение на 10%	Увеличение на 5%	Результат не изменился или ухудшился

Теоретические знания по темам программы (топографические знаки, лекарственные растения, оказание первой помощи) оцениваются по результатам прохождения тестирования на онлайн-платформах <https://konstruktortestov.ru/test-17731>, https://vk.com/wall-110113850_42935?reply=42944

Примеры оценочного материала – в приложении 1.

2.5. Методические материалы.

При реализации программы используются следующие педагогические *принципы*:
 - *принципы природосообразности и вариативности* позволяют строить педагогический процесс по возрастным и индивидуальным особенностям учеников, знать зоны ближайшего

развития, которые определяют возможности учеников, опираться на них в случае организации воспитательных отношений, направлять педагогический процесс на формирование самовоспитания, самообразования, самообучения учеников, обосновывая планирование учебного материала в соответствии с материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и комплексы, стадион);

- принцип *достаточности и сообразности*, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- *дидактические принципы «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»* ориентируют выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Материал программы рассчитан на расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области окружающего мира, природоведения, туризма и физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов, усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

При организации занятий предусмотрены различные *формы*: лекции, беседы, игры, тренинги, занятия на местности с картой и компасом, проведение соревнований по туризму, ориентированию, топографии, военно-спортивные игры, краеведческо-экскурсионные мероприятия (экскурсии, краеведческие викторины), встречи с земляками, тренировочные походы, в которых руководитель для лучшей организации жизни туристского отряда между ребятами распределяет походные должности, которые могут быть постоянными, временными. В любом случае эти должности позволяют полноценно организовать самоуправление в походе.

Интересной формой работы является семейный туризм, т.е. родители в поход идут вместе с детьми, но здесь подросток должен чувствовать себя творцом похода наравне с взрослыми. Используются также интеллектуальные игры с участием родителей и детей.

Общий алгоритм проведения занятия:

- введение в тему занятия;
- восприятие учебного материала по теме;
- практическая деятельность обучающегося по этой же теме;
- обобщение и обсуждение итогов занятия, анализ работ.

Для реализации программы применяются *методы* общей педагогики, в частности: словесные, наглядные, практические и контрольные.

Словесные методы представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;

Методы наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий.

Практические методы тренировки, экскурсии, учебно-тренировочные походы, участие в соревнованиях различного уровня.

Игровые методы, которые обеспечивают высокую эмоциональность занятий, дают возможность проявить детям инициативу, самостоятельность, быстроту реакции и оперативное мышление.

Соревновательный метод, который помогает развитию таких навыков, как сила, быстрота, ловкость, смелость, учит преодолевать трудности, приносит радость побед и успехов. Все это позволяет воспитывать уверенность в себе, учит не бояться поражений и стимулирует рост спортивного мастерства.

Метод коллективного творческого дела применяется во время подготовки к походам, соревнованиям и другим мероприятиям.

Метод круговой тренировки: чередование физических упражнений с умственными. Турист и ориентировщик на дистанции поставлены перед необходимостью выбирать из массы вариантов лучшее решение задачи, имея на это минимум времени.

Метод проб и ошибок. Напряженная работа мысли на дистанции связана с большой физической нагрузкой, ошибки при этом неизбежны, для того, чтобы свести их к минимуму, необходимо чаще участвовать в соревнованиях на различных дистанциях для накопления опыта принятия правильных решений. Метод подразумевает обязательный анализ дистанции после финиша: обмен мнениями с другими участниками, сравнение путей движения призеров со своими вариантами маршрута.

В программе используются следующие *педагогические технологии:*

- здоровьесберегающие технологии (строгая дозировка учебной нагрузки, построение занятий с учетом работоспособности обучающихся, соблюдение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой, проведение динамических пауз на теоретических занятиях и др.);
- информационно-коммуникационные технологии (подготовка презентаций по темам программы, использование на занятиях специализированных топографических программ и др.);
- личностно-ориентированные технологии (ориентация на индивидуальное состояние физического и психического здоровья обучающегося, его подготовленность, физкультурно - спортивные потребности и активность, воздействие на развитые и отстающие физические и моральные качества, индивидуальный подбор адекватных средств различных видов физической активности, определение индивидуального объема нагрузки, педагогика сотрудничества и др.);
- игровые технологии (организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр и др.).

Литература, методические пособия, использованные при написании программы.

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – Зугдиди: «Гунрия», 1992.
2. Вайно Нурмиаа. Спортивное ориентирование (к столетию ориентирования (1897 - 1997).– М.,1997.
3. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. - М.: Просвещение, 1977.
4. Карманный справочник туриста. - М.: Профиздат, 1982.
5. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: учебно – методическое пособие. – М.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
6. Комплект плакатов «Топографические знаки» (компания «Проект-Сервис», 2010 г.).
7. Комплект плакатов «Преодоление препятствий в лыжных походах» (компания «Проект-Сервис», 2010 г.).
8. Комплект плакатов «Лыжный туризм» (компания «Проект-Сервис», 2010 г.).
9. Комплект плакатов «Физическая подготовка юного туриста» (компания «Проект-Сервис», 2010 г.).
10. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. М.: ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации», 2015 г.
11. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: учебное пособие. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
12. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: Физкультура и спорт, 1972.

Литература, рекомендованная для педагогов.

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – Зугдиди: «Гунрия», 1992.
2. Гранильщиков Ю.В. и др. Горный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1966.
3. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1968.
4. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
5. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. - М.: Физкультура и спорт, 1967.
6. Спутник туриста. - М.: Физкультура и спорт, 1969.
7. Шкенеv В.А Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы.

Литература, рекомендованная для обучающихся.

1. Всемирная Организация Скаутского Движения. Скаутинг. Книга для скаута. - М., 1993.
2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
3. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. Учебно-методическое пособие – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
4. Коструб А.А.К 72 Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1986.
5. Огородников Б.И. С компасом и картой по ступеням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1973.
6. Рощин А.Н. Ориентирование на местности. - М.: Недра, 1966.
7. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Ф34 Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. - М.: Советский спорт, 2008.

Оценочные диагностические материалы

Практические.

1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Выполняется на гимнастическом мате из положения лёжа на спине. Ступни ног удерживает партнёр. Колени согнуты (угол 90°), руки за головой, пальцы «в замке». По команде «Внимание, марш!» включается секундомер. Участник поднимается до положения сидя, касаясь локтями коленей или бёдер и возвращается в исходное положение. Определяется количество подъёмов туловища за 30 сек. Засчитываются только правильно выполненные попытки. Возможные ошибки: участник не касается локтями коленей или бёдер или лопатками гимнастического мата. Предоставляется одна попытка

2. Подтягивание.

Юноши выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подтягивание выполняется силой (без рывков, махов, раскачиваний, изгибов) до касания подбородком перекладины. Не правильное выполнение попытки не засчитываются.

3. Упражнение пистолет.

Встаньте прямо. Ноги поставьте на ширину плеч, колени слегка согните. Левую руку разместите на бедре, а правой обопритесь о спинку стула. Спину держите прямо. Медленно опуститесь в присед (приседая на одной ноге), одновременно выводя вперед прямую левую ногу. Спину держите ровно. Как только ваше бедро окажется параллельно полу, начните обратное движение.

Между повторениями не делайте паузу. Завершив подход, выполняете приседание на другой ноге.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением « контактной платформы», либо без нее.

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45° , плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. С топы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

5. Кросс по пересеченной местности.

Один из прикладных видов легкой атлетики. Бег в естественных условиях на местности - по лесу, полю, пашне, лугу, грунтовой дороге и т. п. с преодолением рвов, оврагов, подъемов, спусков, кустарников и т. п.

6. Прохождение основных технических этапов.

Обучающиеся проходя на время основные технические этапы:

"Переправа по бревну", "Переправа по параллельным перилам", "Переправа способом маятник", "Навесная переправа" "Спуск, подъем по склону".

1-й год обучения по одному, 2-й год обучения в связках, 3-й год обучения в команде.

7. Вязка узлов.

Судейская веревка, репшнур. Участник вяжет петлю самостраховки (встречный или грейпвайн, бергвахт) и крепит ее схватывающим узлом к судейской веревке.

9. Блиц-поход.

1-й год обучения 10 км.

2-й год обучения 15 км.

3-й год обучения 20 км.

Теоретические.

Прохождение тестирования по знанию топографических знаков, лекарственных растений, оказание первой помощи на онлайн-платформах:

- https://vk.com/wall-110113850_42935?reply=42944

- <https://konstruktortestov.ru/test-17731>