

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ
ГОРОДА КРОПОТКИН МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от "24" августа 2022г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУДО ЦВР
_____ О.Г. Рыбак
Приказ № 101-А
от "24" августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ТУРИЗМ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»
(наименование объединения)

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года: 576 ч.

(1год- 144 ч; 2год- 216 ч.; 3год- 216 ч.)

Возрастная категория: от 9 до 15 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 2321

Автор-составитель:
Рыбак Ольга Геннадьевна,
Громыко Анна Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Кропоткин, 2022 год.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

Введение

В последнее время очень часто можно услышать, что появилось новое поколение «трудных подростков». Эти дети имеют ухоженный и приличный вид, не нарушают общественный порядок, не гуляют в ночное время и не собираются в шумные уличные компании. Они тихо сидят, уткнувшись в гаджет в коридоре школы или в персональный компьютер дома. Таких подростков очень трудно вовлечь в общественную или спортивную деятельность, они ничего не хотят и ничем не интересуются.

Это действительно серьёзная социальная проблема. Ведь целое поколение наших подростков вырастет и воспитывается в сомнительной социокультурной среде. У них нет друзей, нет живого общения, нет реальных достижений. Такой подросток отрицает авторитет окружающих его взрослых и полностью погружается в сферу своих интересов, его ценностные ориентации, его отношение с социумом, его Я-концепция – все это формируется под влиянием хаотичного, зачастую агрессивного информационного поля, оторванного от национальной и культурной традиции.

При этом мы понимаем, как остро наше общество нуждается в нравственных, ответственных, инициативных, творческих гражданах, принимающих судьбу своего общества как свою личную, сознающих ответственность за настоящее и будущее своей страны.

Безусловно, проблема требует поиска решения. Одним из вариантов может стать разнообразная и событийно насыщенная деятельность туристского объединения, в котором подросток найдёт и общение, и сферу интересов, и достижения, и которое сможет создать условия для формирования таких личностных качеств, которые в будущем сделают его полноправным членом социума и гражданином своей страны с активной жизненной позицией и национальной самоидентификацией.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм и спортивное ориентирование» разработана на основе следующих нормативных документов:

Данная общеобразовательная программа разработана на основе нормативных документов:

1. Указ президента Российской Федерации от 07.05.2018г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» в редакции протокола от 30 ноября 2016 года №11.
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Национальный проект «Образование» (2019-2024).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (2019-2024).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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».
11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
12. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ.
13. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие / И.А. Рыбалёва. - Краснодар: Просвещение-Юг, 2019г.

Возможна отработка практических часов по средствам индивидуальной и (или) коллективной работы над проектом (в том числе дистанционно).

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туризм и спортивное ориентирование»: туристско - краеведческая. Программа направлена на освоение базовых навыков, необходимых для занятий туризмом, спортивным ориентированием и иными видами активности в природной среде.

Воспитательная работа ведется в виде проведенных семейных праздников, экскурсий, акций и других мероприятий.

Новизна программы.

Программа «Туризм и спортивное ориентирование» основана на идеях педагогики приключения. Приключение рассматривается как ситуация взаимодействия ребёнка с миром и самим собой, в которой он субъективно переживает новизну и силу внешних обстоятельств. Программа за счёт разнообразия туристско - краеведческой деятельности увеличивает возможности каждого подростка, погруженного в неё, оказаться успешным.

Новизна образовательной программы «Туризм и спортивное ориентирование» заключается в следующем:

- комплексный подход к содержанию: сочетание нескольких видов спорта;
- использование технологий дифференцированного обучения в процессе реализации программы, что способствует повышению результативности освоения программы учащимися;
- наличие оценочно-результативного блока, показателей итоговой аттестации и мониторинга результатов обучения и личностного развития, позволяющих оценить уровень освоения образовательной программы «Туризм и спортивное ориентирование» каждым учащимся.

Актуальность образовательной программы «Туризм и спортивное ориентирование» характеризуется возросшим спросом со стороны родителей и детей на образовательные услуги в сфере туризма. Детские объединения учреждений дополнительного образования успешно выполняет социальный заказ по обучению навыкам самообслуживания, комфортного и безопасного пребывания в природной среде, взаимодействию в коллективе, укреплению здоровья посредством реализации комплекса образовательных программ «Юные туристы», «Туризм и спортивное ориентирование», «Юные туристы-

спасатели». Преимущество названных программ базируется на анализе результативности достижений учащихся и определяется тем, что фактическая продолжительность обучения составляет, как правило, не менее 5-6 лет, и является эффективным методом планирования процесса обучения и воспитания, единства педагогических требований. Постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, опора на возрастные психофизиологические особенности и потребности ребёнка при условии соблюдения апробированной системы единых педагогических требований позволяют педагогу успешно развивать детский коллектив в системе «ближних и дальних перспектив» на протяжении всего периода обучения.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия спортивным ориентированием и спортивным туризмом укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей, развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой; формируют жизненно важные навыки. Данная программа направлена на развитие у обучающихся потребности в физической активности, в занятиях туризмом и спортивным ориентированием, на принятие подростком себя - важным и нужным звеном коллектива единомышленников, на создание условий для формирования у подростка осознанной потребности в саморазвитии и становлении его гражданином своей страны с активной жизненной позицией и национальной самоидентификацией.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, включенных в Единый календарный план краевых и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий является стимулом для повышения уровня физической подготовленности от начальной подготовки до уровня высшего спортивного мастерства.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ.

Взяв за основу педагогические установки Константинова Ю.С. - автора типовой программы туристского объединения «Юные судьи туристских соревнований» (Москва ЦЦЮТур, 2007г.), учитывая, что основными направлениями деятельности объединения «Туризм и спортивное ориентирование» является соревновательная деятельность по видам спорта: «спортивное ориентирование», «спортивный туризм» и всероссийское движение школьников «Школа безопасности», разделы программы по подготовке и участию в соревнованиях изменены в соответствии с требованиями Регламента по

виду спорта "спортивный туризм" и сокращён объём материала по теме «Судейская подготовка»; увеличено количество часов на теоретическое и практическое изучение техники безопасности, правил дорожного движения, действий в экстремальных ситуациях.

Адресат программы.

В группу первого года обучения по образовательной программе «Туризм и спортивное ориентирование» принимаются все желающие в возрасте от 9 до 15 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Специальных требований (кроме медицинского допуска) при приёме в объединение обучающихся нет.

При наборе обучающихся первого года следует комплектовать группу с превышением состава, т.к. существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачётных мероприятиях.

В группу второго и последующих годов обучения могут быть зачислены обучающиеся, не занимавшиеся в группе первого года обучения, но успешно прошедшие входное тестирование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В исключительных случаях на усмотрение педагога и с учётом индивидуального развития ребёнка в группу могут быть включены дети, чей возраст не соответствует обозначенному в программе. Программа предусматривает обучение детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными образовательными потребностями; талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы, объём и сроки реализации.

Программа «Туризм и спортивное ориентирование» носит деятельностный поисково-исследовательский характер, создаёт возможность активного практического погружения детей в сферу туризма и ориентирования. Программа рассчитана на 3 года обучения, но при необходимости может быть использована и в течение более длительного срока. Программа первого года обучения может быть реализована и в течение двух лет, а после прохождения трёхлетнего цикла педагог может дополнить её, исходя из интересов обучающихся и своего опыта, может рекомендовать подросткам продолжить обучение по углубленной программе «Юные туристы-спасатели».

Поскольку сложность туристских мероприятий постепенно увеличивается, то и доля времени, отводимого на тренировочный процесс и соревно-

вательную деятельность, с годами обучения возрастает. Время занятий детей первого года обучения составляет 144 часа в год (4 часа в неделю), а 2, 3 год обучения - 216 часов (6 часов в неделю).

Уровень программы – базовый.

Форма обучения – очная. Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения в очной форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

Состав группы – постоянный. Рекомендуемый состав группы первого года обучения - 12-15 человек, в последующие годы - не менее 8 человек.

Формы проведения занятий - групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом, при необходимости, обучение в малых группах.

Режим занятий:

- очно – 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (40+40); 2,3 год обучения – 2 дня в неделю по 3 часа (40+40+40), 216 часов в год.

- дистанционно – 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (30+30); 2,3 год обучения по 3 часа (30+30+30).

Вид занятий:

– очно – лекции, практические занятия, мастер – классы, выездные занятия в лесу, на стадионе, квест – задания;

- дистанционно – чат – занятия, форум-занятия(дистанционные уроки), вебинар-сессии (осуществляются на платформе zoom).

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: лекции, практические занятия, круглые столы, тренинги, выездные тематические занятия, экскурсии, соревнования и ролевые игры и имитации, квесты, самостоятельная работа, походы, учебно-тренировочные занятия, творческие и коллективно-творческие дела, творческие задания, моделирование, «каждый учит каждого», «ученик в роли учителя» и др.

Программный материал выстроен с учётом его педагогической и социальной значимости, объединён в целостную учебно-воспитательную систему туристско-спортивной подготовки и предполагает решение следующих целей и задач.

Цель программы:

Формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к туризму и спортивному ориентированию. Освоение базовых знаний, умений и навыков по туризму и спортивному ориентированию. Расширение спектра специ-

ализированных знаний по смежным дисциплинам для дальнейшего творческого самоопределения, развитие личностных компетенций: ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных, социально-трудовых.

Задачи программы.

Образовательные:

- способствовать приобретению знаний по организации и проведению туристских походов;
- создавать условия для обучения техническим и тактическим приёмам спортивного туризма на дистанциях 1-3 классов;
- формировать навыки работы с нормативной документацией по спортивному туризму;
- способствовать формированию навыков использования туристского снаряжения;
- способствовать освоению навыков спортивного ориентирования;
- формировать умения постановки отдельных технических этапов и дистанций по спортивному туризму и ориентированию;
- способствовать приобретению знаний по технике безопасности на учебных занятиях и вне их, методам самоконтроля своего состояния, навыков оказания первой помощи, действиям в экстремальной ситуации;
- создавать условия для развития физической и умственной активности обучающихся в процессе соревновательной деятельности.

Личностные:

- способствовать приобщению обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- создавать условия для профилактики асоциального поведения;
- создавать условия для познания подростками самих себя, оценки своих возможностей, стремления к личностному развитию и самореализации; воспитание личной ответственности и самостоятельности;
- способствовать формированию коммуникативных умений (умение общаться со сверстниками и взрослыми, умение адекватно воспринимать ситуацию);
- создавать условия для вовлечения семьи в совместную туристско-краеведческую деятельность.

Метапредметные:

- способствовать развитию мотивации к исследовательской деятельно-

- сти, к повышению спортивного мастерства и самореализации в спорте;
- формировать потребность подростка в саморазвитии, профессиональном самоопределении, творческой самореализации;
 - способствовать формированию трудовых навыков и пониманию значимости общественно-полезной деятельности на благо людей и страны;
 - создавать условия для участия не менее 50% обучающихся в городских и районных мероприятиях, из них не менее 10% победителей и призёров городских и районных мероприятий;
 - способствовать переходу на программы туристско-краеведческой направленности углубленного уровня не менее 20 % выпускников дополнительной общеразвивающей программе «Туризм и спортивное ориентирование».

Цель первого года обучения: содействие развитию у учащихся компетенции, связанной с обеспечением собственного комфорта и безопасности в природной среде через погружение в туризм.

Задачи первого года обучения:

Образовательные:

- способствовать изучению правил техники безопасности и соблюдению основных правил личной гигиены в походе, на соревнованиях и на тренировках;
- формировать знания о личном, специальном и групповом снаряжении для однодневных походов, тренировок по спортивному туризму, спортивному ориентированию;
- способствовать изучению признаков, приёмов оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударах, ожогах, мозолях, отравлениях, утоплении;
- формировать знания о функциональных обязанностях в туристской группе;
- способствовать изучению правил приготовления пищи, устройства бивака в природной среде;
- формировать знания о принципах врачебного контроля и самоконтроля, профилактики травматизма;
- создавать условия для приобретения навыков ориентирования на местности;
- формировать умения самостоятельно пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением во время походов и тренировок.

Личностные:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- способствовать соблюдению норм экологического поведения и норм поведения в коллективе и в обществе;
- формировать умение выполнять поручения руководителя в группе обучающихся.

Метапредметные:

- формировать умение самостоятельного прохождения дистанции 1 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента.

Цель второго года: создание условий для проявления юным туристом деятельной творческой активности посредством создания ситуации успеха в туристской группе.

Задачи второго года обучения:

Образовательные:

- формировать знания состава ремонтного набора и медицинской аптечки для походов и соревнований;
- способствовать изучению условных знаков спортивных и топографических карт;
- способствовать приобретению навыков оказания первой доврачебной помощи при обморожениях, травмах опорно-двигательного аппарата;
- создавать условия для включения в познавательную деятельность через планирование и организацию многодневного похода, соревнования;
- формировать умение самостоятельно проверять комплектность и исправность снаряжения для походов и соревнований;
- приобретать навык безопасной эксплуатации бивачного снаряжения;
- формировать умение прохождения дистанции 2 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента;
- приобретать навык применения разных видов страховки в зависимости от выполнения технического приёма;
- формировать умения самостоятельно ориентироваться на местности, используя разные виды ориентирования.

Личностные:

- формировать навыки поведения в экстремальной ситуации, навыки самоорганизации;
- формировать умение взаимодействовать с обучающимися и педагога-

ми.

Метапредметные:

- создавать условия для формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом для развития личности и достижения спортивных результатов;
- формировать умение самостоятельной организации безопасного досуга.

Цель программы третьего года: Создание условий для самоидентификации обучающихся активными гражданами, способными строить адекватную систему отношений с окружающими, основанную на взаимопомощи, взаимной ответственности, терпимости и уважении.

Задачи третьего года обучения:

Образовательные:

- способствовать изучению нормативно – правовых документов по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- способствовать изучению структуры обеспечения безопасности в туристском походе;
- приобретать навыки оказания первой доврачебной помощи при обмороке, горной болезни, сердечных заболеваниях, неотложной помощи на берегу при утоплении;
- способствовать изучению причин возникновения экстремальных ситуаций и меры их предупреждения, действия группы в экстремальных ситуациях;
- приобретать навыки организации походного быта в любых погодных условиях и на любом характере местности;
- формировать умение прохождения дистанции 2-3 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента;
- способствовать приобретению опыта участия в соревнованиях по спортивному ориентированию по выбору, в заданном направлении, по маркированной трассе;
- способствовать приобретению навыка применения самомассажа;
- формировать умения составлять раскладку продуктов с учётом калорийности рациона.

Личностные:

- создавать условия для формирования осознанной гражданской позиции;

- способствовать формированию культуры общения и поведения в коллективе;
- формировать умение делать обобщения и выводы, оформлять исследовательскую деятельность в законченный творческий продукт (отчёт о походе, альбом-книгу, проект и т. д.)

Метапредметные:

- развивать потребность в саморазвитии, самостоятельности и ответственности;
- формировать стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства;
- способствовать формированию углубленного интереса к виду туризма или спортивного ориентирования.

Освоив содержание образовательной программы на базовом уровне «Туризм и спортивное ориентирование», учащиеся могут продолжить обучение на углубленном уровне по программе «Юные туристы-спасатели».

Программа носит выраженный деятельностный поисково-исследовательский характер, создаёт возможность активного практического погружения детей в сферу туризма; для этого создана интерактивная развивающая тематическая среды для реализации программы базового уровня.

Учебный план 1 года обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов учебных занятий		
		всего	в том числе	
			теоретические занятия	практические занятия
1.	<i>Основы туристской подготовки</i>	30	16	14
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	0
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2
1.3.	Организация туристского быта.	6	4	2
1.4.	Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям.	4	2	2
1.5.	Питание в туристском походе	2	1	1
1.6.	Обязанности в туристской группе	2	1	1
1.7.	Правила движения в походе. Преодоление препятствий	6	2	4

1.8.	Обеспечение безопасности в походе, на соревнованиях и тренировочных занятиях	2	1	1
1.9.	Подведение итогов путешествия, анализ участия в соревнованиях	2	1	1
2.	<i>Топография и ориентирование</i>	42	17	25
2.1.	Топографическая и спортивная карта	28	12	16
2.2.	Техническая подготовка ориентировщика	12	4	8
2.3.	Тактическая подготовка ориентировщика	2	1	1
3.	<i>Краеведение</i>	4	2	2
4.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>	10	5	5
4.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний	2	1	1
4.2.	Походная медицинская аптечка	2	1	1
4.3.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1
4.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего	4	2	2
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	22	4	18
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	0
5.2.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	0
5.3.	Общая физическая подготовка	10	0	10
5.4.	Специальная физическая подготовка	4	0	4
6	Воспитательная работа. Участие в мероприятиях ЦВР	4	0	4
7	<i>Участие в соревнованиях</i>	36	0	36
	Итого за период обучения:	144	44	100

Учебный план 2 года обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов учебных занятий		
		всего	в том числе	
			теоретические занятия	практические занятия
1.	<i>Основы туристской подготовки</i>	30	16	14
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	0
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2
1.3.	Организация туристского быта.	6	4	2
1.4.	Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям.	4	2	2
1.5.	Питание в туристском походе	2	1	1
1.6.	Обязанности в туристской группе	2	1	1
1.7.	Правила движения в походе. Преодоление препятствий	6	2	4
1.8.	Обеспечение безопасности в походе, на соревнованиях и тренировочных занятиях	2	1	1
1.9.	Подведение итогов путешествия, анализ участия в соревнованиях	2	1	1
2.	<i>Топография и ориентирование</i>	42	17	25
2.1.	Топографическая и спортивная карта	28	12	16
2.2.	Техническая подготовка ориентировщика	12	4	8
2.3.	Тактическая подготовка ориентировщика	2	1	1
3.	<i>Краеведение</i>	4	2	2
4.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>	10	5	5
4.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний	2	1	1
4.2.	Походная медицинская аптечка	2	1	1
4.3.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1
4.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего	4	2	2

5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	22	4	18
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	0
5.2.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	0
5.3.	Общая физическая подготовка	10	0	10
5.4.	Специальная физическая подготовка	4	0	4
6	Воспитательная работа. Участие в мероприятиях ЦВР	4	0	4
7.	<i>Участие в соревнованиях</i>	36	0	36
	Итого за период обучения:	144	44	100

Учебный план 3 года обучения

№№ пп	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		всего	в том числе	
			теоретические занятия	практические занятия
1.	<i>Основы туристской подготовки</i>	57	21	36
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	3	3
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	9	3	6
1.3.	Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям.	6	3	3
1.4.	Питание в туристском походе	9	3	6
1.5.	Правила движения в походе. Преодоление препятствий	12	3	9
1.6.	Обеспечение безопасности в походе, на соревнованиях и тренировочных занятиях	12	6	6
1.7.	Подведение итогов путешествия, анализ участия в соревнованиях	3	0	3
2.	<i>Топография и ориентирование</i>	24	13	11
2.1.	Топографическая и спортивная карта	6	4	2
2.2.	Техническая подготовка ориентировщика	12	6	6
2.3.	Тактическая подготовка ориентировщика	6	3	3

3.	<i>Краеведение</i>	9	3	6
4.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>	9	3	6
4.1.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	9	3	6
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	45	5	40
5.1.	Врачебный контроль и самоконтроль	7	5	2
5.2.	Общая физическая подготовка	8	0	8
5.3.	Специальная физическая подготовка	26	0	26
6	Воспитательная работа. Участие в мероприятиях ЦВР	4	0	4
7.	<i>Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму</i>	72	0	72
	Итого за период обучения:	216	45	171

Содержание учебного плана программы

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

1 год обучения

История развития туризма в России. Виды туризма.

Спортивное ориентирование.

Всероссийское движение «Школа безопасности».

2 год обучения

История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе. Туристские традиции.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

1 год обучения

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного похода. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Ремонтный набор. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Костровое хозяйство. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика: укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.

2 год обучения

Требования к туристскому снаряжению; прочность, лёгкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Личное снаряжение с учётом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика: комплектование личного и общественного снаряжения. Ремонт снаряжения.

3 год обучения

Материалы, используемые для изготовления снаряжения. Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, каски, рукавицы, спусковые устройства.

Транспортировка груза на этапах соревнований по спортивному туризму.

Практика: использование страховочного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения. Изготовление одежды и обуви из подручных средств.

1.3. Организация туристского быта.

1 год обучения

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и бивака.

Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Правила поведения в палатке.

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря.. Организация работы по свёртыванию и развёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Разжигание костра.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.

2 год обучения

Требования к месту бивака:

- ✓ жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- ✓ безопасность – удалённость от населённых пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- ✓ комфортность - продуваемость поляны, освещённость утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практика: Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

3 год обучения

Организация ночлегов в населённом пункте: наличие предварительной договорённости, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на днёвке, полу днёвке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слёте, на соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалета, столов, навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Типы костров. Использование костров для обогрева в экстремальных ситуациях.

Практика: Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Разведение костра из сырых дров.

1.4. Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям

1 год обучения

Определение цели и района похода.

Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемую маршрут.

Подбор группы участников.

Подготовка личного и группового снаряжения.

Практика: Подготовка личного и группового снаряжения.

2 год обучения

Оформление документации. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практика: Составление сметы расходов на подготовку и проведение похода.

3 год обучения

Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в МКК поисково-спасательном отряде.

Практика. Подготовка необходимого группового и личного снаряжения в зависимости от продолжительности и сложности маршрута.

1.5. Питание в туристском походе.

1 год обучения

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Съедобные и ядовитые растения и грибы, их распознавание, методы приготовления.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

2 год обучения

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

3 год обучения

Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населённом пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипяtilьников, электронагревательных приборов).

Практическое приготовление пищи при отсутствии предметов оборудования походной кухни.

Практика: Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

1.6. Обязанности в туристской группе.

1 год обучения

Обязанности в туристской группе постоянные и временные.

Капитан команды. Требования к капитану (туристский опыт, инициативность, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов команды, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в команде.

Другие постоянные должности в группе: заместитель капитана по питанию (завпит), заместитель капитана по снаряжению, краевед, санитар, фотограф и др.

Практика: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, участия в соревнованиях. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности.

2 год обучения

Заместитель командира по питанию. Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Проводник. Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчёт о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчёта о походе совместно с другими членами группы.

1.7. Правила движения в походе. Преодоление препятствий.

1 год обучения

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Спуск, подъем, траверс при помощи альпенштока.

Узлы: прямой, встречный, схватывающий, простой проводник, восьмёрка-проводник. Техника вязания узлов.

Практика: Отработка техники преодоления зарослей кустарников, завалов, заболоченной местности, травянистых склонов.

2 год обучения

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроение колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням и болотам.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трёх точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и в «лоб», короткие привалы).

Использование страховки и само страховки на сложных участках. Использование специального снаряжения (страховочная система, карабины, верёвки и т.д.)

Броды через равнинные и горные реки. Брод стенкой. Брод по перилам.

Использование переправы по верёвке с перилами.

Узлы: ткацкий, академический, брамшкотовый, двойной проводник, удавка, булинь, стремя.

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий.

3 год обучения

Переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ.

Организация переправы по бревну с наведением перил.

Наведение навесной переправы.

Организация командной страховки при наведении переправ.

Работа на скальном участке: подъем, траверс, спуск. Использование подъёмных и спусковых устройств.

Практика: Организация переправы по бревну с наведением перил.

Наведение навесной переправы через сухой овраг или каньон. Наведение навесной переправы через водное препятствие.

Подъём по вертикальным перилам на само страховке (схватывающий узел). Использование подъёмных и спусковых устройств. Подъём по вертикальным перилам с использованием подъёмных устройств. Организация командной страховки при движении траверсом на скальном участке. Организация командной страховки при спуске на скальном участке.

Наведение перил и сопровождения на вертикальном маятнике через водное препятствие. Наведение перил и сопровождения на вертикальном маятнике через сухой овраг.

1.8. Обеспечение безопасности в походе, на соревнованиях и тренировочных занятиях

1 год обучения

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при поездках группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки.

Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика: Отработка техники преодоления естественных препятствий.

2 год обучения

Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов, соревнований, тренировочных занятий.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, соревнований по спортивно-туризму, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка, переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой, ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимоконтроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнём и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, солнечные ожоги, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Практика: Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций.

3 год обучения

Роль МКК в оценке подготовленности группы. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Действия группы в аварийных ситуациях.

Тактические приёмы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Подача сигналов бедствия.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

Основные признаки изменения погоды.

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов.

Порядок движения группы в населённом пункте, вдоль дорог.

Практика: Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях.

1.9. Подведение итогов путешествия, анализ участия в соревнованиях

1 год обучения

Обсуждение итогов выезда, отчёты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Оформление отчётной документации. Подготовка фотоматериалов. Подготовка газеты по итогам путешествия. Ремонт и сдача туристского инвентаря.

Практика: Подготовка и составление отчёта о путешествии. Выпуск газеты. Ремонт и сдача снаряжения.

2 год обучения

Разбор действий каждого участника и группы в целом.

Оформление отчётной документации. Подготовка газеты по итогам путешествия. Ремонт и сдача туристского инвентаря.

Оформление значков и спортивных разрядов.

Практика: Подготовка и составление отчёта о путешествии. Выпуск газеты. Ремонт и сдача снаряжения.

3 год обучения

Практика: Подготовка и составление отчёта о путешествии. Выпуск газеты. Ремонт и сдача снаряжения. Оформление разрядных документов.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта.

1 год обучения

Определение топографии и топографических карт, их значение.

Масштаб. Виды масштабов. Понятие о генерализации.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты. Определение координат точек на карте. Спортивные карты, их отличие от топографических.

Защита карты от непогоды.

Условные знаки топографических карт.

Условные знаки спортивных карт России.

Изучение условных знаков по группам: скалы и камни, гидрография, растительность, искусственные сооружения, рельеф. Внемасштабные площадные, линейные условные знаки.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонталы основные, утолщённые, вспомогательные. Бергштрих. Типичные формы рельефа и их изображение на карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание условных знаков, игры, минисоревнования.

2 год обучения

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения.

Практика: Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Выбор путей движения с учётом основных форм и элементов рельефа.

3 год обучения

Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Карты с различными формами рельефа.

Практика: Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Выбор путей движения с учётом основных форм и элементов рельефа. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа.

2.2. Техническая подготовка ориентировщика

1 год обучения

Понятие «техника» в спортивном ориентировании.

Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Стороны горизонта. Определение понятия «азимут». Азимут прямой и обратный.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Измерение расстояний по времени. Факторы, влияющие на точность измерений.

Чтение карты. Отработка навыка чтения карты.

Способы определения точки стояния.

Ориентирование по выбору, в заданном направлении, по маркированной дистанции.

Практика: Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты при помощи компаса. Взятие азимутов на ориентиры. Выдерживание заданного направления при движении по азимуту.

Измерение расстояний на местности.

Составление выдуманной карты. Составление карты по описанию.

Игры и упражнения, развивающие навык чтения карты.

Умение определять точку стояния на карте и на местности.

Учебные соревнования по выбору, в заданном направлении, по маркированной дистанции.

2 год обучения

Методы работы с картой. Способы определения точки стояния. Азимут. Измерение расстояний по карте и на местности. Развитие специальных восприятий – чувства времени, скорости, расстояния, направления, местности. Факторы, влияющие на точность измерения расстояний.

Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности. Факторы, влияющие на выбор пути движения. Способы взятия КП.

Отработка технических приёмов с учётом вида соревнований.

Практика: *Выдерживание заданного направления при движении по азимуту.*

Измерение расстояний на местности. Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности.

Игры и упражнения, направленные на закрепление технических приёмов, развитие памяти, внимания, мышления.

3 год обучения

Практика: *Выполнение технической разминки.*

Во время беговой разминки, используя постороннюю карту и компас выполнить действия: чтение карты, перевод картографической информации в образ местности, взятие азимута, выдерживание азимута.

Технические действия в течение отрезка времени от получения карты до момента старта: чтение всей карты, чтение карты на отдельных перегонах, детальное чтение карты, установка азимута.

Технические действия на дистанции: стратегическое чтение карты, тактическое чтение карты, техническое чтение карты, чтение местности, мысленный перевод абстрактной картографической информации в образ местности. Определение необходимого направления визуально, используя линейную геометрию ориентиров, с помощью компаса, взятием азимута. Выдерживание направления, контроль направления неазимутального движения с помощью компаса. Определение и контроль расстояний: визуальная оценка расстояний, ощущение пробегаемого расстояния. Работа с карточкой и легендами: получение необходимой информации о точке КП, отметка на КП.

2.3. *Тактическая подготовка ориентировщика*

1 год обучения

Понятие «тактики» в ориентировании. Тактическая разминка. Действия спортсмена перед стартом, после получения карты, до момента старта.

Тактические действия на дистанции.

Выбор пути движения на КП и реализация его на местности. Факторы, влияющие на выбор пути движения.

Приход, отметка, уход с КП. Составление тактического плана прохождения КП. Распределение сил на дистанции.

Тактические действия команды в эстафете.

Анализ ошибок спортсмена.

Аварийный азимут.

Практика: Заполнение таблицы анализа ошибок спортсмена на дистанции. Рисовка ситуаций при выборе пути движения.

2 год обучения

Сбор информации о предстоящем соревновании. Тактическая разминка. Действия спортсмена перед стартом, после получения карты, до момента старта, на дистанции на контрольных пунктах. Составление тактического плана прохождения КП. Распределение сил на дистанции.

Тактические действия в зависимости от выбора пути движения, характера местности, насыщенности карты, метеоусловий, стартового номера.

Практика: Совершенствование технико-тактических приёмов с учётом вида соревнований. Разбор и анализ учебных дистанций и дистанций соревнований.

3 год обучения

Практика: Совершенствование умения выбирать технические приёмы в соответствии с конкретными условиями на различных этапах дистанции. Тренировка умения правильно распределять силы на дистанции.

Особенности психологической подготовки ориентировщика перед стартом. Решение тактических задач в паузах отдыха на тренировках. Выбор опорных ориентиров и рисовка их по памяти.

Формирование стратегической базы ориентировщика. Классификация основных типов сбивающих факторов.

3. Краеведение

1 год обучения

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Административное деление края.

Туристские возможности родного края. Памятники истории и культуры, музеи.

Практика: Знакомство с картой Краснодарского края. Путешествия по карте. Проведение краеведческих викторин. Посещение народного музея.

2 год обучения

Территория и границы Краснодарского края. Рельеф, гидрография, растительность, и др. природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом.

История края, памятные события, происходившие на его территории.

История родного города.

Практика: Путешествия по карте. Проведение краеведческих викторин. Посещение народного музея. Работа со справочным материалом и литературой по природе и истории края.

3 год обучения

Физико-географические особенности Краснодарского края.

История края, памятные события. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Памятники природы Краснодарского края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места.

Практика: Краеведческая викторина. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по Краснодарскому краю.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена, профилактика заболеваний

1 год обучения

Понятие о гигиене, её задачи. Личная гигиена туриста. Гигиена обуви и одежды.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков, наркотических средств на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика: Применение средств личной гигиены на соревнованиях и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для соревнований и тренировок, уход за одеждой и обувью.

2 год обучения

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков, наркотических средств на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика: Применение средств личной гигиены на соревнованиях и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для соревнований и тренировок, уход за одеждой и обувью.

4.2. Походная медицинская аптечка

1 год обучения

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, мази. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для ПВД и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

2 год обучения

Состав походной аптечки. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка, пополнение походной аптечки.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

1 год обучения

Походный травматизм, Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, поражённому электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика: Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание помощи условно пострадавшему.

2 год обучения

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, утопление.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, пищевых отравлений. Ушибы, ссадины, потёртости. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практика: Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приёмы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание помощи условно пострадавшему.

3 год обучения

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры, охлаждающие процедуры.

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.

Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травма головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы рёбер.

Практика: Разучивание приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего

1 год обучения

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах со штормовками, на носилках-плетёнках из верёвок, на шесте.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах.

Практика: Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

2 год обучения

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке.

Требования к носилкам.

Практика: Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

1 год обучения

Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их внутреннее строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

2 год обучения

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств, улучшение функций органов дыхания, кровообращение, обмен веществ.

5.2. Врачебный контроль и самоконтроль

1 год обучения

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

2 год обучения

Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения перетренировки.

Дневник самоконтроля.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

3 год обучения

Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии перетренировки. Принципы восстановительной терапии. Меры предупреждения перетренировки.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка.

1 год обучения

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Подвижные игры и эстафеты.

2 год обучения

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища в разных исходных положениях на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты.

3 год обучения

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Подвижные игры.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Элементы скалолазания.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

5.4. Специальная физическая подготовка.

1 год обучения

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика: упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

2 год обучения

Практика: упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

3 год обучения

Практика: упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

6. Участие в соревнованиях

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты:

- наличие знаний по организации и проведению туристских походов;
- применение обучающимися технических и тактических приёмов спортивного туризма на дистанциях 1-3 классов;
- наличие навыков работы с нормативной документацией по спортивному туризму;
- наличие навыков применения туристского снаряжения;
- наличие навыков ориентирования по карте и местным признакам;
- наличие умений постановки отдельных технических этапов на дистанции по спортивному туризму;
- наличие знаний по технике безопасности на учебных занятиях и вне их;
- знание методов самоконтроля своего состояния, навыков оказания первой помощи, действиям в экстремальной ситуации.

Личностные:

- усвоение обучающимися общечеловеческих ценностей;
- наличие навыков здорового образа жизни;
- готовность и способность познания подростками самих себя, оценки своих возможностей, стремления к личностному развитию и самореализации, личной ответственности и самостоятельности;
- наличие коммуникативных умений (умение общаться со сверстниками и взрослыми, умение адекватно воспринимать ситуацию);
- не менее 50 % семей обучающихся вовлечены в совместную туристско-краеведческую деятельность.

Метапредметные:

- обучающиеся проявляют интерес к исследовательской деятельности, к повышению спортивного мастерства и самореализации в спорте;
- готовность подростка к профессиональному самоопределению, творческой самореализации;
- сформированы основные трудовые навыки и есть понимание значимости общественно-полезной деятельности на благо людей и страны;
- не менее 50% обучающихся приняли участие в городских и районных мероприятиях, наличие не менее 10% победителей и призёров городских и районных мероприятий;
- переход на углубленный уровень образовательных программ не менее 20 % обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Туризм и спортивное ориентирование».

Планируемые результаты первого года обучения:

Предметные:

- знание правил техники безопасности и соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках;
- наличие знаний о личном, специальном и групповом снаряжении для однодневных походов, тренировок по спортивному туризму, спортивному ориентированию;
- знание признаков, приёмов оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударах, ожогах, мозолях;
- наличие знаний о функциональных обязанностях в туристской группе;
- знание правил приготовления пищи, устройства бивака в природной среде;
- наличие знаний о принципах врачебного контроля и самоконтроля, профилактики травматизма.
- наличие навыков ориентирования на местности;
- наличие умения самостоятельно пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением во время походов и тренировок;

Личностные:

- наличие навыков здорового образа жизни;
- знание норм экологического поведения на маршруте, в коллективе и в обществе;
- умение выполнять поручения руководителя в группе обучающихся; соблюдение основных правил техники безопасности и личной гигиены в походе и на тренировках.

Метапредметные:

- наличие опыта прохождения дистанции 1 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму.

Планируемые результаты второго года обучения:

Предметные:

- наличие знаний состава ремонтного набора и медицинской аптечки для походов и соревнований;
- наличие знаний условных знаков спортивных и топографических карт;
- наличие навыков оказания первой доврачебной помощи при обморожениях, травмах опорно-двигательного аппарата;
- готовность к познавательной деятельности через планирование и организацию многодневного похода;

- наличие умения самостоятельно проверять комплектность и исправность снаряжения для походов и соревнований;
- наличие навыка формирования походной аптечки, безопасной эксплуатации бивачного снаряжения;
- наличие опыта прохождения дистанции 2 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента;
- наличие навыка применения разных видов страховки в зависимости от выполнения технического приёма;
- наличие умения самостоятельно ориентироваться на местности, используя разные виды ориентирования.

Личностные:

- наличие навыков поведения в экстремальной ситуации, навыков самоорганизации;
- наличие умения взаимодействовать в коллективе с обучающимися и педагогами.

Метапредметные:

- готовность к занятиям физической культурой и спортом для развития личности и достижения спортивных результатов;
- наличие умения самостоятельной организации безопасного досуга.

Планируемые результаты третьего года обучения:

Предметные:

- наличие знаний нормативно – правовых документов по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- наличие знаний структуры обеспечения безопасности в туристском походе;
- наличие навыков оказания первой доврачебной помощи при обмороке, горной болезни, сердечных заболеваниях, неотложной помощи на берегу при утоплении;
- знание причин возникновения экстремальных ситуаций и меры их предупреждения, действия группы в экстремальных ситуациях;
- наличие навыков организации походного быта в любых погодных условиях и на любом характере местности;
- наличие опыта прохождения дистанции 2-3 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента;
- наличие опыта участия в соревнованиях по спортивному ориентирова-

- нию по выбору, в заданном направлении, по маркированной трассе;
- наличие навыка применения самомассажа;
 - наличие умения составлять раскладку продуктов с учётом калорийности рациона.

Личностные:

- потребность в осознанной гражданской позиции;
- наличие опыта общения и поведения в коллективе;
- наличие умения делать обобщения и выводы, оформлять исследовательскую деятельность в законченный творческий продукт (отчёт о походе, альбом-книгу, проект и т. д.)

Метапредметные:

- сформирована потребность в саморазвитии, самостоятельности и ответственности;
- сформирована потребность к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства;
- сформирован интерес к виду туризма или спортивного ориентирования.

Критерии оценки результативности

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

– **высокий уровень** – учащийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

– **средний уровень** – у учащегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

– **низкий уровень** – учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

– **высокий уровень** – учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет на 100-80% спортивные нормативы по спортивному туризму;

– **средний уровень** – у учащегося объем усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

– **низкий уровень** – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьезные затруднения при работе

с оборудованием; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Результаты аттестации фиксируются в Протоколе аттестации учащихся, который является одним из отчётных документов.

Учащемуся (по запросу) освоившему дополнительную общеобразовательную программу и успешно прошедшему итоговую аттестацию, выдаётся справка об обучении утверждённого образца руководителем Центра.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарный учебный график

1 год обучения

п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	Планир.	Фактич.						
1.			История развития туризма в России.	2	2 ч (40+40)	беседа	Лермонтова 41	викторина
2.			Понятие о личном снаряжении.	2	2 ч (40+40)	беседа	Лермонтова 41	Игра «Что кладу к себе в рюкзак»
3.			Групповое снаряжение.	2	2 ч (40+40)	игра	Лермонтова 41	Конкурс на звание «Лучший завхоз»
4.			Организация бивачных работ	2	2 ч (40+40)	беседа	Лермонтова 41	Конкурс рисунков «Самый опасный бивак»
5.			Организация работы по развёртыванию лагеря.	2	2 ч (40+40)	Учебные соревнования	Лермонтова 41	Учебные соревнования
6.			Типы костров.	2	2 ч (40+40)	игра	Лермонтова 41	Учебные соревнования
7.			Меры безопасности при обращении с огнём.	2	2 ч (40+40)	лекция	Лермонтова 41	тесты
8.			Установка палаток.	2	2 ч (40+40)	Учебные соревнования	Лермонтова 41	Учебные соревнования
9.			Разжигание костра.	2	2 ч (40+40)	квест	Лермонтова 41	опрос
10.			Подготовка к походу.	2	2 ч (40+40)	КТД	Лермонтова 41	презентация
11.			Изучение района похода.	2	2 ч (40+40)	тренинг	Лермонтова 41	Самостоятельная работа

12.			Значение правильного питания в походе.	2	2 ч (40+40)	беседа	Лермонтова 41	Брейн-ринг
13.			Организация питания в 2-3 дневном походе.	2	2 ч (40+40)	беседа	Лермонтова 41	конкурс
14.			Постоянные и временные обязанности в группе.	2	2 ч (40+40)	Ролевая игра	Лермонтова 41	презентация
15.			Временные должности.	2	2 ч (40+40)	Круглый стол	Лермонтова 41	взаимоконтроль
16.			Порядок движения группы на маршруте.	2	2 ч (40+40)	беседа	Лермонтова 41	тесты
17.			Режим ходового дня.	2	2 ч (40+40)	беседа	Лермонтова 41	тесты
18.			Общая характеристика естественных препятствий.	2	2 ч (40+40)	Работа с видеоматериалами	Лермонтова 41	тесты
19.			Отработка техники преодоления зарослей завалов.	2	2 ч (40+40)	Учебные соревнования	Лермонтова 41	Учебные соревнования
20.			Спуск при помощи альпенштока.	2	2 ч (40+40)	Учебные соревнования	Лермонтова 41	Учебные соревнования
21.			Техника преодоления болота по жердям.	2	2 ч (40+40)	Учебные соревнования	Лермонтова 41	Учебные соревнования
22.			Техника преодоления вертикального маятника.	2	2 ч (40+40)	Учебные соревнования	Лермонтова 41	Учебные соревнования
23.			Техника преодоления бревна по перилам.	2	2 ч (40+40)	Учебные соревнования	Лермонтова 41	Учебные соревнования
24.			Подъём спортивным способом.	2	2 ч (40+40)	Учебные соревнования	Лермонтова 41	Учебные соревнования
25.			Спуск спортивным способом.	2	2 ч (40+40)	Учебные соревнования	Лермонтова 41	Учебные соревнования
26.			Техника преодоления бревна с помощью горизонтального	2	2 ч (40+40)	Учебные соревнования	Лермонтова 41	Учебные соревнования

			маятника.					
27.			Отработка техники преодоления естественных препятствий	2	2 ч (40+40)	Самостоятельная работа	Лермонтова 41	взаимоконтроль
28.			Узлы, применяемые в туризме	2	2 ч (40+40)	Беседа	Лермонтова 41	тесты
29.			Техника вязания узлов.	2	2 ч (40+40)	«Каждый учит каждого»	Лермонтова 41	взаимоконтроль
30.			Узлы: восьмёрка-проводник, двойной проводник.	2	2 ч (40+40)	«Каждый учит каждого»	Лермонтова 41	Конкурс «Король и королева узлов»
31.			Дисциплина в походе и на занятиях.	2	2 ч (40+40)	лекция	Лермонтова 41	тесты
32.			Правила поведения в незнакомом населённом пункте.	2	2 ч (40+40)	КТД	Лермонтова 41	взаимоконтроль
33.			Оформление отчётной документации.	2	2 ч (40+40)	Пресс-конференция	Лермонтова 41	Информация для сайта
34.			Ремонт и сдача снаряжения	2	2 ч (40+40)	КТД	Лермонтова 41	взаимоконтроль
35.			Спортивные и топографические карты, их значение	2	2 ч (40+40)	беседа	Лермонтова 41	тесты
36.			Изучение условных знаков по группам: скалы и камни, гидрография.	2	2 ч (40+40)	беседа	Лермонтова 41	Топографический диктант
37.			Изучение условных знаков по группам: растительность, искусственные сооружения, рельеф.	2	2 ч (40+40)	Составление выдуманной карты	Лермонтова 41	взаимоконтроль
38.			Способы изображения рельефа.	2	2 ч (40+40)	игра	Лермонтова 41	тесты

39.			Сущность способа горизонталей.	2	2 ч (40+40)	беседа	Лермонтова 41	Топографические диктанты
40.			Работа с картами различного масштаба.	2	2 ч (40+40)	беседа	Лермонтова 41	взаимоконтроль
41.			Типы компасов.	2	2 ч (40+40)	беседа	Лермонтова 41	упражнения
42.			Определение понятия «азимут».	2	2 ч (40+40)	Учебно-тренировочное занятие	Лермонтова 41	зачёт
43.			Измерение расстояний на местности и на карте.	2	2 ч (40+40)	игра	Лермонтова 41	тесты
44.			Измерение расстояний по времени.	2	2 ч (40+40)	тренинг	Лермонтова 41	зачёт
45.			Чтение карты.	2	2 ч (40+40)	Учебные соревнования	Лермонтова 41	тесты
46.			Способы определения точки стояния.	2	2 ч (40+40)	Учебно-тренировочное занятие	Лермонтова 41	зачёт
47.			Взятие азимутов на ориентиры.	2	2 ч (40+40)	Учебные соревнования	Лермонтова 41	взаимоконтроль
48.			Измерение расстояний на местности.	2	2 ч (40+40)	квест	Лермонтова 41	опрос
49.			Составление карты по описанию.	2	2 ч (40+40)	игра	Лермонтова 41	взаимоконтроль
50.			Умение определять точку стояния на карте и на местности.	2	2 ч (40+40)	Учебно-тренировочное занятие	Лермонтова 41	зачёт
51.			Учебные соревнования по выбору.	2	2 ч (40+40)	Учебные соревнования	Лермонтова 41	взаимоконтроль

52.			Понятие «тактики» в ориентировании.	2	2 ч (40+40)	беседа	Лермонтова 41	опрос
53.			Выбор пути движения на КП и реализация его на местности. ОФП.	2	2 ч (40+40)	Учебные соревнования	Лермонтова 41	взаимоконтроль
54.			Приход, отметка, уход с КП.	2	2 ч (40+40)	беседа	Лермонтова 41	опрос
55.			Тактические действия команды в эстафете.	2	2 ч (40+40)	Учебные соревнования	Лермонтова 41	взаимоконтроль
56.			Административное деление края.	2	2 ч (40+40)	Выездное тематическое занятие	Лермонтова 41	фотоотчёт
57.			Памятники природы, истории и культуры, музеи.	2	2 ч (40+40)	Занятие - путешествие	Лермонтова 41	опрос
58.			Знакомство с картой Краснодарского края.	2	2 ч (40+40)	экскурсия	Лермонтова 41	презентация
59.			Личная гигиена туриста.	2	2 ч (40+40)	лекция	Лермонтова 41	зачёт
60.			Личная аптечка туриста.	2	2 ч (40+40)	беседа	Лермонтова 41	тесты
61.			Приёмы первой доврачебной помощи.	2	2 ч (40+40)	лекция	Лермонтова 41	опрос
62.			Первая помощь при ожогах, вывихах, отравлениях.	2	2 ч (40+40)	лекция	Лермонтова 41	тесты
63.			Транспортировка пострадавшего	2	2 ч (40+40)	беседа	Лермонтова 41	опрос
64.			Приёмы транспортировки пострадавшего	2	2 ч (40+40)	Учебно-тренировочное занятие	Лермонтова 41	зачёт
65.			Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах.	2	2 ч (40+40)	Учебные соревнования	Лермонтова 41	соревнования

			Изготовление «жёстких» носилок.					
66.			Краткие сведения о строении человеческого организма.	2	2 ч (40+40)	беседа	Лермонтова 41	тесты
67.			Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2 ч (40+40)	лекция	Лермонтова 41	Конкурс на лучший дневник
68.			Задачи ОФП.	2	2 ч (40+40)	тренировка	Лермонтова 41	Сдача нормативов
69.			Упражнения с сопротивлением	2	2 ч (40+40)	тренировка	Лермонтова 41	Сдача нормативов
70.			Упражнения на развитие выносливости.	2	2 ч (40+40)	тренировка	Лермонтова 41	Сдача нормативов
71.			Посещение экскурсий	2	2 ч (40+40)	тренировка	Лермонтова 41	
72.			Участие в мероприятиях ЦВР	2	2 ч (40+40)	презентация	Лермонтова 41	
			Участие в районных, городских, краевых соревнованиях по спортивному ориентированию, спортивному туризму.	72ч				

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы «Туризм и спортивное ориентирование» необходимо наличие следующих условий:

1. Материально-техническое обеспечение:

- кабинет для проведения учебных занятий,
- складское помещение для хранения туристского оборудования и инвентаря.

2. Туристическое снаряжение для проведения походов, участия в соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивному туризму:

- палатки, тенты, костровое оборудование, котлы, коврики туристические, спальные мешки из расчёта на группу 15 человек;
- компасы, призмы, компостеры, секундомеры система электронной отметки SFR-system;
- системы страховочные, верёвки основные и вспомогательные, карабины, спусковые и подъёмные устройства, каски.

3. Информационное обеспечение:

- презентации о туристических походах по родному краю;
- видеофильмы:

«Памятники природы Краснодарского края»;

«Кавказский государственный биосферный заповедник»;

«Маленький рай»;

«Хаджохский каньон, водопады Руфабго»;

«Поисково-спасательные работы, г.Сочи»;

«Соревнования по туристскому многоборью на Ставрополье»;

«МЧС. 1990 – 2007»;

Архивные ленты об участии команды в различных соревнованиях;

- фотолетописи туристских групп.

4. Кадровое обеспечение. Для реализации программы привлекаются педагогические работники, имеющие соответствующее образование и опыт участия в категорийных походах, соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, удостоверение инструктора детско-юношеского туризма.

Формы аттестации и оценочные материалы

Проведение итоговой аттестации по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туризм и спортивное ориентирование» проводится с целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам обучения; соответствия процесса организации и осуществления данной программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, протоколы соревнований, фото, отзывы детей и родителей, сертификаты и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Аналитический материал по итогам проведения педагогической диагностики, аналитическая справка, открытое занятие, соревнование, походы, туристические лагеря, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю и др.

Диагностические методики, используемые в работе с подростками.

1. Экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Солдатова Г.У., Кравцова О.А., Хухлаев О.Е., Шайгерова Л.А.).
2. Вопросник для измерения толерантности (Магун В.С., Жамкочьян М.С., Магура М.М.).
3. Опросник для измерения общих социальных установок у детей (Э. Френкель-Брунsvик).
4. Методика диагностики общей коммуникативной толерантности (В.В. Бойко).
5. Диагностика эффективности мероприятия (Майоров А.М.).
6. Методика «Карта эмоциональных состояний» (Панченко С.).
7. Методика определения уровня развития самоуправления в учебном коллективе (Рожков М.И.).
8. Методика выявления уровня самооценки учащихся (составлена на основе материалов пособия Р.В. Овчаровой).
9. Исследование вопроса организации разумного досуга (В. Васильчикова), модифицирована методической службой МАОУДО ЦВР г. Кропоткин.
10. Диагностика интересов и профессиональных склонностей (Е.А. Климова).

11. Методика «Потребности в общении» (по Ю.М. Орлову).
12. Схема диагностики результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (составлена на основе авторской схемы Н.Кленовой), модифицирована методической службой МАОУДО ЦВР г. Кропоткин.
13. Мониторинг личностного развития ребёнка в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (составлен на основе авторской схемы Н.Клёновой), модифицирована методической службой МАОУДО ЦВР г. Кропоткин.
14. Тест «Размышляем о жизненном опыте» (выявление нравственной воспитанности учащихся) (составлен Н.В. Щурковой).

Методические материалы

Программа «Туризм и спортивное ориентирование» основана на идеях педагогики приключения. Приключение рассматривается как ситуация взаимодействия ребёнка с миром и самим собой, в которой он субъективно переживает новизну и силу внешних обстоятельств.

Программа «Туризм и спортивное ориентирование» основана на идеях педагогики приключения. Приключение рассматривается как ситуация взаимодействия ребёнка с миром и самим собой, в которой он субъективно переживает новизну и силу внешних обстоятельств. Для решения этих задач как нельзя лучше подходят методы интерактивного обучения за счёт эмоциональной включенности обучающегося в процесс получения и обработки информации. Первоначальный базовый опыт работы в интерактивном режиме учащиеся получили в ходе обучения по программе «Юные туристы». К уже известным освоенным методам, педагог добавляет новые, ранее не используемые: использованию общественных ресурсов, ролевые игры и имитации, работу с видео- и аудиоматериалами, квесты, самостоятельная работа, поход, учебно-тренировочное занятие, творческое и коллективно-творческое дело, творческие задания, моделирование, «каждый учит каждого», «ученик в роли учителя».

При использовании творческих заданий следует помнить, что это учебные задания, которые содержат больший или меньший элемент неизвестности, имеют, как правило, несколько «правильных ответов», часто неизвестных самому педагогу. Примерами творческих заданий могут служить: подготовка доклада, реферата, эссе, выступления, исполнение роли в имитационных методиках, решение проблемы, обсуждение дискуссионного вопроса, творческая переработка туристского опыта. Данный метод может быть применён как при презентации вида активности, изучении теоретических вопро-

сов, так и в качестве итогового продукта на этапе рефлексии. Результат творческой, исследовательской туристско-краеведческой работы может быть представлен на слётах и конференциях.

При моделировании участники погружаются в ситуацию (проблему), взятую из реальной жизни или же вымышленную, где существует правильное или наилучшее (оптимальное) решение. В моделировании предполагается максимальное приближение участников к какой-то жизненной ситуации, с менее разработанной, в отличие от деловой игры, процедурой, правилами и условиями. Целесообразно использовать моделирование на этапе обучения базовым навыкам, необходимым для участия в туристском мероприятии, а также при разборе предстоящего события с точки зрения безопасности и предупреждения травматизма при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия, поэтому раздел «Обеспечение безопасности в походе, на соревнованиях тренировочных занятиях» изучается на протяжении всего времени обучения.

Учитывая, что овладение знаниями и умениями по программе «Туризм и спортивное ориентирование» происходит на благоприятном фоне положительного настроения и сознательной мотивации, педагог стремится, чтобы ребёнок «учился сам». Для этого он не только отбирает содержание учебного материала, но и применяет соответствующие методы обучения, формы организации познавательной деятельности и технологии, обеспечивающие комфортные условия для развития личности.

Метод «каждый учит каждого» подразумевает обучение учащимися друг друга в парах сменного состава, где каждый участник должен объяснить другому ту информацию, которая содержится в его карточке, а также убедить, что собеседник понял и запомнил материал. Участники свободно передвигаются по аудитории, меняются ролями. Данный метод эффективен на разных этапах.

Метод «ученик в роли учителя» – своеобразная ролевая игра, которая может быть применена в различных ситуациях: обучающийся может выступить с рассказом о виде туризма и возможных рисках, выступить в роли организатора интерактивного упражнения, выполняющего функции контроля и коррекции при обучении техническим приёмам. Следует понимать, что данный метод требует серьёзной подготовки обучающегося и определённых способностей. Целесообразно сначала использовать метод «каждый учит каждого» в качестве предварительной подготовки и некой «пробы сил».

Обязателен этап осмысления полученного опыта (рефлексивный этап), где у участников есть возможность проговорить собственные ощущения, чув-

ства, поделиться мыслями после окончания основных действий, что обеспечивает психологический комфорт туристской группы.

Заключительный этап обучения по программе – создание продукта учебной деятельности и его презентация. Задача данного этапа – творческое выражение и фиксация полученного коллективного или индивидуального опыта. Внешне создание продукта в технологии проектного обучения и педагогики приключения тождественный процесс, предполагающий наличие общей цели, совместную деятельность учащихся, согласованность методов и способов деятельности. Однако существуют важные процессуальные отличия, обусловленные решаемыми задачами. В проектном обучении рефлексивный этап – заключительный, тогда как в приключении он (рефлексивный этап) предваряет создание продукта: для того чтобы творчески выразить, зафиксировать полученный опыт требуется его вербализация (обсуждение).

По итогам обучения и участия в соревнованиях по ориентированию, туризму, судейской подготовки, степенных и категорийных походов детям присваиваются определённые звания - «младший участник соревнований», «старший участник соревнований», «младший судья соревнований», «судья соревнований», «выпускник», а так же спортивные разряды, подводятся итоги рейтинга «Лучший ориентировщик года», выдаются удостоверения, значки, дипломы, свидетельства и т.п. Достижения учащихся могут быть зафиксированы в личной карточке.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (для педагога)

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996 г.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983 г.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985 г.
4. Воробьёв Ю.Л. Альпинистские технологии в поисково–спасательных работах. М: Издательство НЦ ЭНАС, 2001.
5. Географический энциклопедический словарь. Понятия и термины/ гл. ред. А.Ф. Трешников /- М.: Сов. Энциклопедия, 1988 г.
6. Гин А.А. Приёмы педагогической техники: Свобода выбора. Открытость. Деятельность. Обратная связь. Идеальность: Пособие для учителя. 3-е издание, - М.: Вита-Пресс, 2001 г.
7. Горшенёв К.А. Путешествия по Краснодарскому краю. –М.: Физкультура и спорт, 1983.

8. И.В.Жерноклёв, Е.И. Жерноклёва. По горным тропам Кубани. Краснодар 1989.
9. Иванов Е.И. Начальная подготовка спортсмена-ориентировщика. – М.:1983.
- 10.Иванов Е.И. С компасом и картой. - М.: Издательство ДОСААФ, 1971.
- 11.Иванов И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел. – М.: Педагогика, 1989.
- 12.Ингстрем А. В лесу и на опушке. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
- 13.Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М.:ФЦДЮТиК, 2008.
- 14.Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. – М.:ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- 15.Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. - М: ФЦДЮТиК, 2005.
- 16.Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006 .
- 17.Костылев В. Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. - М., 1995.
- 18.Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. Краснодар: Советская Кубань, 1996.
- 19.Куликов В.М. Походная туристская игротка. – М.:ЦДЮТур РФ, 1994.
- 20.Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М.: Просвещение, 1980.
- 21.Курилова В.И. Туризм. – М.: Просвещение, 1988.
- 22.Лутошкин А.Н. Как вести за собой: старшеклассникам об основах организаторской работы. М.: Просвещение, 1982.
- 23.Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. Москва. «Физкультура и спорт», 1981.
- 24.Михайлов Л.А. Основы безопасности жизнедеятельности: Методика обучения: 5-6 классы: Пособие для учителя: Изд-во РГПУ им. Герцена; Изд-во «СОЮЗ», 2001.
- 25.Мазнев Н.И. Первая помощь подручными средствами. М: ЭКСМО 2008.
- 26.Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО-М.: Физкультура и спорт, 1989.
- 27.Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1985.
- 28.Правила вида спорта «Спортивный туризм», ФСТР, 2013.
- 29.Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

30. Природа Краснодарского края/ научный руководитель В.И. Коровин/. - Краснодар: Кн. Изд-во, 1979.
31. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. – М. ФЦДЮТиК:, 2007.
32. Пронтишева А.П. Истоки мастерства. - М., 1990.
33. Регламент проведения соревнований по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная», М., ТССР, 2018.
34. Самойленко А.А. Теория, методика и практика детско-юношеского туризма. Учебное пособие. Краснодар, 2011г.
35. Туристская игротека: Учеб. - метод. Пособие. / Под ред. Ю.С. Константинова. - М.: ВЛАДОС, 2000.
36. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. М.: Просвещение, 1982.
37. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.
38. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
39. Черемошкина Л.В. Развитие внимания детей. – Ярославль: «Академия развития», 1997.
40. Черемошкина Л.В. Развитие памяти детей. - Ярославль: «Академия развития», 1997.
41. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка ориентировщика. - М: 2010.
42. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (для детей)

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996 г.
2. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. Основы медицинских знаний. М: Издательство АСТ, 2000.
3. Географический энциклопедический словарь. Понятия и термины/ гл. ред. А.Ф. Трешников /- М.: Сов. Энциклопедия, 1988 г.
4. Горшенёв К.А. Путешествия по Краснодарскому краю. –М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Иванов Е.И. С компасом и картой. - М.: Издательство ДОСААФ, 1971.
6. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
7. Иванов И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел. – М.: Педагогика, 1989.

8. Ингстрем А. В лесу и на опушке. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1987.
10. Костылев В. Философия спортивного ориентирования или некоторых рекомендаций ориентировщику, желающему стать лидером. - М., 1995.
11. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. Краснодар: Советская Кубань, 1996.
12. Куликов В.М. Походная туристская игротка. – М., 1994.
13. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М.: Просвещение, 1980.
14. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. М: 1960.
15. Лутошкин А.Н. Как вести за собой: старшеклассникам об основах организаторской работы. М.: Просвещение, 1982.
16. Остапец А.А. В походе юные. М: Просвещение, 1978.
17. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
18. Самойленко А.А. Водопады Краснодарского края. КСЭИ, Краснодар 2010.
19. Туристская игротка: Учеб. - метод. пособие. / Под ред. Ю.С.Константинова. - М.: ВЛАДОС, 2000.
20. Хренников Б.О., Дурнев Р.А., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности. Сборник ситуативных задач. - М.: Просвещение, 2011г.
21. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.
22. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.