Содержание:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка 2. Цели и задачи программы 3. Учебно-тематический план 4. Содержание программы 5. Календарный учебный график 6. Календарно-тематическое планирование программы 7. Планируемые результаты освоения образовательной программы 8. Оценочные материалы 9. Формы, методы, приемы и педагогические технологии 10. Методическое обеспечение программы 11. Материально-техническое обеспечение программы 12. Список литературы   Приложения | 3  5  7  8  13  13  22  24  28  29  31  32  34 |

1. Пояснительная записка

Программа «Дистанция» разработана и создана с учетом следующих нормативных документов:

1.Федеральный закон № ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации».

2.Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3.Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 года. № 1726-р; Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196.

**Актуальность программы.**

В сложившихся социокультурных условиях наблюдается активное развитие и рост популяризации детско-юношеского туризма. Зачастую подготовка спортсменов-туристов проводится стихийно, не организованно. В связи с этим, появилась необходимость создания стройной системы подготовки спортсменов-туристов в соответствии с современными требованиями к дополнительному образованию.

Данная программа призвана выстроить понятную и стройную систему для подготовки спортсменов-туристов.

**Отличительной особенностью** этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. При составлении учебного календарного плана  предусматривается на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана  не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия   планируется  практическая работа  (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам). Практические занятия всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы.

**Уровень программы.** По целевому ориентированию и уровню сложности  данная общеразвивающая  программа является программой стартового уровня.

**Объем программы и сроки реализации.** Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 72  часа.  Срок реализации программы – 1 год. Продолжительность обучения – 35 недель, период обучения – с сентября по май. Во время каникул проводятся 1 - дневные учебно - тренировочные походы, по окончании учебного года проводится двухдневный поход вне сетки часов. Учащиеся в ходе освоения данной программы знакомятся с туристско - краеведческой деятельностью учащихся, получают навыки начальной туристской подготовки.

**Форма обучения** – очная.Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. На теоретические занятия отводится 22 часа, на практические - 50 часов. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Данная программа разработана для обучающихся 12-17 лет.

**Сроки реализации программы**

Программа «Дистанция» реализуется в течение 1 года.

2. Цели и задачи программы

**Цель:** формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

**Задачи:**

**Основные задачи программы:**

Личностные:

* формирование бережного отношения к окружающей среде и любви к природе;
* формирования позитивных жизненных ценностей и активной гражданской позиции;
* формирование навыков работы в команде, развитие коммуникативной сферы при реализации коллективной деятельности;
* формирование потребности в здоровом образе жизни через привлечение детей к активному образу жизни.

Предметные:

* обучение умениям и навыкам спортивного туризма;
* обучение основам топографии и ориентирования;
* обучение основам туристской деятельности, приемам техники
* безопасности, организации быта в походах;
* обучение техники прохождения дистанций 3 класса с элементами 4 класса;
* обучение навыкам судейства на дистанции 1 и 2 - ого класса;
* развитие познавательного интереса к живой природе Краснодарского края
* при непосредственном контакте с ней;
* развитие навыков первой медицинской помощи;

Метапредметные:

* развитие самостоятельности и ответственности за других;
* потребность в саморазвитии, самореализации;
* формирование устойчивой мотивации к дальнейшей туристской деятельности.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации

выполняются основные принципы многогранной подготовки туристов:

Принцип безопасности – обучающиеся получают знания, необходимые для безопасного пребывания в полевых условиях, знакомятся с основами топографии и ориентирования, правилами гигиены и приемами первой доврачебной помощи.

Принцип постепенности - необходимые знания и навыки формируются

постепенно, от простого к сложным. Подобные темы рассматриваются под разными углами, с усложнением и дополнением на последующих годах обучения.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, развития индивидуальных особенностей туриста, разнообразие программного материала для практических занятий и тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип демократизации – обучающиеся предоставляется определенная свобода саморазвития и самоопределения.

3. Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название учебных дисциплин, предметов, модулей** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/**  **контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | Вводное занятие. Техника безопасности. | 2 | 2 |  | Анкетирование |
| **2.** | Детский пешеходный туризм. Безопасность походов. | 12 | 2 | 10 | Тестирование |
| **3.** | Общая физическая подготовка. | 8 | 2 | 6 | Соревнования |
| **4.** | Основы гигиены. Первая медицинская помощь. | 14 | 4 | 10 | Зачет по вопросам основы гигиены и первой доврачебной помощи. |
| **5.** | Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе | 10 | 4 | 6 | Тестирование |
| **6.** | Подготовка к походу.  Проведение походов. | 14 | 4 | 10 | Дидактические карточки по ориентированию. |
| **7.** | Топография и ориентирование. | 10 | 4 | 6 | Тестирование |
| **8.** | Итоговое занятие. | 2 |  | 2 | Анкетирование |
|  | **Итого** | **72** | **22** | **50** |  |

4. Содержание программы

**Тема 1. Водное занятие. - 2ч.**

**Цель:** формирование у обучающихся понятия о работе творческого объединения, о ТБ во время занятий, экскурсий в творческом объединении.

**Задачи:**ознакомление обучающихся с планом работы творческого объединения, с массовыми мероприятиями.

**Подведение итогов**: обучающиеся ознакомятся с режимом работы творческого объединения, с ТБ во время занятий, экскурсий в творческом объединении. Беседа на тему: «Инструктаж по ТБ»

Введение. Организационное заседание творческого объединения, особенности работы, план на учебный год. Техника безопасности.

**Тема 2. Детский пешеходный туризм. Безопасность походов**. – **10 часов**

**Цель занятия**: формирование у обучающихся понятия туризма для человека. Виды туризма, особенности походов.Правила безопасного похода.

**Задачи**: ознакомление обучающихся с понятием туризма для человека. Виды туризма, особенности походов.Правила безопасного похода.

**Подведение итогов**: обучающиеся осваивают правила безопасного похода. Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека. Виды туризма, особенности походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ презентации по теме «Туризм»). Законы туристов.

Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни, просмотр презентаций по теме «Туризм – моя мечта». Ведение «Дневника туриста»

Начальные формы самоконтроля детей. Меры предупреждения плоскостопия. Техника правильной ходьбы в походе. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Правила безопасного похода. Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака**.**

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды. Просмотр и обсуждение презентации «Туристский бивак»

**Тема 3.Общая физическая подготовка- 8часов.**

**Цель занятия**:ознакомить обучающихся с понятием физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО.

**Задачи**:формирование у обучающихсяфизическихи морально-волевых качества необходимы путешественнику.

**Подведение итогов**: обучающиеся осваивают упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму. Подвижные игры и веселые старты.

**Тема 4. Основы гигиены. Первая медицинская помощь.- 14часов.**

**Цель занятия**:ознакомить обучающихся с личной гигиеной туриста. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

**Задачи:**ознакомление обучающихся с личной гигиеной туриста, с гигиеническими требованиями к одежде, постели, посуде туриста.

**Подведение итогов**: обучающиеся освоят оказание первой доврачебной помощи при различных травмах с транспортировкой пострадавшего.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

 Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.

*Практические занятия.* Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Беседа о средствах физического воспитания. Природные явления. Правила поведения туристов во время дождя, грозы. Что такое закаливание, навыки закаливания. Виды закаливающих процедур.

*Практическое занятие.* Укрытие бивака от дождя, солнца.

**Тема 5.Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе.-10 часов.**

**Цель занятия**: ознакомить обучающихся с краеведческой и экскурсионной работой в походах.

**Задачи**:ознакомление обучающихся с климатом, растительностью и животным миром родного края, его рельефом, реками, озерами, полезными ископаемыми.

**Подведение итогов**: обучающиеся ознакомятся с картой. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

*Практические занятия.* Знакомство с картой района. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов учеников о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

**Тема 6.Подготовка к походу. Проведение походов.-14 часов.**

**Цель занятия:**ознакомить обучающихся с правилами организации и проведения туристских походов, с инструкциями по организации и проведению туристских походов и экскурсий.

**Задачи**: ознакомление обучающихся с правилами организации и проведения туристских походов, с инструкциями по организации и проведению туристских походов и экскурсий.

**Подведение итогов**: обучающиеся разрабатывают маршрут, составляют план подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранение картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

*Практические занятия.* Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

В соответствие с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий кружка, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) пять учебно-тренировочных походов:

Три однодневных по 8 часов=24 часа,

Два двухдневных по 14 часов =28 часов.

В результате этих походов обучающиеся приобретут десятидневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствии (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

*Практические занятия.* Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты, составление презентаций о походе. Подготовка выставки о работе кружка для школы. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

**Тема 7.Топография и ориентирование. -10 часов.**

**Цель занятия:** ознакомить обучающихся с пользованием компаса в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

**Задачи**:ознакомление обучающихся с понятием компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

**Подведение итогов**: обучающиесяосваивают определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.

Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

*Практические занятия.* Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

*Практические занятия.* Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

**Тема 8. Итоговое занятие - 2 часа.**

Подведение итогов работы творческого объединения «Дистанция» за год.

**Цель занятия**: предоставление возможности обучающимся представить итоговые работы в творческом объединении за год.

**Задачи:** поддержать интерес обучающихся к дальнейшему обучению в творческом объединении.

**Подведение итогов**: обучающиеся представят итоговые работы в творческом объединении за год.

5. Календарный учебный график

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Период обучения | Количество часов за уч.год | Количество часов в неделю | Количество учебных недель |
| 1 год | 72 | 2 | 35 |
| **Всего** | **72** | **2** | **35** |

6. Календарно - тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Количество часов** | |
| **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Вводное занятие.** | **2** | **-** |
| **1.1** | Знакомство с целями и задачами программы. | **1** |  |
| **1.2** | Техника безопасности на занятиях кружка. | **1** |  |
| **2.** | **Детский пешеходный туризм. Безопасность походов.** | **2** | **10** |
| **2.1** | Виды туризма, особенности походов. Законы туристов. | **1** |  |
| **2.2** | Техника правильной ходьбы в походе. Что такое привал и бивак в походе. | **1** |  |
| **2.3** | Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. |  | **1** |
| **2.4** | Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни, просмотр презентаций по теме «Туризм – моя мечта». |  | **1** |
| **2.5** | Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. |  | **1** |
| **2.6** | Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи. |  | **1** |
| **2.8** | Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. |  | **1** |
| **2.9** | Основные требования к месту привала и бивака**.** |  | **1** |
| **2.10** | Питание в походе. |  | **1** |
| **2.11** | Ведение «Дневника туриста» |  | **1** |
| **2.12** | Просмотр и обсуждение презентации «Туристский бивак» |  |  |
| **3.** | **Общая физическая подготовка.** | **2** | **6** |
| **3.1** | Физическая и морально-волевая подготовка туриста. | **2** |  |
| **3.2** | Беседа о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время. |  | **2** |
| **3.3** | Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. |  | **1** |
| **3.4** | Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. |  | **1** |
| **3.5** | Подвижные игры и веселые старты. |  | **2** |
|  | | | |
| **4.** | **Основы гигиены. Первая медицинская помощь.** | **4** | **10** |
| **4.1** | Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. | **2** |  |
| **4.2** | Природные явления. Что такое закаливание, | **2** |  |
| **4.3** | Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. |  | **2** |
| **4.4** | Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. |  | **2** |
| **4.5** | Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах |  | **2** |
| **4.6** | Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего. |  | **2** |
| **4.7** | Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. |  | **2** |
| **5.** | **Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе.** | **4** | **6** |
| **5.1** | Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. | **2** |  |
| **5.2** | Краеведческая и экскурсионная работа в походах. | **2** |  |
| **5.3** | История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края. |  | **1** |
| **5.4** | Охрана природы. Закон об охране природы. |  | **1** |
| **5.5** | Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. |  | **1** |
| **5.6** | Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте. |  | **1** |
| **5.7** | Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин. |  | **2** |
| **6.** | **Подготовка к походу**  **Проведение походов.** | **4** | **10** |
| **6.1** | Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с обучающимися. | **1** |  |
| **6.2** | Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. | **1** |  |
| **6.3** | Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. | **2** |  |
| **6.4** | Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. |  | **1** |
| **6.5** | Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. |  | **1** |
| **6.6** | Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. |  | **1** |
| **6.7** | Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.  Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. |  | **1** |
| **6.8** | Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. |  | **1** |
| **6.9** | Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.  Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранение картографического материала. |  | **1** |
| **6.10** | Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. |  | **2** |
| **6.11** | Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов. |  | **1** |
| **6.12** | Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста. |  | **1** |
| **7.** | **Топография и ориентирование.** | **4** | **6** |
| **7.1** | Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). | **2** |  |
| **7.2** | Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. | **1** |  |
| **7.3** | Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. | **1** |  |
| **7.4** | Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. |  | **1** |
| **7.5** | Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. |  | **1** |
| **7.6** | Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. |  | **1** |
| **7.7** | Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса. |  | **1** |
| **7.8** | Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный. |  | **1** |
| **7.9** | Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов). |  | **1** |
| **8.** | **Итоговое занятие** |  | **2** |
| **8.1** | Подведение итогов работы за год. |  | **2** |

7.Планируемые результаты освоения образовательной программы

1. К концу 1-го года обучающиеся должны знать:

- Установить палатку, уложить рюкзак.

- Двигаться по маршруту, ориентироваться на местности, составлять глазомерную съемку.

- Оформить фотостенд, фотоальбом, мультимедийную презентацию.

- Пользоваться компасом.

- Пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением.

- Составлять план маршрута и график похода.

- Составлять меню и раскладку продуктов на поход.

- Тактически грамотно организовывать движение группы на маршруте.

- Применять технические приемы передвижения и преодоления препятствий в различных условиях.

- Руководить действиями группы при организации привалов и ночлегов.

- Правильно оценивать возникновение предпосылок к аварийной ситуации.

- Проводить анализ аварий и аварийных ситуаций.

- Разрабатывать оперативный план проведения поисково-спасательной работы.

- Оказывать доврачебную медицинскую помощь.

- Проектировать исследовательскую и туристско-краеведческую деятельность.

должны уметь:

- Установить палатку, уложить рюкзак.

- Двигаться по маршруту, ориентироваться на местности, составлять глазомерную съемку.

- Оформить фотостенд, фотоальбом, мультимедийную презентацию.

- Пользоваться компасом.

- Пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением.

- Составлять план маршрута и график похода.

- Составлять меню и раскладку продуктов на поход.

- Тактически грамотно организовывать движение группы на маршруте.

- Применять технические приемы передвижения и преодоления препятствий в различных условиях.

- Руководить действиями группы при организации привалов и ночлегов.

- Правильно оценивать возникновение предпосылок к аварийной ситуации.

- Проводить анализ аварий и аварийных ситуаций.

- Разрабатывать оперативный план проведения поисково-спасательной работы.

- Оказывать доврачебную медицинскую помощь.

- Проектировать исследовательскую и туристско-краеведческую деятельность.

8. Оценочные материалы

*Способы определения результативности.*

На первом занятии секции проводится входящее тестирование о навыках, которыми владеют участники секции. На последнем занятии проводится итоговое тестирование и сравнивается с входящим (см. Приложение 1).

Так же проводятся промежуточные зачеты по вязке узлов, сборка-разборка палатки. Главным способом определения результативности являются соревнования по спортивному ориентированию (спортивный лабиринт) и по спортивному туризму («Туристская полоса» дистанция - «Пешеходная»).

*Порядок проведения соревнования по спортивному ориентированию (спортивный лабиринт).*

Участникам соревнований на старте выдается карта (см. Приложение 2) и раздаются чипы. На карте отмечены 14 и 16 контрольных пунктов (КП) для девочек и мальчиков соответственно. Задача отметить правильно все за минимальное количество времени и пересечь линию финиша. С помощью программного обеспечения (см. Приложение 3) результат сразу обозначается участнику. При подведении итогов учитывается правильность всех отметок и время прохождения дистанции.

*Порядок проведения соревнования по спортивному туризму («Туристская полоса» дистанция – «Пешеходная»).*

«Туристская полоса» дистанция – «Пешеходная» состоит из 4-х этапов: «Подъем», «Навесная переправа», «Параллельная переправа» и «Спуск». Старт начинается на первом этапе и финиш в конце четвертого этапа без остановки времени. Штрафы учитываются за правильность работы на этапах.

**Оценочные материалы результативности образования по программе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Показатели | Форма контроля | Критерии оценки | Система оценки |
| 1. | Уровень освоения элементов техники спортивного туризма. | Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся. | Уровень освоения программы контролируется с помощью промежуточной аттестации: зачет по узлам, зачет по сборке-разборке палатки. | Вязка узлов:  Менее 3х узлов – 1 балл;  3-4 узла – 2 балла;  5 узлов – 3 балла.  Сборка-разборка палатки:  Более 6 мин. – 1 балл  5-6 мин – 2 балла  Менее 5 мин. – 3 балла  1-2 балла низкий уровень освоения программы.  3-4 балла - средний уровень освоения программы.  5-6 баллов - высокий уровень освоения программы. |
| 2. | Освоение обучающимися теоретическими знаниями и навыками | Тестовое задание – ответить на 8 вопросов | 7-8 правильных ответов - 3балла,  4-6 правильных ответов – 2 балла, менее 4 правильных ответов – 1балл. | 1 балл низкий уровень освоения программы.  2 балла - средний уровень освоения программы.  3 балла - высокий уровень освоения программы. |
| 3. | Развитие познавательного интереса в области  физической культуры и  спорта. | * педагогическое наблюдение за увлеченностью, деятельностью и развитием мотивации на занятиях; * оценка уровня мотивационно-ценностного отношения к занятиям; * оценка способности организовывать собственную деятельность, в условиях соревнований и организации досуга. | * способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции. | Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом (утренняя зарядка, физкультпаузы, проведение судейства соревнований). |
| 4. | Развитие личностных  качеств  коллективного  взаимодействия и сотрудничества  в учебной,  тренировочной и  спортивной деятельности | * соревнования внутри групп; * наблюдение за отношениями обучающихся в коллективе; * самоанализ | * способность к сотрудничеству и коммуникации; * способность к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику; * способность самоорганизации, саморегуляции и рефлексии. | Результаты участия в соревнованиях. Подведение итогов.  Оценка соревновательной деятельности.  Положение о соревнованиях. |

9. Формы, методы, приёмы и педагогические технологии

Основные формы организации занятий:

лекционная (обзорные лекции, беседы, сообщения, доклады)

краеведческие конкурсы;

экскурсии;

практические занятия на местности;

практические занятия в помещении;

встречи с интересными людьми;

походы выходного дня;

многодневные походы;

соревнования;

контрольные занятия;

итоговые занятия;

сюжетно-ролевые игры;

обсуждения, защита рефератов, докладов, исследовательских работ;

тренировочные занятия по общей физической подготовке;

занятия по тестированию обучающихся.

**Педагогические технологии:**

* Личностно-ориентированное обучение
* Технология индивидуального обучения (индивидуальный подход, индивидуализация обучения, метод проектов);
* Коллективный способ обучения.
* Педагогика сотрудничества  («проникающая технология»);
* Технология КТД;
* Проблемное обучение;
* Игровые технологии;
* Технологии развивающего обучения;

**Основными методами обучения являются:**

* Практические и теоретические занятия
* Тестирование
* Участие в соревнованиях
* Походы, экскурсии, учебно-тренировочные сборы

**Основные методы обучения:**

* Наглядные и словесные методы
* Игровой и соревновательный методы
* Круговой метод
* Целостно- и расчленённо-конструктивный методы
* Метод сопряжённого воздействия
* Метод стандартно-интервального и переменного упражнений

10. Методическое обеспечение программы

Принципы обучения

*Доступность* - физическая нагрузка на занятиях должна быть доступна детям и соответствовать уровню их подготовленности;

*Наглядность* - для успешного прохождения процесса обучения объяснение должно сопровождаться показом упражнений.

*Последовательность и постепенность* - простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Приступать к сложным заданиям нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений. План занятий построен так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель – выполнение задания, участие в туристском соревновании и т. п.

Содержание занятий постоянно усложняется. Например, от беседы о картах и топографических знаках нужно переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой.

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия. Основные формы деятельности: теоретические беседы, практические занятия.

Теоретические сведения сообщаются в течение 10 - 20 мин перед практической частью занятия или непосредственно в процессе их проведения.

*Содержание теоретической подготовки:*

* инструктаж по технике безопасности на занятиях в секции;
* спортивное и оздоровительное значение занятий физической культурой и спортом;
* современный комплекс ГТО;
* основы гигиенических навыков, закаливание, его польза для здоровья.

Особое внимание на занятиях уделяется технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале и на открытой местности, на занятиях в секции. Инструктаж по ТБ проводится на вводном занятии и перед началом каждого занятия.

*Практические занятия:*

* групповые практические занятия;
* индивидуальные практические задания.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, изучаются и совершен­ствуются техника и тактика, развиваются специальные качества, необходимые юному туристу. Каждое занятие условно разделено на 3 части: вводную, основную, заключительную.

Большое внимание на всех этапах подготовки уделяется общей физической подготовке:

*общеразвивающие упражнения* - способствуют общему физическому развитию, воспитывают выносливость, скорость, ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах, то есть качества, необходимые для успешного ориентирования;

*специальные упражнения* – специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

*подготовительные упражнения* – разогревающие и дыхательные упражнения, различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками.

11. Материально-техническое обеспечение программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование оборудования | Ед. измерения | Количество |
| Палатка туристская | шт. | 1 |
| Спальный мешок | шт. | 4 |
| Коврик теплоизоляционный | шт. | 4 |
| Навигационное устройство походного типа | шт. | 1 |
| Экшн-камера | шт. | 1 |

# 12. Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Приказ Министерства просвещения РФ №196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295.
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года"
5. Устав ДЦ «Лазурный».

Для педагога:

1. Александрова Л. И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. Пособие. Красноярск: ИПК СФУ, 2008.
2. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
3. Каурова, А. Д. Организация сферы туризма: учебное пособие / А. Д. Каурова. - Москва. - Санкт-Петербург: Герда, 2008. - 368 с.Бабкин, А.В. Специальные виды туризма [Текст] / А.В. Бабкин. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 262 с.Коструб А.А.
4. Путрик, Ю.С. Туризм как фактор сохранения наследия: исторический опыт и традиции [Текст] / Ю.С. Путрик // Вестник ТГУ. - 2010. - №311. - С. 96-101.Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение.
5. Каурова А.Д. Организация сферы туризма: учеб.пособие. - СПб.: Герда, 2006.
6. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. - М., ЦДЮТур России.
7. Черемисин, П.А. Виды современного туризма / П.А. Черемисин // География в школе.- 2010.- № 7.- С. 29 - 36.

Для родителей и учащихся:

1. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М., ЦДЮТур России, 1997.
2. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию.- М.: Физкультура и спорт.
3. Шибаев А.С. Переправа. - М., ЦДЮТур России, 2006.

**Электронные ресурсы**.

www.turcentrnn.ru

www.minsport.gov.ru

www.gto.ru

[www.tourclub.nnov.ru](http://www.tourclub.nnov.ru)

[www.sportsystem.ru](http://www.sportsystem.ru)

**Приложения**

**Приложение 1**

**Тест**

**I. Что относится к личному снаряжению?**

* 1. Палатка.
  2. Рюкзак.
  3. Котелок.
  4. Куртка.
  5. Нож.

**II. Каков порядок установки палатки?**

* + - * 1. Застегнуть вход палатки.
        2. Вынуть палатку из чехла.
        3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
        4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
        5. Растянуть и закрепить днище палатки.
        6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

**III. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?**

* + 1. Отдай.
    2. Выбери.
    3. Расслабь.
    4. Выдай.
    5. Отпусти.

**IV. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?**

1. Восьмерка.

2. Встречный.

3. Ткацкий.

4. Прямой.

5. Проводник.

**V.К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?**

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

**VI. Какой масштаб самый крупный?**

1. 1:200000

2. 1:50000

3. 1:25000

4. 1:5000

5. 1:10000

**VII. Какой тип костра применяется для освещения?**

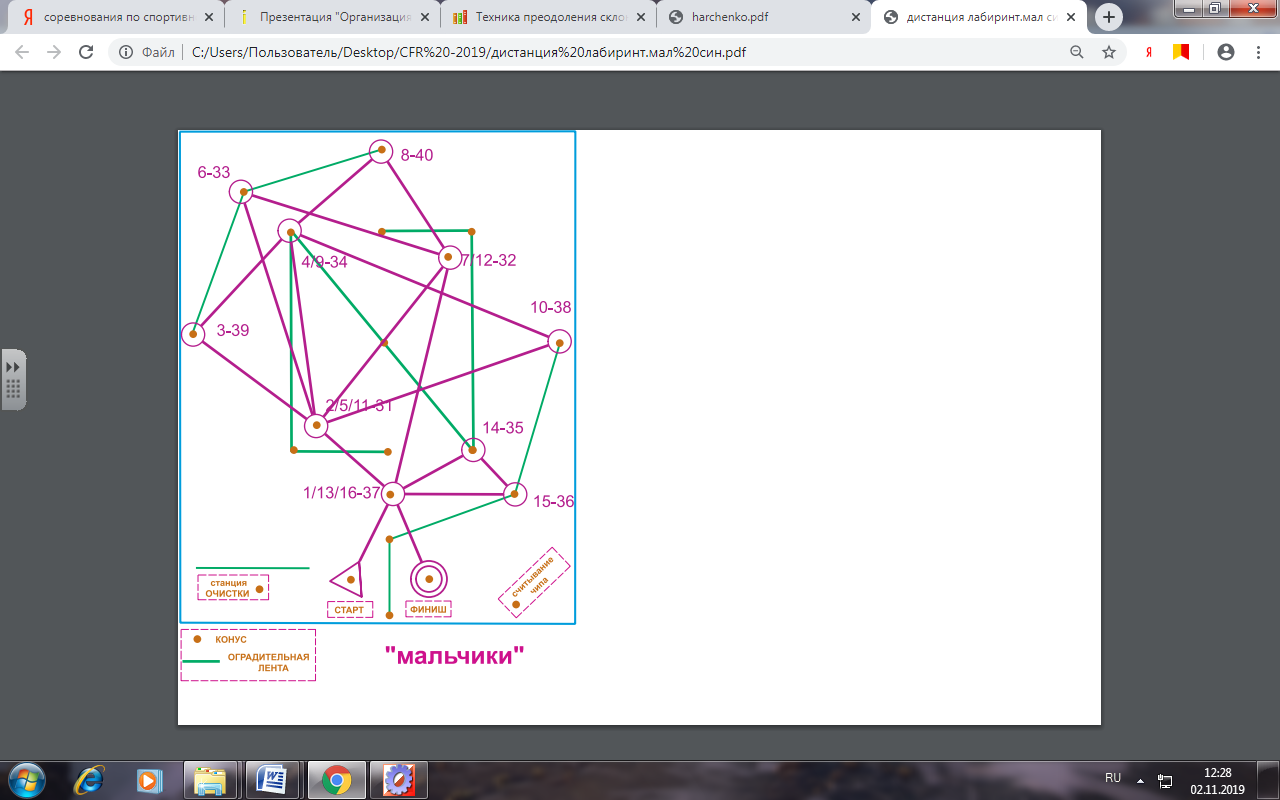
1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

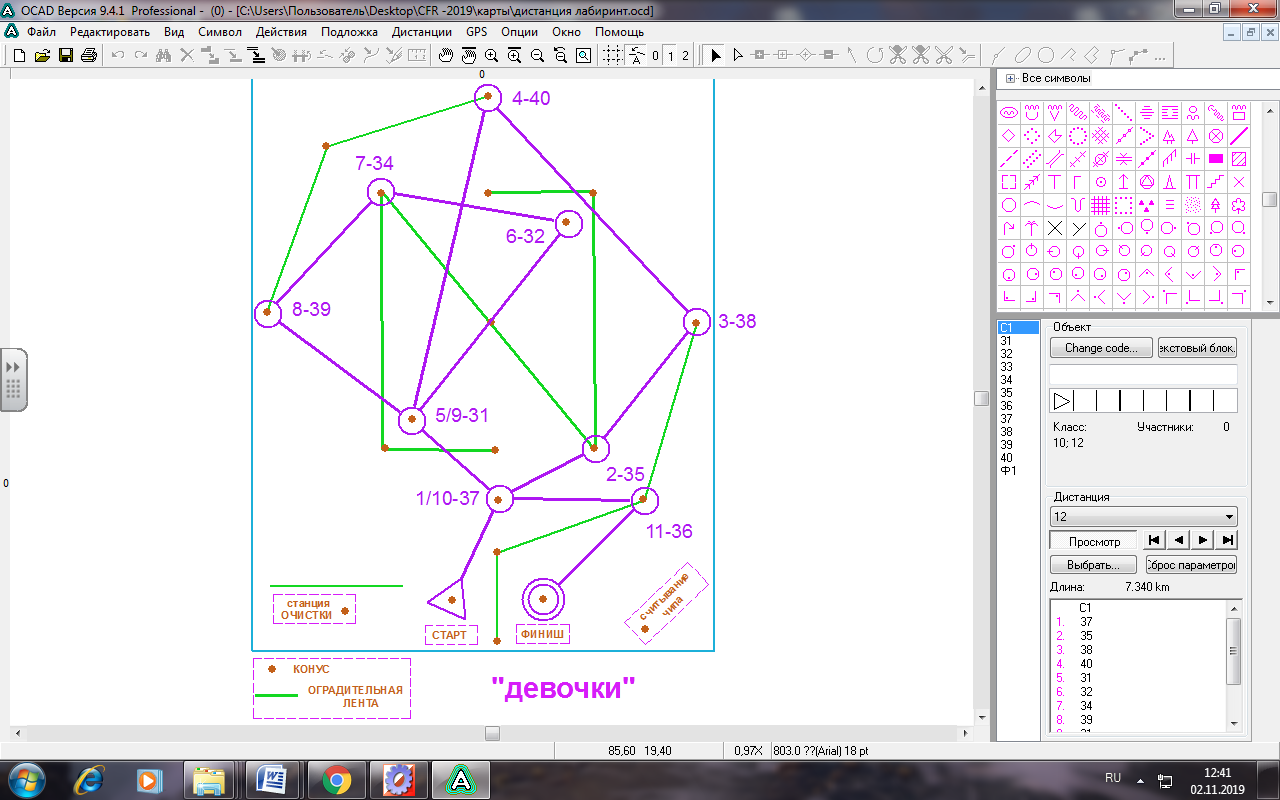
**VIII. Как транспортируется рюкзак при переправе маятником?**

1. На участнике.
2. Отдельно, повешенным на перила.
3. По два рюкзака на участнике.
4. Перебрасыванием.

**Приложение 2**

Карты





**Приложение 3**

**Оценка физической подготовленности.**

**Результаты тестирования и промежуточных зачетов, проводимых на занятиях**

**в секции «Спортивный туризм»**

**(I - входящее, II – итоговое).**

Группа № Смена: « » *Дата*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П№ п/п | Фамилия, имя | Тестирование | | Промежуточный зачет (Сборка/разборка палатки) | | Промежуточный зачет (Вязка узлов) | | Уровень освоения программы (высокий, средний, низкий) |
| II | III | время | баллы | количество узлов | баллы |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение 4**

**Разминка**

1) И.п. - узкая стойка, ноги врозь, руки на пояс.

1- повороты головы вправо;

2 - и.п.;

3 - 4 – то же влево.

2) И.п. – узкая стойка, ноги врозь, руки на пояс.

1 - левую в сторону на носок, руки вперед;

2 – и.п.;

3 - правую в сторону на носок, руки вперед;

4 – и.п.

3) И.п. - основная стойка.

1- 4 – круги руками вперед;

5 -8 – круги руками назад.

4) И.п. – стойка, ноги врозь, руки на пояс.

1-3 – пружинистые наклоны вправо, левая рука вверх;

4 – и.п.;

5 - 7 - то же в другую сторону;

8 – и.п.

5) И.п. – широкая стойка, ноги врозь, руки на пояс.

1 - упор присев;

2 - упор лёжа;

3 - упор лежа согнув руки;

4 - выпрямляя руки, упор лежа;

5 - упор лежа согнув руки;

6 - выпрямляя руки, упор лежа;

7 - толчком ног упор присев;

8 – И.п.

6) И.п. - узкая стойка, ноги врозь, руки вверх.

1- наклон вперед;

2- и.п.;

3- наклон назад;

4- и.п.

7) И.п. - узкая стойка, ноги врозь, руки на пояс

1- выпад вперед правой;

2 – и.п.;

3 - 4 - то же, левой.

8) И.п. – стойка, ноги врозь, руки на коленях.

1 - 4 – круги коленными суставами внутрь;

5 - 8 – то же, наружу.

9) И.п. – широкая стойка, ноги врозь, руки вперед.

1 - полуприсед с поворотом головы влево;

2 – и.п.;

3 – полуприсед с поворотом головы вправо;

4 – и.п.;

5 – полу присед с хлопком руками вверху;

6 – и.п.;

7 – полу присед с хлопком руками внизу;

8 – и.п.

10) И.п. - узкая стойка, ноги врозь, руки на пояс.

1 – 2 – два прыжка на левой, правую согнуть вперед; 3 – 4 - два прыжка на правой, левую согнуть вперед; 5 – 8 – четыре прыжка на двух.