

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИИ  
БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От «29» 08 2022 года  
Протокол № 1



Утверждена  
Директором МБОУ ДО СДЮТиЭ  
и юношеского  
туризма и  
экскурсий  
От «01» 09 2022 года  
Приказ № 31

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к адаптированной дополнительной разноуровневой**  
**общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Возраст учащихся: 14-15 лет**

**Срок реализации: 1 год (144 часа)**

третий год обучения

**Руководитель:**

Пызыков Владислав Викторович  
педагог дополнительного образования

2022 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы.**

Программа дополнительного образования «Пешеходный туризм» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р; Федерального проекта «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 № 10; Приказа Минпроса России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции, ГБУ ДО «РЦВР» 2022; действующих Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН; локальных нормативных актов и Устава МБОУ ДО СДЮТиЭ.

### **Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность**

Актуальность программы в том, что разработана для учащихся в коррекционных школах 8 вида и допущенных к физическим нагрузкам.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования.

Новизна программы в том, что туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

**Отличительные особенности программы** в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; дает возможность в

подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

**Цель программы** - пропаганда туризма, как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни, привитие навыков экологической культуры; ознакомление с историей, привитие навыков туризма, выживания при вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, удовлетворение естественной потребности учащихся в непосредственном познании мира, своего края.

**Задачи:**

*Коррекционно-обучающие:*

-обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;

-обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

-изучать культуру и природу России через туристские походы, посещение памятников истории.

*Коррекционно-развивающие:*

-развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;

-способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико-двигательной и логической памяти обучающихся;

-обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;

-способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;

*Коррекционно-воспитательные:*

-способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности обучающихся;

-воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;

-воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

**Адресат программы**

Программа предназначена для обучающихся специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида и рассчитана на обучение детей 13 - 16 лет.

**Объем программы:** 144 часа.

**Формы организации образовательного процесса:**

1. *Материально-техническая и учебно-методическая база.* Требования к материально-техническому оснащению учебного процесса зависят от направленности реализуемой программы: для первого года обучения по пешеходному профилю достаточно иметь небольшое помещение для занятий с группой, комплект группового снаряжения для непродолжительных походов по Средней полосе, рассчитанный на количество занимающихся в группе и комплект наиболее дорогостоящего личного снаряжения: рюкзаки, спальные мешки, штормовки. Впоследствии дети приобретут себе личное снаряжение, но на первых порах целесообразнее ходить с казенным — не у каждой семьи есть возможность единовременно экипировать ребенка для похода; для второго и последующего годов обучения требуется уже специальное снаряжение, как личное, так и групповое, в связи с включением в программу тем из горного и водного профилей. Помимо снаряжения хорошо бы иметь наглядные пособия по топографии, медицине, полезно самостоятельно вместе с детьми сделать стенд по туристским узлам. Это позволит детям более подробно изучить используемые в туризме узлы. Для размещения всего этого хозяйства хорошо бы иметь небольшое подсобное помещение под склад и

классную комнату с доской для постоянных занятий группы, где бы можно было разместить наглядные пособия, фотоотчеты о походах, сделанные ребятами и т.п.

2. *Технические средства обучения.* Оправляясь в поход, туристы обычно, помимо фотоаппарата, берут еще и видеокамеру. Поэтому полезно время от времени устраивать на занятиях групповые просмотры походных видео дневников или слайдов. Для этой цели необходимо иметь видеомагнитофон или видеоплеер с телевизором и слайд-проектор. Очень полезным может оказаться персональный компьютер, с помощью которого подготавливаются отчеты о походах, а выход в сеть Интернет позволяет находить оперативную информацию о районах путешествий, отчеты о походах других групп, связываться с туристами и туристскими организациями из других городов.

3. *Электронные ресурсы.* В случае карантина реализация программы будет происходить дистанционно с использованием видеосвязи или видеоуроков.

### **Сроки и этапы реализации программы**

*Обучающиеся объединения «Пешеходный туризм» являются обучающимися ГБОУ «Бугульминская школа №10 для детей с ограниченными возможностями здоровья».*

Срок реализации программы составляет 1 год.

Второй год обучения рассчитан на детей 14-15 лет 144 часа в год (4 часа в неделю, т.е. 2 раза по 2 часа).

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа.

#### **Планируемы результаты:**

3 год обучения:

- физическое и психическое оздоровление воспитанников; воспитание патриотизма и верности своей Родине; приобретение жизненно-важных двигательных навыков и умений:

- уметь ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте;

- учащиеся могут сдать нормативы на 2 и 3-й юношеские спортивные разряды по туризму, а также на значки «Юный турист России» и «Турист России»;

После первого года занятий основной целью обучающихся является летний зачетный некатегорийный поход и важным стимулом для них должно стать получение в результате занятий юношеских спортивных разрядов по туризму.

3 год обучения:

- знать способы оказания первой медицинской помощи при кровотечении, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях;

- учащиеся могут сдать нормативы на 1, 2 и 3-й спортивные разряды по туризму, а также на значки «Юный турист России» и «Турист России»;

Качество практических навыков проверяется на соревнованиях.. Улучшение результатов команды — критерий спортивно-технического роста учащихся. Возможна сдача нормативов на спортивные разряды по туристскому многоборью.

**Форма подведения итогов:** Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-роверочные мероприятия. Так, в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

По завершении изучения курса учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до 1 категории сложности, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

В связи с этим целесообразно контроль практических навыков в этой области провести с использованием так называемой проектной методики. Т.е. предложить

учащимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. Нет большей награды, чем практическая реализация того проекта, который ты сам разработал. Не следует забывать, что педагог работает не для себя, а для детей, поэтому желательно, чтобы районы походов предлагались самими детьми. А для того, чтобы они имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Краеведческая подготовка» провести семинар по районам путешествий. Причем, важно, чтобы дети самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помочь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала и в небольших дополнениях к сообщению.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях, которые проводят местные и городские туристские органы.

### Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристские путешествия, история развития туризма	4	4	-	входной
2	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8	текущий
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	18	2	16	входной
4	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	текущий
5	Питание в туристском походе	6	2	4	текущий
6	Техника и тактика в туристском походе	8	2	6	текущий
7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	6	2	4	текущий
8	Туристские слеты и соревнования	18	-	18	текущий
9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	6	2	4	текущий
10	Действия группы в аварийных ситуациях	8	2	6	текущий
11	Подведение итогов туристского похода	4	-	4	текущий
12	Топографическая и спортивная карта	18	2	16	текущий
13	Компас. Работа с компасом	16		16	текущий
14	Измерение расстояний	8		8	текущий
15	Способы ориентирования	10	2	8	текущий
16	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	12	4	8	промежуточный
17	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	10	2	8	промежуточный
18	Приемы транспортировки пострадавшего	10	2	8	промежуточный
19	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	2	2	-	промежуточный
20	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	-	промежуточный
21	Общая физическая подготовка	54	-	54	итоговый
22	Специальная физическая подготовка	52	-	52	итоговый
	Всего:	144	36	108	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **3 год обучения**

#### **1. Туристские путешествия. История развития туризма-4ч.**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### **2. Личное и групповое снаряжение-10ч.**

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

*Практические занятия:* комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

#### **3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. -18ч.**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая panorama.

*Практические занятия:* выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

#### **4. Подготовка к походу, путешествию-6ч.**

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

*Практические занятия:* изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

#### **5. Питание в туристском походе-6ч.**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

*Практические занятия:* составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **6. Техника и тактика в туристском походе. -8ч.**

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

*Практические занятия:* отработка техники движения и преодоления препятствий.

#### **7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях-6ч.**

**Система обеспечения безопасности в туризме.** Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

*Практические занятия:* разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

### **8. Туристские слеты и соревнования-18ч.**

Организация, проводящая мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

*Практические занятия:* участие в разработке Положения и условий проведения школьных соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

### **9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе-6ч.**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

*Практические занятия:* разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активное участие в подготовке похода. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

### **10. Действия группы в аварийных ситуациях-8ч.**

Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния).

*Практические занятия:* отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическая отработка современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

### **11. Подведение итогов туристского путешествия-4ч.**

Разбор действий участников похода и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

*Практические занятия:* подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

### **12. Топографическая и спортивная карта-18ч.**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

*Практические занятия:* упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **13. Компас. Работа с компасом-16ч.**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

*Практические занятия:* упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

#### **14. Измерение расстояний-8ч.**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

*Практические занятия:* измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности.

#### **15. Способы ориентирования-10ч.**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании крошки и схем участков маршрута.

*Практические занятия:* упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

#### **16. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки-12ч.**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

*Практические занятия:* упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

#### **17. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи-10ч.**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

*Практические занятия:* способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

#### **18. Приемы транспортировки пострадавшего-10ч.**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках.

*Практические занятия:* изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

#### **19. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений-2ч.**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.

#### **20. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках-2ч.**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при

правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

## **21. Общая физическая подготовка-54ч.**

*Практические занятия:*

- Упражнения для рук и плечевого пояса
- Упражнения для мышц шеи
- Упражнения для туловища для формирования правильной осанки
- Упражнения для ног
- Упражнения с сопротивлением
- Упражнения с предметами
- Элементы акробатики
- Подвижные игры и эстафеты
- Легкая атлетика
- Лыжный спорт
- Гимнастические упражнения
- Спортивные игры

## **22. Специальная физическая подготовка-52ч.**

*Практические занятия:*

- Упражнения на развитие выносливости
- Упражнения на развитие быстроты
- Упражнения для развития ловкости и прыгучести
- Элементы скалолазания
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп
- Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культурообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения, - контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;
- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;
- строгая последовательность в изучении и овладении танцевальной лексикой и техническими приемами;
- систематичность, регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;
- проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;
- принцип эмоционально
- психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);
- принцип интеграции разных видов деятельности (хореографии, музыки, спорта);
- принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;
- принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей
- принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

**Форма подведения итогов:** наблюдение, контроль за работой, контрольное задание, опрос, тестирование.

Принимать участие в конкурсах и выставках детского художественного творчества на уровне Центра, муниципального, республиканского, всероссийского и международного уровня (дистанционно).

#### **Формирование межличностных отношений**

На первом занятии проводится беседа «Чему бы я научилась в объединении». Пожелания детей записываются и учитываются при составлении плана. В обязательном порядке включается коллективная работа. Такая форма организации труда способствует сплочению коллектива. Коллективное выполнение заданий содействует воспитанию общительности и дружеских взаимоотношений в коллективе, чувство взаимопомощи. Дети понимают, что группа живёт и работает коллективно.

Итогом работы по программе является подготовка и организация выставки работ. Обучающиеся осваивают приемы самостоятельной и коллективной творческой деятельности от идеи до конечного результата.

#### **Условия реализации образовательной программы**

- 1.Демонстрационные: показ; пример; видеоиллюстрация.
- 2.Верbalные: объяснение; беседа; рассказ; анализ; инструктаж.
- 3.Практические: упражнение; игра; творческая импровизация; взаимоконтроль; самоконтроль;
- 4.Стимулирующие: соревнование; конкурс; поощрение, показательные выступления

## **2.2. Формы аттестации/ контроля**

### **Оценка и контроль результатов**

#### **3 год обучения**

Первое полугодие	Оформление документации проведения 2-ух или 3-ех дневного похода.	Наблюдение, контроль за работой, контрольное задание, опрос, тестирование.
Второе полугодие	Получение 2-ого или 1-ого юношеского спортивного разряда.	Выступление на соревнованиях городских или республиканских.

### **Критерии оценок**

*1. Низкий уровень обучения* – уровень не усвоения основных понятий – заниженный уровень самостоятельности и активности:

- устойчивая мотивация только в некоторой части занятия;
- отсутствие увлеченности в выполнении некоторых упражнений;
- отказ выполнять некоторые самостоятельные задания;
- отказ работать в группе;
- стеснение высказываний перед группой;
- низкая скорость принятия решений.

*2. Средний уровень обучения* – уровень полного усвоения понятий (с незначительными недочетами) – уровень незначительной самостоятельности и активности:

- положительная мотивация к занятию;
- увлеченность при выполнении заданий;
- испытывание затруднений при выполнении самостоятельных заданий;
- не активен в работе малых групп;
- стеснение на открытых занятиях;
- средняя скорость принятия решений.

*3. Высокий уровень обучения* – уровень полного усвоения понятий – высокий уровень самостоятельности и активности:

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активность и увлеченность при выполнении заданий;
- умение конструктивно работать в малой группе любого состава;
- творческий подход к выполнению всех заданий, упражнений, изученных за определенный период обучения;
- высокая скорость решений.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### **Используемая литература:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.
4. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.:ФиС, 1987
6. Грильщиков Ю.В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1966.
7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.
8. Лахин А.Ф., Былинский ВИ. Военная топография. М., Воениздат, 1963
9. Нурмила В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1967
10. Рошин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 1966.
11. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1969
12. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

### **Рекомендуемая литература:**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
3. Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968
4. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1968
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
8. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 1966.

### **Интернет-ресурсы:**

1. [https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/peshij-turizm-opisanieekipirovkapreimushhestva-i-nedostatkifotovideo/.html](https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/peshij-turizm-opisanieekipirovkapreimushhestva-inedostatkifotovideo/.html) Пеший туризм: описание, экипировка, преимущества...
2. <https://adventure-guide.ru/blog/peshekholodnyy-turizm-v-rossii-vidy-i-napravleniya/>  
Пешеходный туризм в России: виды и направления

## Приложение

### Календарно учебный график 3 год обучения

№	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор.	практ.		
Раздел-Туристские путешествия, история развития туризма							
1	2.09 7.09		Теория	4		История развития туризма в России. Организация туризма в России.	Беседа
Раздел-Личное и групповое туристское снаряжение							
2	9.09 14.09		Теория, практика	1	3	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему.	Беседа
3	16.09		практика		2	Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.	Беседа
4	21.09 23.09		Теория, практика	1	3	Правила размещения предметов в рюкзаке.	Беседа
Раздел-Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.							
5	28.09 30.09		практика		4	Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).	Беседа
6	5.10 7.10 12.10 14.10		Теория, практика	1	6	Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.	Беседа
7	14.10 19.10 21.10 26.10		Теория, практика	1	6	Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колючих и режущих предметов.	Беседа
Раздел-Подготовка к походу, путешествию.							
8	28.10 2.11 4.11		Теория, практика	2	4	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода.	Пр. занятие, беседа

						Разработка маршрута.	
<b>Раздел-Питание в туристском походе.</b>							
9	9.11 11.11 16.11		Теория, практика	2	4	Значение правильного питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.	Беседа
<b>Раздел- Техника и тактика в туристском походе</b>							
10	18.11 23.11 25.11 30.11		Теория, практика	2	6	Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.	Беседа
<b>Раздел- Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.</b>							
11	2.12 7.12 9.12		Теория, практика	2	4	Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.	Беседа, практическое занятие
<b>Раздел- Туристские слеты и соревнования</b>							
12	14.12 16.12 21.12 23.12 28.12 4.01 6.01 11.01 13.01		практика		18	Организация, проводящая мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему	Беседа, практическое занятие

						(обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).	
Раздел- Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.							
13	18.01 20.01 25.01		Теория, практика	2	4	Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).	Беседа, практическое занятие
Раздел- Действия группы в аварийных ситуациях							
17	27.01 1.02 3.02 8.02		Теория, практика	2	6	Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния).	Беседа
Раздел- Подведение итогов туристского похода							
18	10.02		практика		2	Разбор действий участников похода и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов.	Беседа, практическое занятие
19	15.02		практика		2	Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.	Беседа, практическое занятие
Раздел-Компас. Работа с компасом.							
20	17.02 22.02 24.02 1.03		практика		8	Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту.	Беседа, практическое занятие
21	3.03 8.03 10.03		практика		8	Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода	Беседа, практическое занятие

	15.03					препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.	
<b>Раздел-Измерение расстояний.</b>							
22	17.0 22.03		практика	1	3	Способы измерения расстояний на карте и на местности.	Беседа, практическое занятие
23	24.03 29.03		практика	1	3	Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.	Беседа, практическое занятие
24	31.0		практика		2	Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.	Беседа, практическое занятие
<b>Раздел-Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки</b>							
25	5.04 7.04		практика		3	Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности.	Беседа, практическое занятие
26	7.04 12.04 14.04		Теория, практика	1	3	Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации.	Беседа, практическое занятие
27	14.04 19.04		Теория, практика	1	2	Движение в походе при использовании крошки и схем участков маршрута.	Беседа
<b>Раздел-Личная гигиена туристов</b>							
28	21.04 26.04		Теория	2	2	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха в занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур.	Беседа
<b>Раздел-Походная медицинская аптечка.</b>							
29	26.04		Теория, практика	2	2	Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.	Беседа, практическое занятие

Раздел-Основные приемы оказания первой помощи.							
30	3.05		Теория		1	Соблюдение гигиенических требований в походе.	Беседа
31	5.05		Теория, практика	1	1	Походный травматизм.	Беседа
32	10.05		Теория		2	Заболевания в походе.	Беседа
33	12.05		Теория, практика	1	1	Профилактика заболеваний и травматизма.	Беседа
34	3.05		Теория		1	Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.	Беседа, практическое занятие
35	17.05		Теория		2	Заболевания в походе. Походный травматизм.	Беседа
Раздел-Приемы транспортировки пострадавшего.							
36	19.05 24.05		Теория, практика	2	8	Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.	Беседа, практическое занятие
Раздел-Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.							
37	26.05		Теория	1		Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат.	Беседа
38	26.0		Теория	1		Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.	Беседа
Раздел-Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.							
39	31.05		Теория	1		Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом.	Беседа
40	31.05		Теория	1		Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.	Беседа
Раздел-Общая физическая подготовка							
41	1.02 3.02 15.02		практика	24		Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершен-	Практическое занятие

	10.02 26.04 28.04 2.06 7.06					ствование физических, моральных и волевых качеств туристов.	
--	-----------------------------------------	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------	--

**Раздел-Специальная физическая подготовка**

42	12.04 14.04 19.04 21.04 9.06 14.06 16.06 21.06 23.06 28.06 30.06		практика	22		Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.	Практическое занятие
				144			