

Управление образования администрации города Владимира
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества г. Владимира»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туризм»

Возраст обучающихся 10-18 лет
Срок реализации 3 года

Автор-составитель:
Комаров Вадим Альбертович, педагог
дополнительного образования

г. Владимир, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка.....	3
II.	Цель и задачи дополнительной образовательной программы.....	7
III.	Содержание программы	7
	- Учебно-тематический план	
	- Календарно-тематический план	
IV.	Планируемые образовательные результаты	29
V.	Условия реализации программы: (учебно-методическое, материально-техническое и кадровое обеспечение).....	30
VI.	Формы аттестации	32
VII.	Список литературы	32
VIII.	Приложения:	
	- Оценочные материалы	35
	- Лист экспертизы образовательной программы дополнительного образования	40
	- Лист внесения изменений	42

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» разработана в соответствии с:

- ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г».
- Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к образовательным программам дополнительного образования детей»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом № 533 от 30.09.2020 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей»
- Приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 17.12.2021 № 66403.

- Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МАУДО «Дворец детского и юношеского творчества г. Владимира».

1.2. Концептуальная идея, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы

Концептуальная идея

Идея научить детей взаимодействовать с природой, окружающими людьми, проявить свои организаторские и интеллектуальные способности, осуществить свои интересы заложена в основу данной программы.

Новизна программы

В основу данной программы положены программы «Туризм и краеведение» Ойкса С.В., «Спортивно-прикладной туризм: 8-9 классы» (составитель Шнекев В.А.). Содержание программы изменено в соответствии с современными достижениями и адаптировано с возрастными особенностями воспитанников и условиям работы в учреждении дополнительного образования детей.

В комплекс занятий включена физическая подготовка, что в дальнейшем облегчает обучение ребенка работать в сложных ситуациях, в неблагоприятных погодных условиях. Значительная роль уделяется походам и путешествиям, в процессе которых подросток получает большую часть как практических, так и теоретических знаний.

В образовательный процесс также включены вопросы организации радиосвязи, изготовления туристского снаряжения.

Новизна данной программы заключается в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту учащихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым учащимся.

В процессе обучения детей проводится непосредственная связь с родителями, для более широкого ознакомления с психическими, интеллектуальными и физическими способностями ребенка, его прочих увлечениях, социального статуса и условий жизни.

Актуальность программы

Детско-юношеский 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. Будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию. Чтобы привлечь подростков к здоровому образу жизни, необходимо развивать туризм во всех его формах и видах. Работа с детьми по данному направлению является своевременной и востребованной. Именно дополнительное образование, имея в своем арсенале всё разнообразие воспитательных форм, призвано, в первую очередь, решать проблему здорового и безопасного образа жизни, а также проведения интересного, увлекательного и познавательного досуга.

Педагогическая целесообразность

Реализация программы обеспечивает получение знаний, навыков и умений в области туризма и ПМП, расширение практических знаний в области географии, биологии, краеведения, формирование чувства сплоченности, ответственности, повышение нравственных качеств ребенка. Умение адаптироваться в социуме, работать в команде обеспечивается тем, что в процессе освоения материала каждый ребенок непременно должен стать лидером в той или иной области знаний, а все вместе – единой командой.

В программу включены темы, с помощью которых ребенок может проявить свои организаторские и интеллектуальные способности, осуществить свои интересы. Большое внимание, в данной программе, уделяется нравственному воспитанию ребенка, что в сегодняшнем обществе имеет немаловажную роль, развитию чувства ответственности в порученном ему деле.

В процессе освоения материала каждый ребенок непременно должен стать лидером в той или иной области знаний, а все вместе – единой командой. В комплекс занятий включена физическая подготовка, что в дальнейшем облегчает обучение ребенка работать в сложных ситуациях, в неблагоприятных погодных условиях. Значительная роль уделяется походам и путешествиям, в процессе которых подросток получает большую часть как практических, так и теоретических знаний.

Особенности организации образовательного процесса

Настоящая программа является программой дополнительного образования детей углубленного уровня туристско-краеведческой направленности. В объединении «Юный турист» занимаются ребята с 10 до 18 лет.

Срок реализации программы – 3 года. Первый год обучения – это начальная подготовка туриста, второй год обучения отличает более углублённая теоретическая подготовка учащихся, третий год обучения включает в себя подготовку к соревнованиям и категорийным походам.

Основными формами работы по данной программе являются групповые занятия по теоретическим и практическим вопросам и индивидуальные зачетные занятия. Все теоретические и практические занятия тесно связаны между собой, и составляют на тот уровень восприятия, который необходим подростку в данном возрасте (10-18 лет).

Одной из форм проведения занятий являются турпоходы по области. 75% всех занятий - практические, 15% - теоретические, 10% - зачетные. Все зачетные занятия проводятся с каждым подростком индивидуально, что облегчает задачу текущего контроля, и в целом значительно влияет на освоение всего материала. Темы разделов могут пересекаться.

Образовательный процесс строится в игровой и соревновательной форме, что облегчает восприятие подростком материала. Игровые и соревновательные занятия могут проводиться как в помещении, так и на воздухе. Зачетные занятия проводятся как по теоретическому, так и практическому материалу.

В данной программе изучаются основные вопросы туризма и организации спасательных работ, а образовательная деятельность состоит совокупности занятий, которые объединяются для выполнения одной учебной задачи и организуются по ситуативно-тематическому принципу (в зависимости от погодных условий, изменений в календарных планах соревнований). Комплекс занятий, предусмотренных данной программой, включает в себя все разделы, необходимые для организации туристского путешествия, оказания первой медицинской помощи, организации спасательных работ, выживанию в экстремальных ситуациях, а также физическая подготовка и основные правила проведения туристских соревнований учащихся.

Занятия проводятся из расчета:

I год обучения - 2 академических часа 2 раза в неделю (144 часа в год), включая четыре похода

II год обучения – 2 академических часа 3 раза в неделю (216 часов в год) включая четыре похода

III год обучения – 2 академических часа 4 раза в неделю (288 часов в год) включая четыре похода.

II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

- научить подростков туристским навыкам, обеспечивающим выживание в экстремальных условиях, безопасное и самостоятельное пребывание в макро и микросоциуме, правильное и быстрое оказание первой медицинской помощи, умение организовывать спасательные работы в дикой местности.

Задачи:

Воспитательные:

- способствовать формированию умения планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
- воспитывать моральные и волевые качества
- воспитывать любовь к родному краю.

Развивающие:

- развивать экологическое сознание
- способствовать физическому развитию учащихся укреплению их здоровья
- развивать память и логическое мышление
- развивать индивидуальность личности ребенка.

Образовательные:

- обучить туристическим навыкам и умениям
- научить организовывать туристское путешествие
- сформировать знания по краеведению Владимирской области
- научить правильно оказывать первую медицинскую помощь, организовывать спасательные работы.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Учебно - тематический план группы первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	2	-	2	-
2	Правила по ТБ и ПП безопасности	2	2	4	устный опрос
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	-	32	32	выполнение нормативов
4	Организация бивачных работ	2	2	4	комплексный зачёт по теме, разведение и поддержание костра

5	Природа Владимирской области. Экологические знания	4	-	4	устный опрос
6	Оказание доврачебной медицинской помощи	4	2	6	комплексный зачёт по теме тестирование по карточкам
7	Ориентирование на местности. Начальная топографическая подготовка	4	2	6	комплексный зачёт по теме, тестирование по карточкам, выполнение заданий по ориентированию на местности
8	Личное снаряжение туриста	2	2	4	комплексный зачёт по теме проверка личного снаряжения
9	Начальная подготовка к участию в соревнованиях	4	10	14	выполнение нормативов
10	Виды туризма. Основы водного, пешеходного, горного и лыжного туризма	4	4	8	комплексный зачёт по теме устный опрос
11	Подготовка и анализ походов	2	6	8	участие в зачётном походе
12	Начальная подготовка по скалолазанию	-	8	8	выполнение нормативов
13	Начальная подготовка по спортивному ориентированию	4	2	6	выполнение заданий по спортивному ориентированию
14	Промежуточный (годовой) контроль	2	4	6	тесты на физподготовку и знание узлов и топографии
15	Проведение походов, участие в соревнованиях	-	32	32	участие в зачётном походе
	Итого:	36	108	144	

Содержание первого года обучения

Введение

Теория: Водное занятие. Комплектование группы. Сбор группы.

Правила по ТБ и ПП безопасности

Теория: Правила ТБ и ПП безопасности при занятиях туризмом. Инструктаж родителей и детей, ознакомление с правилами внутреннего распорядка ДДюТ, формирование расписания занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Тестирование учащихся, правила занятий в спортзале.

Практика: Разминка, растяжка, спортивные игры. Силовые упражнения. Подтягивание. Отжимание. Приседания. Прыжки. Кросс. Дистанционный бег

Организация бивачных работ

Практика: Выбор места для лагеря, установка палаток, заготовка дров, разведение и поддержание костра, готовка пищи и уборка лагеря.

Природа Владимирской области. Экологические знания

Теория: Общие сведения о растительности области. Правила поведения на природе. Взаимоотношения с природой в походах.

Оказание доврачебной медицинской помощи

Теория: Помощь при порезах, ссадинах, ушибах и мозолях. Обработка раны, обезболивание, перевязка.

Практика: наложение повязки на конечности.

Ориентирование на местности

Начальная топографическая подготовка. Понятие о масштабе, азимуте, об изображении рельефа на карте.

Практика: Работа с топографическими картами, условные знаки, масштаб. Выбор ориентиров на местности. Определение сторон света.

Личное снаряжение туриста

Теория: Рекомендации по приобретению снаряжения или его изготовлению. Походная одежда и обувь, выбор рюкзака, спальные мешки и теплоизоляционные коврики.

Элементы подготовки к участию в соревнованиях

Практика: Узлы, применяемые в туризме. Отработка элементов туртехники.

Виды туризма

Теория: Основы водного, пешеходного, горного и лыжного туризма. Особенности данных видов туризма. Особенности снаряжения для каждого вида туризма.

Практика: Подготовка снаряжения.

Подготовка и анализ походов.

Теория: Инструктаж родителей и детей, выбор маршрута.

Практика: Подготовка и разборка снаряжения, анализ действий участников.

Начальная подготовка по скалолазанию

Теория: Ознакомление с правилами занятий на скалодроме, инструктаж по безопасности.

Практика: Прохождение траверсом скалодрома.

Начальная подготовка по спортивному ориентированию

Теория: Особенности карт для спортивного ориентирования, условные знаки основные масштабы.

Практика: работа с компасом, ориентирование карты по сторонам света, выбор оптимального маршрута движения.

Промежуточный (годовой) контроль

Тесты на физподготовку и знание узлов и топографии.

Проведение походов, участие в соревнованиях.

Календарно-тематический план первого года обучения

№ раздела, название	Темы занятий	Кол-во часов	Форма организации занятия	Средства обучения	Месяц
Введение	Водное занятие. Комплектование группы. Сбор группы	2	теоретическое занятие	журнал	сентябрь
	Правила ТБ и ПП безопасности при занятиях туризмом	2	теоретическое занятие	инструкция по ТБ	сентябрь
	Инструктаж родителей и детей, ознакомление с правилами внутреннего распорядка ДДюТ, формирование расписания занятий	2	теоретическое занятие	правила внутреннего распорядка ДДюТ	сентябрь
Общая физическая подготовка	Тестирование учащихся, правила занятий в спортзале	2	практическое занятие	спортзал, спортивные снаряды	сентябрь
	Разминка, растяжка, спортивные игры	2	практическое занятие		сентябрь
	Разминка, растяжка, спортивные игры	2	практическое занятие	мячи	сентябрь
Начальная подготовка по скалолазанию	Ознакомление с правилами занятий на скалодроме. Прохождение траверсом скалодрома	2	практическое занятие	скалодром, магнезия	сентябрь
Подготовка к походу	Инструктаж родителей и детей, подготовка снаряжения, выбор маршрута	2	практическое занятие	снаряжение, необходимо в походе	октябрь
Проведение и анализ похода	Поход по маршруту. Разборка снаряжения, анализ действий участников	8	практическое занятие	снаряжение, необходимо в походе	октябрь
Общая физическая подготовка	Разминка, растяжка, спортивные игры	2	практическое занятие	мячи	октябрь
	Разминка, растяжка, спортивные игры	2	практическое занятие	мячи	октябрь
Элементы подготовки к соревнованиям	Узлы, применяемые в туризме	2	практическое занятие	верёвки	октябрь
Общая физическая подготовка	Разминка, растяжка, спортивные игры	2	практическое занятие	мячи, скакалки	ноябрь

	Силовая тренировка	2	практическое занятие	канат, турник, тренажёры	ноябрь
Элементы подготовки к соревнованиям	Узлы, применяемые в туризме	4	практическое занятие	верёвки	ноябрь
Начальная подготовка по скалолазанию	Прохождение траверсом скалодрома	2	практическое занятие	скалодром, магнезия	ноябрь
Природа Владимирской области. Экологические знания	Общие сведения о растительности области. Взаимоотношения с природой в походах	2	теоретическое занятие	образцы растений	ноябрь
Личное снаряжение туриста	Рекомендации по приобретению снаряжения или его изготовлению	2	теоретическое занятие	образцы снаряжения	ноябрь
Общая физическая подготовка	Разминка, растяжка, спортивные игры	2	практическое занятие	канат, турник, тренажёры	декабрь
	Силовая тренировка	4	практическое занятие	тренажёры	декабрь
Начальная подготовка по скалолазанию	Прохождение траверсом скалодрома	2	практическое занятие	скалодром, магнезия	декабрь
Элементы подготовки к соревнованиям	Узлы, применяемые в туризме	4	практическое занятие	верёвки	декабрь
Оказание доврачебной медицинской помощи	Помощь при порезах, ссадинах, ушибах и мозолях	2	теоретическое занятие	туристская аптечка	декабрь
Виды туризма. Основы лыжного туризма	Особенности снаряжения для лыжного туризма	2	теоретическое занятие	образцы снаряжения	декабрь
Промежуточный контроль	Тесты на физподготовку и знание узлов и топографии	2	практическое занятие	спортзал, спортивные снаряды верёвки	декабрь
Правила по ТБ и ПП безопасности	Правила ТБ и ПП безопасности при занятиях туризмом	2	теоретическое занятие	инструкции по тб	январь
Общая физическая подготовка	Разминка, растяжка, спортивные игры	2	практическое занятие	спортзал, мячи	январь

Виды туризма. Основы лыжного туризма	Особенности снаряжения для лыжного туризма	2	теоретическое занятие	образцы снаряжения	январь
Подготовка к походу	Инструктаж родителей и детей, подготовка снаряжения, выбор маршрута	2	практическое занятие	снаряжение , необходимо е в походе.	январь
Проведение и анализ похода	Поход по маршруту. Разборка снаряжения, анализ действий участников	8	практическое занятие	снаряжение , необходимо е в походе.	январь
Общая физическая подготовка	Разминка, растяжка, спортивные игры	2	практическое занятие	мячи	февраль
	Силовая тренировка	2	практическое занятие	канат, турник, тренажеры	февраль
Ориентирован ие на местности Начальная топографическ ая подготовка	Работа с топографическими картами, условные знаки, масштаб. Выбор ориентиров на местности. Определение сторон света	4	практическое занятие	топокарты, компас, таблицы	февраль
Начальная подготовка по скалолазанию	Прохождение траверсом скалодрома	2	практическое занятие	скалодром, магнезия	февраль
Оказание доврачебной медицинской помощи	Помощь при порезах, ссадинах, ушибах и мозолях	4	практическое занятие	туристская аптечка	февраль
Общая физическая подготовка	Разминка, растяжка, спортивные игры	2	практическое занятие	мячи	март
	Силовая тренировка	2	практическое занятие	канат, турник, тренажеры	март
Элементы подготовки к соревнованиям	Отработка элементов туртехники	2	практическое занятие	отрезки веревки	март
	Страховочные системы и их использование	2	практическое занятие	страховочн ые системы	март
Подготовка к походу	Инструктаж родителей и детей, подготовка снаряжения, выбор маршрута	2	практическое занятие	необходимо е в походе снаряжение	март
Проведение и анализ похода	Поход по маршруту. Разборка снаряжения,	8	практическое	походное снаряжение	март

	анализ действий участников		занятие		
Начальная подготовка по спортивному ориентированию	Карты для спортивного ориентирования, условные знаки основные масштабы	6	теоретическое занятие	карты, компас.	апрель
Общая физическая подготовка	Разминка, растяжка, спортивные игры	2	практическое занятие	мячи	апрель
Элементы подготовки к соревнованиям	Страховочные системы и их использование	2	практическое занятие	страховочные системы, верёвки, карабины	апрель
Виды туризма. Основы горного туризма	Особенности снаряжения для горного туризма. Спецснаряжение	2	теоретическое занятие	образцы снаряжения	апрель
Организация бивачных работ	Выбор места для лагеря, установка палаток, заготовка дров, разведение и поддержание костра, готовка пищи и уборка лагеря	4	теоретическое занятие	костровые принадлежности, туристская посуда, шанцевый инструмент пилы, топоры	апрель
Личное снаряжение туриста	Снаряжение, необходимое в зачётном походе	2	практическое занятие	образцы снаряжения	май
Подготовка к походу	Инструктаж родителей и детей, подготовка снаряжения, выбор маршрута	2	практическое занятие	снаряжение, необходимое в походе	май
Промежуточный (годовой) контроль	Поход по маршруту. Анализ похода	8	практическое занятие	снаряжение, необходимое в походе	май
	Разборка снаряжения, анализ действий участников	2	практическое занятие	необходимое в походе снаряжение	май
	Тесты на физподготовку и знание узлов и топографии	4	практическое занятие	спортзал, спортивные снаряды верёвки	май
	Всего:	144			

Второй год обучения

Учебно - тематический план группы второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение Правила ТБ и ПП безопасности при занятиях туризмом	4	-	4	устный опрос
2	Общая физическая подготовка	-	48	48	взаимоконтроль, тесты
3	Природа Владимирской области. Краеведческая подготовка	2	-	2	устный опрос
4	Организация доврачебной медицинской помощи	2	4	6	комплексный зачёт по теме тестирование по карточкам
5	Начальная подготовка по спортивному ориентированию	4	4	8	выполнение заданий по спортивному ориентированию
6	Топографическая подготовка	2	6	8	комплексный зачёт по теме, тестирование по карточкам, выполнение заданий по ориентированию на местности
7	Личное и общественное туристическое снаряжение	4	2	6	комплексный зачёт по теме проверка личного снаряжения
8	Начальная тактическая подготовка туриста	4	-	4	комплексный зачёт по теме
9	Подготовка к участию в соревнованиях	2	22	24	выполнение нормативов
10	Элементы пешеходного, водного, горного и лыжного туризма	4	6	10	участие в зачётном походе
11	Подготовка и анализ походов	8	12	20	участие в зачётном походе
12	Проведение походов	-	56	56	участие в зачётном походе
13	Подготовка по скалолазанию	-	14	14	выполнение нормативов
14	Промежуточный (годовой) контроль	2	4	6	соревнования по спортивному туризму, поисково-спасательным работам и экстремальному туризму,

					участие в учебно-тренировочных и зачётном походах, сдача нормативов
	Всего:	38	178	216	

Содержание второго года обучения

Введение

Теория: Водное занятие. Комплектование группы. Сбор группы.

Правила по ТБ и ПП безопасности

Теория: Правила ТБ и ПП безопасности при занятиях туризмом. Инструктаж родителей и детей, ознакомление с правилами внутреннего распорядка ДДюТ, формирование расписания занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Тестирование учащихся, правила занятий в спортзале.

Практика: Разминка, растяжка, спортивные игры. Силовые упражнения. Подтягивание. Отжимание. Приседания. Прыжки. Кросс. Дистанционный бег.

Природа Владимирской области. Экологические знания

Теория: Общие сведения о растительности области. Ядовитые, съедобные и лекарственные растения. Правила поведения на природе. Взаимоотношения с природой в походах.

Оказание доврачебной медицинской помощи

Теория: Помощь при порезах, ссадинах, ушибах и мозолях. Вывихи, растяжения, ушибы. Обработка раны, обезболивание, перевязка.

Практика: наложение повязки на конечности. Фиксация конечностей.

Начальная подготовка по спортивному ориентированию

Теория: Особенности карт для спортивного ориентирования, условные знаки основные масштабы. Легенда КП виды дистанций.

Практика: работа с компасом, ориентирование карты по сторонам света, выбор оптимального маршрута движения. Бег по дистанции.

Топографическая подготовка

Начальная топографическая подготовка. Понятие о масштабе, азимуте, об изображении рельефа на карте. Виды карт.

Практика: Работа с топографическими картами, условные знаки, масштаб. Выбор ориентиров на местности. Определение сторон света. Движение по азимуту, выбор оптимального маршрута.

Личное и общественное снаряжение туриста

Теория: Рекомендации по приобретению снаряжения или его изготовлению. Походная одежда и обувь, выбор рюкзака, спальные мешки и теплоизоляционные коврики. Снаряжение для видов туризма. Специальное снаряжение.

Начальная тактическая подготовка туриста

Порядок движения группы по маршруту.

Подготовка к участию в соревнованиях

Практика: Узлы, применяемые в туризме. Отработка элементов туртехники.

Подготовка снаряжения. Виды дистанций и особенности их прохождения.

Виды туризма

Теория: Основы водного, пешеходного, горного и лыжного туризма.

Особенности данных видов туризма. Особенности снаряжения для каждого вида туризма. Снаряжение для различных видов туризма.

Практика: Подготовка снаряжения.

Подготовка и анализ походов

Теория: Инструктаж родителей и детей, выбор маршрута.

Практика: Подготовка и разборка снаряжения, анализ действий участников.

Проведение походов, участие в соревнованиях.

?

Подготовка по скалолазанию

Теория: Ознакомление с правилами занятий на скалодроме, инструктаж по безопасности.

Практика: Прохождение траверсом скалодрома. Подъем по вертикальной стене без нависаний.

Промежуточный (годовой) контроль

Тесты на физподготовку и знание узлов и топографии.

Календарно-тематический план второго года обучения

Название раздела	Темы занятий	Кол-во часов	Форма организации занятия	Средства обучения	Месяц
Сбор группы. Вводное занятие	Сбор группы	2	теоретическое занятие	журнал	сентябрь
	Правила ТБ и ПП безопасности при занятиях туризмом. Инструктаж родителей и детей, повторение правил внутреннего распорядка ДДюТ, формирование расписания занятий	2	теоретическое, теоретическое занятие	инструкция по ТБ правила внутреннего распорядка ДДюТ	сентябрь
Общая физическая подготовка	Тестирование учащихся	2	практическое занятие	спортзал, спортивные снаряды.	сентябрь
	Разминка, растяжка, спортивные игры	2	практическое занятие	мячи	сентябрь
	Разминка, растяжка, спортивные игры	2	практическое	мячи	сентябрь

			занятие		
Начальная подготовка по скалолазанию	Прохождение траверсом скалодрома	2	практическое занятие	скалодром, магнезия	сентябрь
Подготовка к походу	Инструктаж родителей и детей, подготовка снаряжения, выбор маршрута	2	практическое занятие	инструкция	сентябрь
Проведение похода	Поход по маршруту	8	практическое занятие	необходимо в походе снаряжение	сентябрь
Анализ похода	Разборка снаряжения, анализ действий участников	2	теоретическое занятие	необходимо в походе снаряжение	октябрь
Элементы подготовки к соревнованиям	Тренировка по туртехнике	6	практическое занятие	верёвки, страховочные системы	октябрь
Общая физическая подготовка	Разминка, растяжка, спортивные игры	2	практическое занятие	мячи	октябрь
	Разминка, растяжка, спортивные игры	2	практическое занятие	мячи	октябрь
	Силовая тренировка	4	практическое занятие	канат, турник, тренажёры	октябрь
Природа Владимирской области	Растения Владимирской области. Съедобные, ядовитые, лекарственные растения	2	теоретическое занятие	наглядность	октябрь
Личное и общественное туристическое снаряжение	Необходимое в походах общественное и личное снаряжение. Рекомендации по приобретению снаряжения. Ремонт имеющегося снаряжения	2	теоретическое занятие	образцы снаряжения	октябрь
Топографическая подготовка	Условные знаки, ориентирование с картой на местности	4	практическое занятие	топографические карты, компас	октябрь
Элементы подготовки к соревнованиям	Тренировка по туртехнике	4	практическое занятие	верёвки, страховочные системы	ноябрь
Начальная подготовка по скалолазанию	Прохождение траверсом скалодрома. Подъём по трассе без нависаний	2	практическое занятие	скалодром, магнезия, страховочные системы	ноябрь

Подготовка к походу	Инструктаж родителей и детей, подготовка снаряжения, выбор маршрута	2	практическое занятие	снаряжение, необходимое в походе	ноябрь
Проведение похода	Поход по маршруту. Оборудование бивака. Бивачные работы	16	практическое занятие	необходимо в походе снаряжение	ноябрь
Анализ похода	Разборка снаряжения, анализ действий участников	2	теоретическое занятие	необходимо в походе снаряжение	декабрь
Личное снаряжение туриста	Рекомендации по приобретению снаряжения или его изготовлению	2	теоретическое занятие	образцы снаряжения	декабрь
Общая физическая подготовка	Разминка, растяжка, спортивные игры	2	практическое занятие	мячи	декабрь
	Силовая тренировка	4	практическое занятие	канат, турник, тренажёры	декабрь
Начальная подготовка по скалолазанию	Прохождение траверсом скалодрома. Подъём по трассе без нависаний	2	практическое занятие	скалодром, магнезия страховочные системы	декабрь
Элементы подготовки к соревнованиям	Тренировка по туртехнике	4	практическое занятие	верёвки	декабрь
Оказание доврачебной медицинской помощи	Помощь при кровотечениях, растяжениях, вывихах и ушибах	2	теоретическое занятие	туристская аптечка	декабрь
Виды туризма. Основы лыжного туризма	Особенности снаряжения для лыжного туризма	2	теоретическое занятие	образцы снаряжения	декабрь
Промежуточный (годовой) контроль	Тесты на физподготовку и знание узлов и топографии. Элементы туртехники	4	практическое занятие	спортзал, спортивные снаряды верёвки	декабрь
Правила по ТБ и ПП безопасности	Правила ТБ и ПП безопасности при занятиях туризмом. Повторный инструктаж	2	теоретическое занятие	инструкции по ТБ	январь

Общая физическая подготовка	Разминка, растяжка, спортивные игры	2	практическое занятие	спортзал, мячи	январь
	Силовая тренировка	4	практическое занятие	канат, турник, тренажёры	январь
Виды туризма. Основы лыжного туризма	Особенности снаряжения для лыжного туризма. Подготовка лыж к походам. Преодоление препятствий на лыжах	4	практическое занятие	образцы снаряжения	январь
Подготовка к походу	Инструктаж родителей и детей, подготовка снаряжения, выбор маршрута	2	практическое занятие	снаряжение, необходимое в походе	январь
Проведение похода	Поход по маршруту	8	практическое занятие	необходимое в походе снаряжение	январь
Анализ похода	Разборка снаряжения, анализ действий участников	2	теоретическое занятие	необходимое в походе снаряжение	январь
Общая физическая подготовка	Разминка, растяжка, спортивные игры	4	практическое занятие	мячи	февраль
	Силовая тренировка	4	практическое занятие	канат, турник, тренажёры	февраль
Ориентирование на местности Начальная топографическая подготовка	Работа с топографическими картами, условные знаки, масштаб. Выбор ориентиров на местности. Определение сторон света	4	практическое занятие	топокарты, компас, таблицы	февраль
Начальная подготовка по скалолазанию	Прохождение траверсом скалодрома. Подъём по трассе без нависаний	4	практическое занятие	скалодром, магnezия страховочные системы	февраль
Оказание доврачебной медицинской помощи	Помощь при порезах, ссадинах, ушибах и мозолях	4	практическое занятие	туристская аптечка	февраль
Элементы подготовки к соревнованиям	Тренировка по туртехнике	4	практическое занятие	верёвки, страховочные системы и др. спецснаряжения	февраль

Общая физическая подготовка	Разминка, растяжка, спортивные игры	2	практическое занятие	мячи	март
	Силовая тренировка	2	практическое занятие	канат, турник, тренажёры	март
Элементы подготовки к соревнованиям	Тренировка по туртехнике	4	практическое занятие	верёвки, страховочные системы и др. спецснаряжения	март
	Подготовка к участию в соревнованиях.	2	теоретическое занятие	спецснаряжение	март
Подготовка к походу	Инструктаж родителей и детей, подготовка снаряжения, выбор маршрута	2	практическое занятие	снаряжение, необходимое в походе	март
Проведение похода	Поход по маршруту подготовка к зачётному походу	8	практическое занятие	необходимое в походе снаряжение	март
Анализ похода	Разборка снаряжения, анализ действий участников	2	теоретическое занятие	необходимое в походе снаряжение	март
Начальная подготовка по спортивному ориентированию	Карты для спортивного ориентирования, условные знаки основные масштабы	2	теоретическое занятие	карты, компас	март
	Тренировка по спортивному ориентированию	2	практическое занятие	карты, компас	март
Общая физическая подготовка	Разминка, растяжка, спортивные игры	2	практическое занятие	мячи	апрель
Элементы подготовки к соревнованиям	Тренировка по туртехнике	2	практическое занятие	страховочные системы, верёвки, карабины	апрель
Виды туризма. Основы водного	Особенности снаряжения для водного туризма. Спецснаряжение. Безопасность на воде.	4	практическое занятие	образцы снаряжения	апрель

туризма	Средства спасения.				
Начальная подготовка по спортивному ориентированию	Тренировка по спортивному ориентированию	4	практическое занятие	карты, компас	апрель
Начальная подготовка по скалолазанию	Прохождение траверсом скалодрома. Подъём по трассе без нависаний и с нависаниями	6	практическое занятие	скалодром, магnezия, страховочные системы	апрель
Начальная тактическая подготовка туриста	Разработка маршрута движения туристов и действий в различных ситуациях	4	теоретическое занятие	-	апрель
Личное снаряжение туриста	Снаряжение, необходимое в зачётном походе	2	практическое занятие	образцы снаряжения	апрель
Подготовка к походу	Инструктаж родителей и детей, подготовка снаряжения, выбор маршрута	2	практическое занятие	снаряжение, необходимое в походе	май
Проведение похода	Поход по маршруту. Зачётный поход	16	практическое занятие	снаряжение, необходимое в походе	май
Анализ похода	Разборка снаряжения, анализ действий участников	2	практическое занятие	снаряжение, необходимое в походе	май
Промежуточный (годовой) контроль	Тесты на физподготовку и знание узлов и топографии	4	практическое занятие	спортзал, спортивные снаряды верёвки	май
	Всего:	216			

Третий год обучения

Учебно - тематический план группы третьего года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение Правила ТБ и ПП безопасности при занятиях туризмом	4	-	4	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	-	78	78	взаимоконтроль, тесты
3	Природа Владимирской области. Краеведческая подготовка	2	2	4	Устный опрос

4	Организация доврачебной медицинской помощи	6	2	8	комплексный зачёт по теме Тестирование по карточкам
5	Подготовка по спортивному ориентированию	4	6	10	выполнение заданий по спортивному ориентированию
6	Топографическая подготовка	2	6	8	комплексный зачёт по теме Тестирование по карточкам, выполнение заданий по ориентированию на местности
7	Личное и общественное туристическое снаряжение	4	4	8	комплексный зачёт по теме Проверка личного снаряжения
8	Начальная тактическая подготовка туриста	6	-	6	комплексный зачёт по теме
9	Подготовка к участию в соревнованиях	4	26	30	Выполнение нормативов
10	Элементы пешеходного, водного, горного и лыжного туризма	6	8	14	Участие в зачётном походе
11	Подготовка и анализ походов	6	14	20	Участие в зачётном походе
12	Проведение походов	-	74	74	Участие в зачётном походе
13	Подготовка по скалолазанию	-	14	14	Выполнение нормативов
14	Итоговая аттестация	4	6	10	соревнования по спортивному туризму, поисково-спасательным работам и экстремальному туризму, участие в учебно-тренировочных и зачётном походах. Сдача нормативов.
	Всего:	48	240	288	

Содержание третьего года обучения

Введение

Теория: Водное занятие. Комплектование группы. Сбор группы.

Правила по ТБ и ПП безопасности

Теория: Правила ТБ и ПП безопасности при занятиях туризмом. Инструктаж родителей и детей, ознакомление с правилами внутреннего распорядка ДДюТ, формирование расписания занятий.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Тестирование учащихся, правила занятий в спортзале.

Практика: Разминка, растяжка, спортивные игры. Силовые упражнения. Подтягивание. Отжимание, Приседания. Прыжки. Кросс. Дистанционный бег

Природа Владимирской области. Экологические знания

Теория: Общие сведения о растительности области. Ядовитые, съедобные и лекарственные растения. Правила поведения на природе. Взаимоотношения с природой в походах. Птицы, рыбы, звери и насекомые области.

Оказание доврачебной медицинской помощи

Теория: Медпрепараты, состав аптечки туриста. Помощь при порезах, ссадинах, ушибах и мозолях. Вывихи, растяжения, ушибы. Переломы и кровотечения. Обработка раны, обезболивание, перевязка.

Практика: наложение повязки на конечности. Фиксация конечностей. Наложение шин и жгута. Применение лекарственных препаратов.

Начальная подготовка по спортивному ориентированию.

Теория: Особенности карт для спортивного ориентирования, условные знаки основные масштабы. Легенда КП виды дистанций. Выбор тактики прохождения дистанции.

Практика: работа с компасом, ориентирование карты по сторонам света. выбор оптимального маршрута движения. Бег по дистанции. Участие в тренировках на местности и соревнованиях.

Топографическая подготовка

Начальная топографическая подготовка. Понятие о масштабе, азимуте, об изображении рельефа на карте. Виды карт. Карты для навигаторов.

Практика: Работа с топографическими картами, условные знаки, масштаб. Выбор ориентиров на местности. Определение сторон света. Движение по азимуту, выбор оптимального маршрута. Использование навигатора для ориентирования.

Личное и общественное снаряжение туриста

Теория: Рекомендации по приобретению снаряжения или его изготовлению.

Походная одежда и обувь, выбор рюкзака, спальные мешки и теплоизоляционные коврики. Снаряжение для видов туризма. Специальное снаряжение.

Начальная тактическая подготовка туриста

Порядок движения группы по маршруту. Порядок прохождения препятствий группой.

Подготовка к участию в соревнованиях

Практика: Узлы, применяемые в туризме. Отработка элементов туртехники. Подготовка снаряжения. Виды дистанций и особенности их прохождения. Тренировки на местности по индивидуальному и групповому прохождению различных дистанций.

Виды туризма

Теория: Основы водного, пешеходного, горного и лыжного туризма. Особенности данных видов туризма. Особенности снаряжения для каждого вида туризма. Снаряжение для различных видов туризма.

Практика: Подготовка снаряжения. Техника преодоления различных препятствий.

Подготовка и анализ походов.

Теория: Инструктаж родителей и детей, выбор маршрута.

Практика: Подготовка и разборка снаряжения, анализ действий участников.

Проведение походов, участие в соревнованиях.**Подготовка по скалолазанию**

Теория: Ознакомление с правилами занятий на скалодроме, инструктаж по безопасности.

Практика: Прохождение траверсом скалодрома. Подъем по вертикальной стене без нависаний и с нависаниями.

Промежуточный (итоговый) контроль

Тесты на физподготовку и знание узлов и топографии.

Календарно-тематический план третьего года обучения

№ раздела, название	Темы занятий	Кол-во часов	Форма организации занятия	Средства обучения	Месяц
Сбор группы. Вводное занятие	Сбор группы. Правила ТБ и ПП безопасности при занятиях туризмом. Инструктаж родителей и детей, повторение правил внутреннего распорядка ДДюТ, формирование расписания занятий	2	теоретическое занятие	журнал, инструкция по ТБ, правила внутреннего распорядка ДДюТ	сентябрь
Общая физическая подготовка	Тестирование учащихся	2	практическое занятие	спортзал, спортивные снаряды	сентябрь
	Разминка, растяжка, спортивные игры	4	практическое занятие	мячи	сентябрь

Начальная подготовка по скалолазанию	Прохождение траверсом скалодрома	2	практическое занятие	скалодром, магnezия	сентябрь
Подготовка к походу	Инструктаж родителей и детей, подготовка снаряжения, выбор маршрута	2	практическое занятие	инструкция, походное снаряжение	сентябрь
Проведение похода	Поход по маршруту	16	практическое занятие	походное снаряжение	сентябрь
Анализ похода	Разборка снаряжения, анализ действий участников	2	теоретическое занятие	походное снаряжение	октябрь
Элементы подготовки к соревнованиям	Тренировка по туртехнике	6	практическое занятие	верёвки, страховочные системы	октябрь
Общая физическая подготовка	Разминка, растяжка, спортивные игры	4	практическое занятие	мячи	октябрь
	Разминка, растяжка, спортивные игры	4	практическое занятие	мячи	октябрь
	Силовая тренировка	4	практическое занятие	канат, турник, тренажёры	октябрь
Природа Владимирской области	Растения Владимирской области. Съедобные, ядовитые, лекарственные растения	4	теоретическое занятие	наглядность	октябрь
Личное и общественное туристическое снаряжение	Необходимое в походах общественное и личное снаряжение. Рекомендации по приобретению снаряжения. Ремонт имеющегося снаряжения	4	теоретическое занятие	образцы снаряжения	октябрь
Топографическая подготовка	Условные знаки, ориентирование с картой на местности	4	практическое занятие	топографические карты, компас	октябрь
Общая физическая подготовка	Разминка, растяжка, спортивные игры	4	практическое занятие	мячи	ноябрь
	Силовая тренировка	4	практическое занятие	канат, турник, тренажёры	ноябрь

Элементы подготовки к соревнованиям	Тренировка по туртехнике	2	практическое занятие	верёвки, страховочные системы	ноябрь
Начальная подготовка по скалолазанию	Прохождение траверсом скалодрома. Подъём по трассе без нависаний	2	практическое занятие	скалодром, магнезия, страховочные системы	ноябрь
Подготовка к походу	Инструктаж родителей и детей, подготовка снаряжения, выбор маршрута	2	практическое занятие	снаряжение, необходимое в походе	ноябрь
Проведение похода	Поход по маршруту. Оборудование бивака. Бивачные работы	21	практическое занятие	походное снаряжение	ноябрь
Анализ похода	Разборка снаряжения, анализ действий участников	2	теоретическое занятие	походное снаряжение	декабрь
Личное снаряжение туриста	Рекомендации по приобретению снаряжения или его изготовлению	4	теоретическое занятие	образцы снаряжения	декабрь
Общая физическая подготовка	Разминка, растяжка, спортивные игры	4	практическое занятие	мячи	декабрь
	Силовая тренировка	4	практическое занятие	канат, турник, тренажёры	декабрь
Начальная подготовка по скалолазанию	Прохождение траверсом скалодрома. Подъём по трассе с нависаниями	2	практическое занятие	скалодром, магнезия, страховочные системы	декабрь
Элементы подготовки к соревнованиям	Тренировка по туртехнике	4	практическое занятие	верёвки	декабрь
Оказание доврачебной медицинской помощи	Помощь при кровотечениях, растяжениях, вывихах и ушибах	4	теоретическое занятие	туристская аптечка	декабрь
Виды туризма. Основы лыжного туризма	Особенности снаряжения для лыжного туризма	4	теоретическое занятие	образцы снаряжения	декабрь
Промежуточный (годовой) контроль	Тесты на физподготовку и знание узлов и топографии, элементы туртехники	4	практическое занятие	спортзал, спортивные снаряды, верёвки	декабрь

Правила по ТБ и ПП безопасности	Правила ТБ и ПП безопасности при занятиях туризмом. Повторный инструктаж	2	теоретическое занятие	инструкции по ТБ	январь
Общая физическая подготовка	Разминка, растяжка, спортивные игры	8	практическое занятие	спортзал, мячи	январь
	Силовая тренировка	4	практическое занятие	канат, турник, тренажёры	январь
Виды туризма. Основы лыжного туризма	Особенности снаряжения для лыжного туризма. Подготовка лыж к походам. Преодоление препятствий на лыжах	6	практическое занятие	образцы снаряжения	январь
Подготовка к походу	Инструктаж родителей и детей, подготовка снаряжения, выбор маршрута	2	практическое занятие	инструкция, снаряжение, необходимое в походе	январь
Проведение похода	Поход по маршруту	8	практическое занятие	снаряжение, необходимое в походе	январь
Анализ похода	Разборка снаряжения, анализ действий участников	2	теоретическое занятие	снаряжение, необходимое в походе	январь
Общая физическая подготовка	Разминка, растяжка, спортивные игры	4	практическое занятие	мячи	февраль
	Силовая тренировка	8	практическое занятие	канат, турник, тренажёры	февраль
Ориентирование на местности Начальная топографическая подготовка	Работа с топографическими картами, условные знаки, масштаб. Выбор ориентиров на местности. Определение сторон света	4	практическое занятие	топокарты, компас, таблицы	февраль
Начальная подготовка по скалолазанию	Прохождение траверсом скалодрома. Подъём по трассе без нависаний	4	практическое занятие	скалодром, магnezия страховочные системы	февраль
Оказание доврачебной медицинской помощи	Помощь при переломах, вывихах и др. травмах	4	практическое занятие	туристская аптечка	февраль
Элементы подготовки к соревнованиям	Тренировка по туртехнике	8	практическое занятие	верёвки страховочные системы и др.	февраль

				спецснаряжение	
Общая физическая подготовка	Разминка, растяжка, спортивные игры	4	практическое занятие	мячи	март
	Силовая тренировка	4	практическое занятие	канат, турник, тренажёры	март
Элементы подготовки к соревнованиям	Тренировка по туртехнике	4	практическое занятие	верёвки страховочные системы и др. спецснаряжение	март
	Подготовка к участию в соревнованиях	2	теоретическое занятие	снаряжение, необходимое в походе	март
Подготовка к походу	Инструктаж родителей и детей, подготовка снаряжения, выбор маршрута	2	практическое занятие	инструкция, снаряжение, необходимое в походе	март
Проведение похода	Поход по маршруту подготовка к зачётному походу	8	практическое занятие	снаряжение, необходимое в походе	март
Анализ похода	Разборка снаряжения, анализ действий участников	2	теоретическое занятие	снаряжение, необходимое в походе	март
Начальная подготовка по спортивному ориентированию	Карты для спортивного ориентирования, условные знаки основные масштабы	2	теоретическое занятие	карты, компас	март
	Тренировка по спортивному ориентированию	4	практическое занятие	карты, компас	март
Общая физическая подготовка	Разминка, растяжка, спортивные игры	4	практическое занятие	мячи	апрель
	Силовая тренировка	4	практическое занятие	канат, турник, тренажёры	апрель
Элементы подготовки к соревнованиям	Тренировка по туртехнике	4	практическое занятие	страховочные системы, верёвки, карабины	апрель
Виды туризма. Основы водного туризма	Особенности снаряжения для водного туризма. Спецснаряжение. Безопасность на воде. Средства спасения	4	практическое занятие	образцы снаряжения	апрель

Начальная подготовка по спортивному ориентированию	Тренировка по спортивному ориентированию	4	практическое занятие	карты, компас	апрель
Начальная подготовка по скалолазанию	Прохождение траверсом скалодрома. Подъём по трассе без нависаний и с нависаниями	4	практическое занятие	скалодром, магнезия, страховочные системы	апрель
Начальная тактическая подготовка туриста	Разработка маршрута движения туристов и действий в различных ситуациях	6	теоретическое занятие	-	апрель
Личное снаряжение туриста	Снаряжение, необходимое в зачётном походе	2	практическое занятие	образцы снаряжения	апрель
Общая физическая подготовка	Разминка, растяжка, спортивные игры	2	практическое занятие	мячи	май
	Силовая тренировка	2	практическое занятие	канат, турник, тренажёры	май
Проведение похода	Поход по маршруту, зачётный поход	21	практическое занятие	походное снаряжение	май
Анализ похода	Разборка снаряжения, анализ действий участников	2	практическое занятие	походное снаряжение	май
Итоговый контроль	Тесты на физподготовку и знание узлов и топографии	6	практическое занятие	спортзал, спортивные снаряды, верёвки	май
	Всего:	288			

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Воспитательные:

- сформированные умения планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
- воспитанные моральные и волевые качества
- любовь к родному краю.

Развивающие:

- сформированное экологическое сознание
- физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья
- развитая память и логическое мышление
- развитая индивидуальность личности ребенка

Образовательные:

Владение туристическими навыками и умениями:

- умение выбирать место для стоянок в походе и обустроить его
- умение ориентироваться на местности с компасом, по карте
- обращаться со спецснаряжением для горного, водного, лыжного, пешеходного туризма
- умение осуществлять движение в группе в пешем, водном, горном и лыжном походах
- умение обеспечить комфортные бытовые условия на стоянках, выживать в экстремальных условиях
- умение организовывать туристское путешествие (готовить общественное и личное снаряжение группы к походу, выбирать и готовить маршрут, распределять должности и обязанности участников похода, рассчитать и подготовить продовольствие)
- знания по краеведению Владимирской области
- умение правильно оказывать первую медицинскую помощь при травмах, заболеваниях, организовывать спасательные работы
- знание правил безопасности и ПП безопасности.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое и информационное обеспечение

Для проведения занятий по программе «Туризм» используется спортзал ДДюТ, оборудованный:

- опорами для веревок;
- скалодромом;
- матами гимнастическими;
- шведской стенкой;
- турниками

и кабинет (склад), в котором хранится специальное снаряжение, палатки, байдарки, веревки альпинистские, системы страховочные, карабины и другое альпинистское снаряжение, спальники, компасы, мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный). Также в кабинете имеются наглядные и дидактические пособия:

- учебно-топографический карты
- карты для спортивного ориентирования
- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности
- фото- и видеоматериалы, слайды
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

Учебно-методическое обеспечение

Занятия по программе проводятся форме тренировок, практических занятий, учебно-тренировочных походов, соревнований.

Организация образовательного процесса по программе включает:

1. Организационную работу:

- комплектование групп и проведение занятий по программе
 - организация походов и соревнований.
2. Учебно-воспитательную работу
- обучение группы первого и второго года в соответствии с программой
 - использование слайдов, кинофильмов, фотографий, таблиц и других наглядных пособий при проведении занятий
 - обучение изготовлению туристического снаряжения
 - теоретические занятия проводятся при дворце детского (юношеского) творчества. Практические занятия проводятся на выездах и в походах.
3. Массовую работу
- проведение одного- двух- и многодневных походов
 - участие в соревнованиях
 - методическую работу
 - написание статей
 - изучение методического опыта проведения тур. кружков
 - участие в семинарах, конкурсах, курсах по повышению квалификации.
4. Работа с родителями
- родительские собрания
 - привлечение родителей для участия в походах
 - использование помощь родителей для развития материально-технической базы объединения.
5. Работу по развитию самоуправления
- проведение заседания по решению вопросов подготовки к походам и соревнованиям.
6. Социально-культурные практики:
- поддержание санитарного состояния леса и воды во время походов.
 - изучение и охрана флоры и фауны владимирской области.

При реализации поставленных выше задач, используются следующие технологии:

- здоровьесберегающие
- личностно-ориентированные
- игровые
- поисково-исследовательский метод – самостоятельная туристско-краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях.

Большое внимание уделяется воспитанию самостоятельности и ответственности учащихся, их самореализации, самоуправлению через участие в походах, соревнованиях, экскурсиях.

Кадровое обеспечение

По данной программе может работать педагог с высшим или средним специальным педагогическим образованием по профилю преподаваемого предмета. В настоящее время по программе работает педагог дополнительного образования первой квалификационной категории Комаров Вадим Альбертович.

VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Туристический поход – это итог всего изученного материала по каждому году обучения, в нем идет отработка всех тем программы.

Прямыми критериями оценки результатов служат:

- освоение учащимися программы по годам обучения (теоретическая и практическая часть)
- рост спортивных достижений (выполнение нормативов)
- участие в походах
- участие в районных и городских туристических соревнованиях, слётах.

Тематический контроль производится путём проведения комплексных зачетов по темам, устного опроса и тестирования.

Годовой (промежуточный) контроль проводится после каждого года обучения. Проверка образовательных результатов производится в процессе комплексного зачета путем оценивания участия детей в соревнованиях по спортивному туризму, участия в учебно-тренировочных и зачётном походах. Теоретические знания проверяется в процессе выполнения тестов на знание узлов и топографии, медицины.

Итоговый контроль выполнения данной программы также проводится в форме комплексного зачета по всему материалу (как теоретическому, так и практическому), пройденному за время обучения, результатов зачетного похода.

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. -М., 1986.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
3. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
5. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС. 1986.
7. Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма. - М., 1989.
8. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. - М.: ЦРИБ "Турист", 1980.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 1978.
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.: ФиС, 1990.
11. Кодыш Э.Н. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.

12. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.
13. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
15. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
16. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
17. Методические рекомендации по подготовке горных туристов. - Таллинн, 1978.
18. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
19. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. -М.:ФиС, 1987.
20. Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. - Л.: ЛГУ, 1990.
21. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - м.: ФиС, 1980
22. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
23. Школа альпинизма. -М.: ФиС, 1989.
24. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972.

Для учащихся:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
2. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.
4. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
5. Кодыш Э.Н. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
6. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
8. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
9. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.

10. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн. пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
11. Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001.
12. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - М.: ФиС, 1980
13. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
14. Штюрман Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972.
15. Сайт федерации самодетельного туризма Владимирской области-
ft33.ru
16. www.tssr.ru- сайт федерации самодетельного туризма России

VIII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточный и итоговый контроль состоят из теоретического и практического этапов.

Теоретический этап

Ответить на вопросы теста «Юный турист»

Практический этап:

Уровень результатов обучения проверяется практическим путем, при преодолении препятствия и выполнении задания на маршруте во время проведения туристского похода, на туристских слетах и соревнованиях по разработанным критериям. Задания на маршруте:

1. Установка палатки (группой не более 4-5 человек) – от 5 до 15 минут (в зависимости от конструкции).

2. Разведение костра (без учета времени на заготовку дров) — до 10 минут.

По выбору организатора:

- пережигание нити, расположенной на 20 см выше уложенных дров

- установление устойчивого пламени в течение 1 минуты

- подготовка кострища (в случае отсутствия специально оборудованного для костра места).

3. Преодоление от 2 до 4-х естественных препятствий без учета времени (по усмотрению педагога):

- преодоление болота по кочкам

- преодоление болота по жердям (сланям, гати)

- переправа по бревну с перилами (веревками)

- переправа по параллельным перилам (веревкам)

- преодоление чащобного участка, завала

- спуск по склону при помощи перил (веревок)

- подъем по склону при помощи перил (веревок)

4. Вязка узлов: 2-3 узла из следующих шести: прямой, встречный, проводник, схватывающий, брамшкотовый, восьмерка.

5. Навыки ориентирования: в течение времени до 3 минут определить азимут на заданный предмет с точностью до 20 градусов.

6. Оказание первой помощи (без учета времени) по выбору организаторов:

- наложение шины при закрытом переломе ноги (руки)

- остановка кровотечения;

7. Способы транспортировки пострадавшего – один из трех предложенных (на волокуше, на руках, на импровизированных носилках).

Знание теории проверяется в ходе тестирования:

Итоговый тест «Юный турист»

1. Туризм – это...

- а) вид спорта, в котором занимаются только экстремальными видами плавания.
- б) один из видов активного отдыха в свободное время (прогулка, поездка, поход, экскурсия).
- в) наука о вязании узлов.

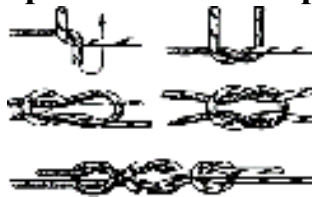
2. Всемирный день туризма отмечают...

- а) 27 сентября
- б) 20 сентября
- в) 25 сентября

3. Что обозначает знак – F , в международной кодовой таблице воздушных сигналов «земля-воздух»?

- а) нужны медикаменты
- б) не способны двигаться
- в) нужны пища и вода

4. Как называется узел, изображённый на картинке.



- а) «прямой»
- б) «морской»
- в) «восьмёрка»

5. Выберите прибор, который определяет стороны света

- а) часы
- б) компас
- в) радиостанция

6. На какой стороне дерева больше мхов и лишайников?

- а) на северной
- б) на южной
- в) на западной

7. Поход – это...

- а) организованное, запланированное путешествие
- б) проезд на автобусе
- в) плавание на лодке

8. Костёр – это...

- а) пожар
- б) горящая куча дров
- в) огонь в печи

9. Назови тип костра, изображённый на картинке



- а) «шалаш»
- б) «таёжный»
- в) «звёздный»

10. Как называется убежище, изображённое на рисунке



- а) землянка снежная
- б) траншея под деревом
- в) иглу

11. Бивак – это...

- а) место расположения людей на отдых и ночёвку в условиях природной среды
- б) название палатки
- в) тип костра

Ответы на тест

- 1. б
- 2. а
- 3. в
- 4. а
- 5. б
- 6. б
- 7. а
- 8. б
- 9. в
- 10. в
- 11. а

Критерии оценивания учащихся в походе

№	Критерии	Показатели		
		Высокий (3 б)	Достаточный (2 б)	Низкий (1б)
1.	Знание правил безопасности	Отличное знание правил ТБ и ПБ и умение применять их	Знание правил безопасности	Частичное знание правил с подсказками педагога
2.	Подготовка личного и общего снаряжения	Наличие личного и умение обращаться с общественным снаряжением	Наличие личного и обращение с общественным с помощью товарищей	Частичное наличие личного и обращение с общественным с помощью педагога
3.	Выбор места бивака, установка палатки, заготовка дров, разведение и поддержание костра	Умение выполнять бивачные лично и руководить их проведением	Умение выполнять бивачные работы лично	Умение выполнять бивачные работы под руководством педагога
4.	Составление меню и перечня продуктов для похода, приготовления пищи на костре	Правильное составление меню и приготовление пищи самостоятельно	Правильное составление меню и приготовление пищи с помощью товарищей	Приготовление пищи на костре с помощью педагога
5.	Движение в составе группы, преодоление препятствий	Правильное движение в составе группы и прохождение препятствий	Правильное движение в составе группы и прохождение препятствий с помощью товарищей	Правильное движение в составе группы и прохождение препятствий с помощью педагога
6.	Работа с картой и компасом	Умение самостоятельно ориентироваться на местности по карте и компасу	Знание основных приёмов работы с картой и компасом ориентирование группой	Ориентирование на местности только с помощью педагога
7.	Оказание первой помощи при травмах и заболеваниях, ответит на вопросы по действиям в случае обморожения, теплового удара, поражения молнией	Умение диагностировать травмы и заболевания и оказывать первую помощь	Умение оказывать первую помощь при лёгких травмах.	Умение оказывать первую помощь под руководством педагога
		21	14	7

Карта индивидуальных образовательных результатов учащихся

№	ФИО	Уровень усвоения учебного материала		Участие в походах, соревнованиях	Общий балл
		Теория (тест)	Практика (поход)		
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

Лист экспертизы образовательной программы дополнительного образования

Направленность программы физкультурно-спортивная

Составитель программы: Комаров В.А.

Руководитель отдела: Романов А.А.

Дата заполнения: «31» мая 2022 г.

№	Критерии и показатели	Выражен- ность критерия	Коммен- тарий эксперта
		Есть (+)/ Нет (-), баллы	
1. Полнота структурных компонентов рабочей программы			
1.1.	Титульный лист	+	
1.2.	Пояснительная записка	+	
1.3.	Цель и задачи программы	+	
1.4.	Содержание программы. Учебный план. Календарно-тематический план)	+	
1.5.	Планируемые образовательные результаты	+	
1.6.	Условия реализации программы: (учебно- методическое, материально-техническое и кадровое обеспечение)	+	
1.7.	Формы аттестации	+	
1.8.	Список литературы	+	
1.9.	Оценочные материалы	+	
1.10.	Приложения (Лист экспертизы, Лист внесения изменений)	+	
2. Качество пояснительной записки Рабочей программы			
2.1.	Пояснительная записка отражает полный перечень нормативных документов и материалов, на основе которых составлена рабочая программа	+	
2.2.	Пояснительная записка отражает направленность (профиль) программы, ее уровень	+	
2.3.	Пояснительная записка содержит информацию об адресате программы, объеме и сроках освоения программы, количестве учебных часов, на которое рассчитана РП (в год, неделю), указан режим занятий, их периодичность и продолжительность	+	
2.4.	Пояснительная записка отражает концептуальную идею программы	+	
2.5.	Пояснительная записка отражает актуальность и новизну программы	+	
2.6.	Пояснительная записка отражает педагогическую целесообразность программы	+	
2.7.	Указаны формы обучения и особенности организации образовательного процесса	+	
3. Цели и задачи программы:			
3.1	Метапредметные, личностные, предметные (либо	+	

	развивающие, воспитательные, образовательные)		
4. Содержание программы			
4.1	Учебно-тематический план	+	
4.2	Содержание программы	+	
4.3	Календарно-тематический план	+	
5. Планируемые результаты			
5.1	Метапредметные, личностные, предметные (либо развивающие, воспитательные, образовательные)	+	
6. Условия реализации программы			
6.1.	Учебно-методическое, информационное обеспечение	+	
6.2.	Материально-техническое обеспечение	+	
6.3	Кадровое обеспечение	+	
7. Формы аттестации			
7.1.	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	+	
7.2	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	+	
8. Список литературы			
8.1	Отражена учебная литература для педагога, для учащегося	+	
8.2	Библиографические ссылки на указанную литературу даны в соответствии с ГОСТом (алфавитный порядок, выполнены требования библиографического описания разного вида источников).	+	
9. Приложения			
9.1	Оценочные материалы (диагностические методики)	+	
9.2	Наличие Листа экспертизы образовательной программы дополнительного образования	+	
9.3	Наличие Листа внесения изменений	+	
10. Грамотность оформления РП:			
10.1	Рабочая программа соответствует всем требованиям к оформлению	+	
10.2	Текст изложен логично, не содержит повторов	+	
	Всего	34 балла	

Выводы эксперта

Программа соответствует требованиям к программам дополнительного образования и рекомендована к применению в образовательном процессе.

Члены экспертного совета:

/Гусева О.В./
/Гарбуз С.Е./
/Шуляпова Е.А./
/Афанасьева Е.Ю./

С выводами ознакомлен (а)

