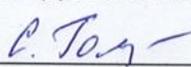
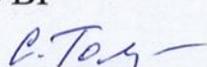


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14» С. ЛЕНИНО  
ЧУГУЕВСКОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО	Заместитель директора по УВР	Директор
		
Голишевская С.В. Протокол №1 от «30» 08 2023 г.	Голишевская С.В. Протокол №1 от «30» 08 2023 г.	Каралкина Н.Н. Приказ № 79-А от «30» 08 2023 г.

**«Юный турист»**

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа.**

**Направленность программы:** туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: один год

Составила:

Хайрутдинова Т.П.  
педагог дополнительного образования

с. Ленино

2023-2024 учебный год

## **Раздел № 1. Основные характеристики программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Школьный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

**Актуальность программы** Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования полезен каждому ребенку. Мало сказать полезен - он необходим каждой развивающейся личности. Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Сохранение и укрепление здоровья школьников – одна из актуальных проблем нашего времени. Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Пешеходный туризм — массовый и доступный вид туризма. Все больше детей и взрослых в нашей стране занимаются активным отдыхом.

**Направленность программы** туристско-краеведческая.

**Уровень освоения:** стартовый.

**Отличительные особенности программы**

Особенностью данной программы является ведение здорового образа жизни, связанного с физическими нагрузками, зарядом бодрости и творческое удовлетворение. Учащиеся в последствии смогут полученные знания и умения применять для активного отдыха. Умение выживать в вынужденной автономии может пригодиться в экстренной ситуации. Программа даёт практические

советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.

Кроме того, программа предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован не один человек.

Учитывая тягу молодых людей этого возраста к состязательности, романтике и высокую степень социализации личности, программа секции «Пешеходный туризм» предполагает проводить общешкольные соревнования типа преодоления спортивно - туристической полосы препятствий, проведения поисково-спасательных работ, а также многодневные и однодневные туристические походы в теплый и холодный периоды года.

**Адресат программы:** Учащиеся 11-17 лет, (11-13 лет) - младшая группа 10 человек, (14-17 лет) – старшая группа 10 человек, набор свободный. Курс рассчитан на 1 учебный год, 2 раза в неделю по 1 часу.

Общее количество проводимых занятий – 68 ч.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** всестороннее развитие личности ребёнка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1. Воспитывать потребности в здоровом образе жизни;
2. Воспитывать трудолюбие, ответственность, дисциплинированность;
3. Воспитывать культуру личности, способной адаптироваться в современном обществе;

4. Воспитание у учащихся чувства коллективизма и умения сочетать индивидуальную работу с коллективной.

**Развивающие:**

1. Развивать умение работать самостоятельно;
2. Приобщать к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);
3. Развитие у учащихся умения самостоятельно принимать решения в экстренной ситуации, решать прикладные задачи;
4. Развивать физические качества такие как сила, выносливость, координация движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

**Обучающие:**

1. Осваивать туристские навыки в походе, слёте;
2. Приобретать знания прохождения технических этапов и различные способы переправ;
3. Изучать и совершенствовать технику наведения туристских этапов;
4. Обучать детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
5. Уметь обеспечить выживания в экстремальных условиях.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план программы «Юный турист».

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Знакомство с программой</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
1.1	Введение в образовательную программу.	1	1	0	Игра
<b>1.2</b>	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта	1	1	0	Тест

<b>2</b>	<b>Личное и групповое туристское снаряжение</b>	<b>3</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	тест
2.1	Понятие о личном и групповом снаряжении	1	1	0	зачет
2.2	Подготовка личного снаряжения к походу.	1	0	1	зачет
2.3	Групповое снаряжение, требования к нему.	1	0,5	0,5	зачет
<b>3</b>	<b>Организация туристского быта, привалы и ночлеги</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Зачёт
3.1	Привалы и ночлеги в походе.	1	1	0	зачет
3.2	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря	1	0	1	зачет
3.3	Установка палаток, размещение вещей в них. Правила поведения в палатке.	1	0	1	зачет
<b>4</b>	<b>Подготовка к походу, путешествию.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Зачёт
4.1	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.	1	1	0	зачет
4.2	Разработка маршрута, составление плана-графика движения.	3	1	2	зачет
<b>5</b>	<b>Питание в туристском походе</b>	<b>4</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	зачёт
5.1	Значение правильного питания в походе	1	1	0	зачет
5.2	Составление меню, списка продуктов.	1	1	0	зачет
5.3	Фасовка, упаковка и переноска продуктов в	2	0	2	зачет

	рюкзаках. Приготовление пищи на костре.				
<b>6</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>4</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>	зачёт
6.1	Определение топографии. Топографические карты. Масштаб. Виды масштабов.	1	0,5	0,5	зачет
6.2	Условные знаки: понятие, типы. Рельеф	1	0,5	0,5	зачёт
6.3	Определение азимута. Его отличие от простого угла.	1	0,5	0,5	зачет
6.4	Компас. Типы компасов. Ориентир. Движение по азимуту, его применение.	1	0	1	зачёт
<b>7</b>	<b>Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	зачет
7.1	Система обеспечения безопасности в туризме.	1	1	0	зачёт
7.2	Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности.	2	1	1	зачет
7.3	Походный травматизм. Заболевания в походе. ПМП.	5	2	3	зачёт
<b>8</b>	<b>Краеведение</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	зачет
8.1	Географическое положение и туристские возможности Приморского края.	1	1	0	зачёт
8.2	Исторические и культурные памятники	1	1	0	зачет
8.3	Обзор наиболее интересных объектов.	2	1	1	зачёт

<b>9</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	зачет
9.1	Краткие сведения о строении человеческого организма.	2	1	1	зачёт
9.2	Характеристика и методика развития физических и специальных качеств. необходимых туристу.	12	3	9	зачет
<b>10</b>	<b>Техника и тактика пешего туризма.</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	зачёт
10.1	Понятие о технике и тактике пешеходного туризма.	1	1	0	зачет
10.2	Техника движения в различных условиях.	2	0,5	1,5	зачёт
10.3	Рациональная техника ходьбы.	2	0,5	1,5	зачет
10.4	Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.	9	2	7	зачёт
11	Итоговое занятие: «Поход выходного дня»	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	зачет
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>23,5</b>	<b>44,5</b>	

### Содержание учебного плана на 2021-2022 учебный год.

#### 1. Раздел: Вводное занятие.

1.1 Тема: Знакомство с программой, целями и задачами кружка.

1.2 Тема: История и значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

#### 2. Раздел: Личное и групповое туристское снаряжение.

2.1 Тема: «Понятие о личном и групповом снаряжении»

2.2 Тема: «Подготовка личного снаряжения к походу»

## **2.3 Тема: «Групповое снаряжение, требования к нему»**

*Теория* Перечень личного снаряжения для одно трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение рем. набора. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половники и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

*Практическое занятие:* укладка рюкзака, подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним. Ремонт снаряжения.

### **3. Раздел. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

#### **3.1 Тема: «Привалы и ночлеги в походе»**

**3.2 Тема: «Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря»**

**3.3 Тема: «Установка палаток, размещение вещей в них. Правила поведения в палатке»**

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

Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря, определение мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

*Практическое занятие:* определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание и свертывание лагеря, разжигание костра.

#### ***4. Раздел: Подготовка к походу, путешествию.***

##### ***4.1 Тема: «Определение цели и района похода»***

##### ***4.2 Тема: «Распределение обязанностей в группе»***

##### ***4.3 Тема: «Разработка маршрута, составление плана-графика движения»***

*Теория.* Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Туристские должности в группе.

*Практические занятия:* составление плана подготовки к походу, изучение маршрутов походов.

#### ***5. Раздел: Питание в туристском походе.***

##### ***5.1 Тема: «Значение правильного питания в походе»***

##### ***5.2 Тема: «Составление меню, списка продуктов»***

##### ***5.3 Тема: «Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре».***

*Теория.* Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в двух- трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

*Практические занятия:* закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре.

#### ***6 Раздел: Топография и ориентирование.***

##### ***6.1 Тема: «Определение топографии. Топографические карты. Масштаб. Виды масштабов.***

##### ***6.2 Тема: «Условные знаки: понятие, типы. Рельеф»***

### **6.3 Тема: «Определение азимута. Его отличие от простого угла»**

### **6.4 Тема: «Компас. Типы компасов. Ориентир. Движение по азимуту, его применение»**

*Теория.* Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Условные знаки: понятие, типы. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение.

Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

*Практическое занятие:* работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута транспортиром. Ориентирование по местным признакам и предметам.

## **7. Раздел: Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях.**

### **7.1 Тема: «Система обеспечения безопасности в туризме»**

### **7.2 Тема: «Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности»**

### **7.3 Тема: «Походный травматизм. Заболевания в походе. ПМП.»**

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

Опасности в туризме субъективные и объективные.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена одежды и обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.

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

Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевое отравление и желудочные заболевания. Промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Правила наложения жгута, тугой повязки. Обработка ран.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

*Практические занятия:* формирование мед. аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок. Уход за одеждой и обувью.

## **8. Раздел: Краеведение.**

**8.1 Тема: «Географическое положение и туристские возможности Приморского края»**

**8.2 Тема: «Исторические и культурные памятники»**

**8.3 Тема: «Обзор наиболее интересных объектов»**

*Теория.* Географическое положение и туристские возможности Приморского края; реки, моря, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места родного края. Обзор наиболее интересных объектов.

*Практические занятия.* Работа с картой области, решение задач типа: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин. Краеведческая работа во время походов. Заполнение контурной карты области.

## ***9. Раздел: Общая и специальная физическая подготовка.***

### ***9.1 Тема «Краткие сведения о строении человеческого организма»***

### ***9.2 Тема «Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу»***

*Теория.* Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Центральная и периферическая нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомление, тренировка. Дневник самоконтроля.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрута.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсмена, в успешном овладении тактикой и техникой туризма.

Роль и значение специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям.

Физические и морально-волевые качества, необходимые путешественнику. Комплекс утренней зарядки. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, подвижные игры. Упражнения на ловкость, силу, быстроту, выносливость.

## ***10. Раздел: Техника и тактика пешего туризма.***

### ***10.1 Тема: «Техника движения в различных условиях»***

### ***10.2 Тема: «Рациональная техника ходьбы»***

### ***10.3 Тема: «Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение»***

### ***10.4 Тема: «Понятие о технике и тактике пешеходного туризма»***

*Теория.* Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Ритм движения, величина переходов. Роль смены направляющих и замыкающих. Организация разведки, связь с ней.

Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешем походе: лесные и кустарниковые заросли, бурелом, крутые склоны, заболоченная местность, водные преграды. Техника движения в различных условиях.

Движение по тропам и травянистым склонам. Принципы экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

Движение группы по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь. Оказание помощи увязшему в болоте. Устройство приспособлений для перехода через болото.

Движение по лесным чащам. Приемы преодоления лесных завалов, ям, канав.

Туристские узлы, грудная обвязка, беседка, карабины и их применение.

### ***10.5 Тема: Итоговое занятие: «Поход выходного дня»***

*Практическая работа.* Техника движения в различных условиях.

Движение по тропам и травянистым склонам. Принципы экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

## 1.4 Планируемые результаты

### **Личностные:**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование ценностей многонационального российского общества; -становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

#### *Познавательные УУД:*

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения темы).

#### *Коммуникативные УУД:*

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– задавать вопросы; – контролировать действия партнера.

Регулятивные УУД:

– принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действий.

**Предметные:**

1) учащиеся знают:

- назначение компонентов походной аптечки.
- требования техники безопасности при проведении занятий и походов;
- перечень необходимого личного снаряжения для похода выходного дня и многодневного похода;
- основные правила укладки рюкзака;
- основные элементы топографической карты, условные обозначения;
- основные приемы спортивного ориентирования;
- состав и назначение компонентов походной медицинской аптечки;
- виды повязок и способы их наложения;
- основы оказания первой доврачебной помощи;
- основные этапы постановки лагеря;
- обязанности дежурного;
- основы питания в походе;
- основы выживания в экстремальных ситуациях;
- проблемы экологии родного края;
- историю родного края;
- географию родного края;
- правила техники безопасности;
- технику и тактику туристических соревнований.

2) учащиеся умеют:

- разводить костер;
- читать карту;
- грамотно собирать рюкзак;
- обращаться с основным туристским снаряжением: спальник, пенополиуретановый коврик, топор, пила, костровой набор, котлы, палатка, тент;

- работать с картой и компасом, ориентироваться без карты и компаса;
- оказать первую медицинскую помощь при ранах, травмах и кровотечениях;
- выбрать место для бивуака;
- разработать маршрут похода;
- составить меню;
- вместе с остальными участниками группы поставить лагерь;
- осуществлять дежурство в лагере;
- выполнять обязанности завхоза;
- вести дневник похода;
- собирать краеведческую информацию;

## **РАЗДЕЛ № 2. Организационно – педагогические условия**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение**

Занятия по дополнительной образовательной общеразвивающей программе проводятся два раза в неделю в МКОУ СОШ 14 С. Ленино либо на местности (на территории посёлка). Используется следующее снаряжение альпинистская верёвка, карабины, зажимные и спусковые устройства, страховочные обвязки, инвентарь в расчете на каждого учащегося. На местности используется гимнастический городок, школьный парк, а также территория посёлка для ориентирования с картой.

Технические средства:

-мультимедийное оборудование: ноутбук, мультимедийный компьютер

*Перечень снаряжения для отдельного учащегося*

№	Личное снаряжение	Единица измерения	Количество
1.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	комплект	1
2.	Блокировочный конец, 1-3 м	штука	1
3.	Карабин (любой модификации)	штука	3
4.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 40 м	штука	1
5.	Секундомер	штука	1
6.	Компас	штука	1
7.	Спортивная одежда для практических занятий в помещении	комплект	1
8.	Спортивная одежда для практических занятий на местности	комплект	1

9.	Обувь для практических занятий в помещении	комплект	1
10.	Обувь для практических занятий на местности	комплект	1
11.	Рюкзак, 60-90 л	штука	1
12.	Спальный мешок	штука	1
13.	Туристский коврик	штука	7
14.	Туристский стул	штука	8

*Перечень группового снаряжения для практических занятий*

Данный перечень рассчитан на группу 12-15 воспитанников, количество оптимальное.

№	Снаряжение	Единица измерения	Количество
1.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина до 3 м (для техники вязки узлов)	штука	4
2.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 40 м	штука	1
3.	Основная верёвка, диаметр 8 мм, длина 20 м	штука	1
4.	Карабин (любой модификации)	штука	20
5.	Маты гимнастические	штука	8

*Перечень группового снаряжения для походов и соревнований, организацию бивуака*

№	Снаряжение	Единица измерения	Количество
1.	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 40 м	штука	1
2.	Карабин (любой модификации)	штука	3
3.	Палатки, для 2 человек	штука	4
4.	Костровое оборудование	комплект	2
5.	Котелок	штука	3
6.	Стол туристский	штука	1
7.	Тент от дождя	штука	1
8.	Топор, пила	штука	1

**2. Учебно – методическое и информационное обеспечение:**

*Нормативно-правовая база.*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист», туристско-краеведческая разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепцией развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р); №1726 от 4.09.14 г.;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N16 “Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой корона вирусной инфекции (COVID19)

Приоритетном проекте «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержденном президиумом Совета при Президенте Российской Федерации, протокол от 30.11.2016 №11);

Распоряжении Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Устава МКОУ СОШ №14 с. Ленино;

*Список литературы для педагога*

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: ООО "САМ Полиграфист", 2015. - 468 с., ил.
2. Детский туризм в России. Очерки истории: 1918 - 1998 гг. / Автор-сост. Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТур, 1998. - 176 с., илл.

3. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 312 с., илл.
4. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. 2-е изд., дополненное / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006. - 208 с.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие /Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003, - 228 с., илл., изд. 2-е стереотипное.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003, - 228 с., илл.
7. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая Деятельность в школе: учебно-методическое пособие – М.: ИСВ РАО, 2011. – 352 с., илл.
8. Крайнева И.Н. Узлы: Простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. - СПб.: ИЧП "Кристалл", АОЗТ "Невский клуб", 1997. - 240 с., илл.

*Список литературы для обучающихся*

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: ООО "САМ Полиграфист", 2015. - 468 с., ил.
2. Игры детей мира. Популярное пособие для родителей и педагогов / Сост. Т.И. Линго. Худ. М.В Душин, В.Н.Куров. - Ярославль: "Академия рахвития", 1998. - 176 с., ил. - (Серия: "Потехе час")
3. Игры на воздухе /Составитель Т.Барышникова, обложка Л. Амбросовой и П. Хвостовой - СПб.: Кристалл, Корона принт, 1998г. - 288 с., ил.
4. Крайнева И.Н. Узлы: Простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. - СПб.: ИЧП "Кристалл", АОЗТ "Невский клуб", 1997. - 240 с., илл.
5. Поломис К. Дети на отдыхе/ К. Поломис, З. Махитки - Пер. с чешского. - М.: Культура и традиции, 1995.- 384 с., илл.

*Художественная литература*

1. Арсеньев В.К. Дерсу Узала.
2. Верн. Ж. Дети капитана Гранта.
3. Верн Ж. Пятнадцатилетний капитан.
4. Дефо Д. Робинзон Крузо.
5. Пришвин М. Моя страна.
6. Киплинг Р. Маугли.

## 2.2 Оценочные материалы и формы аттестации.

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде **текущего, промежуточного и итогового контроля.**

**Текущий** контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами **промежуточного** и **итогового** контроля являются соревнования между учащимися школ, и внутри секции по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

*Методы диагностики:* наблюдение, анкетирование и тестирование. Хорошим способом определить уровень знаний и умений учащихся являются диагностические карты (таблица №2), позволяющие оценить, на каком из трех уровней обученности находится каждый из учащихся. Кроме того, важным показателем обученности являются результаты учащихся на соревнованиях.

**Таблица №2**

<b>Диагностическая карта обученности воспитанников</b>	
<b>Топография:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Топознаки – 8 заданий</li><li>• Расстояние по карте – 2 задания</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Топознаки – более 4 баллов штрафа</li><li>• Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Топознаки – до 3 баллов штрафа</li><li>• Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Топознаки – до 1 балла штрафа</li><li>• Расстояние по карте – до 2 балла штрафа</li></ul>
<b>Медицинская подготовка:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Состав медицинской аптечки</li></ul>	Низкий: не знает
	Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки
	Высокий: знает хорошо, может оказать на

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ПМП при ожоге</li> <li>• ПМП при обморожении</li> <li>• ПМП при поверхностных ранениях</li> <li>• Действия при укусе клеща</li> </ul>	<p>практике</p>
<p><b>Бивак:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Установка палатки</li> <li>• Разведение костра</li> <li>• Приготовление пищи на костре</li> </ul>	<p>Низкий: делает с помощью руководителя</p> <p>Средний: делает с незначительными подсказками</p> <p>Высокий: делает самостоятельно, без ошибок</p>
<p><b>Узлы:</b></p> <p>Время вязки одного узла: 20 – 30 секунд</p>	<p>Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке</p> <p>Средний: знает 4– 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке</p> <p>Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок</p>
<p><b>Техника пешеходного туризма:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подъем спортивным способом</li> <li>• Спуск спортивным способом</li> <li>• Навесная переправа</li> <li>• Параллельные</li> </ul>	<p>Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, без ошибок</p>

перила • Бревно горизонтальным маятником	с	
<b>Участие в соревнованиях ТМ(турмастерство)</b>	<b>по</b>	1 соревнований 2 соревнований 3 соревнований
<b>Уровень подготовки по видам</b>		Низкий x 1 Средний x 2 Высокий x 3
<b>Итоговый уровень подготовки</b>		Низкий – до 10 баллов; средний – от 11 до 17 баллов; высокий – от 17 до 24 баллов

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для группы на этапе начальной подготовки 1-й год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой	

	линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)0	
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине(не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)

### 2.3 Методические материалы

При реализации программы предполагается преимущественное использование следующих методов:

- **Словесные методы:**
  1. Рассказ
  2. Беседа
  3. Разбор
  4. Инструктирование
- **Наглядные методы:**
  1. Метод непосредственной наглядности.
  2. Методы опосредованной наглядности
  3. Методы срочной информации.
- **Методы практических упражнений:**
  1. Метод целостно-конструктивного упражнения.
  2. Метод сопряженного воздействия.
- **Круговой метод**
- **Игровой метод**
- **Соревновательный метод**

## 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		68
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2021- 28.12.2021
	2 полугодие	12.01.2022- 25.05.2022
Возраст детей, лет		11-13
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		68

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Мероприятие	Форма	Временные границы
<p>Участие учащихся в общешкольном туристическом слете.</p> <p>Участие учащихся в районном туристическом слете соревнования «Пешеходный туризм»</p>	Спортивные состязания	Сентябрь
<p>Участие учащихся в школьных соревнованиях «Осенний кросс»</p> <p>Сдача норм ГТО на базе школы</p>	Спортивные состязания	Сентябрь

Сдача норм ГТО на базе школы Участие учащихся в районном туристическом слете соревнования «Спортивный туризм»	Спортивные состязания	Ноябрь, декабрь
Участие в школьной и районной игре «Зарница»	Спортивные состязания	Февраль
Участие в школьном мероприятии «Ориентирование» «Колесо Безопасности»	Спортивные состязания	Апрель, Май

#### **Список литературы.**

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. - СПб.: 2000
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. М.: Просвещение, 1982
3. Программы кружков по туризму, спортивному ориентированию и краеведению. Краснодар, 1995.
4. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» /авт. сост. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн, издательством Москва, 2001
5. Работа кружка юных туристов в школе. Методические рекомендации. М.: «Турист», 1989
6. Спортивное ориентирование/Программы для системы дополнительного образования детей/ М.: ЦДЮТур, 1999