



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
г.Сухиничи Сухиничского района Калужской области

Принято на заседании педсовета
Протокол №1 от 30.08.2022г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ «Средняя школа №1»

А.П. Симоненков
Приказ №491-ОД от 31.08.2022г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Спортивный туризм»

Возраст детей: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень освоения программы: базовый

Составитель:

Семенюк Надежда Дмитриевна
учитель физической культуры

Сухиничи

2022

РАЗДЕЛ №1.

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей, туристско-краеведческой направленности, очной формы обучения для детей 10-17 лет, сроком реализации 1 год.

Актуальность программы.

Сегодня туризм как форма спортивно-оздоровительной работы приобретает все большее значение и актуальность. Правильно организованное занятие способствует совершенствованию всех функций организма, укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов, прогулки вряд ли можно считать полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса. Помимо оздоровления организма туризм имеет и другие преимущества, ведь спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров, того, как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому

содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности. Помимо всего вышеперечисленного участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Таким образом, можно сделать вывод, что спортивный туризм сейчас особенно актуален, так как он способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края, а также профориентации учащихся.

Особенность программы.

Данная программа отличается от прочих подобных ей тем, что во время занятий по программе учащиеся не только укрепляют здоровье и улучшают физическую форму, но и развивают образное мышление через составление туристического маршрута, зрительную память через изучение топографических знаков и применение этих знаний на практике. Спортивное ориентирование содействует воспитанию волевых и моральных качеств (упорство, терпение, сила воли, настойчивость и т.д.) через сопротивление сложным ситуациям, встречающимся в процессе практических занятий и туристических походов. При помощи занятий в объединении «Маршрут» учащиеся смогут осознать необходимость в развитии собственной физической формы, так как без физической подготовленности прохождение большой дистанции в походе может оказаться непосильным для ребенка с излишним весом и не развитостью мышечного аппарата. Помимо всего вышеперечисленного тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях оказывают не только оздоровительное

воздействие на организм, но и доставляют эстетическое удовольствие от пребывания на природе и любованию ее красотами.

Данная программа **модифицированная**, разработана на основе типовых программ «Юные инструкторы туризма» и «Юные ориентировщики», выпущенных ФГБОУ ДО «Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения» в 2001-2006 году.

Адресат программы: обучающийся средней общеобразовательной школы в возрасте 10-17 лет. Условия набора обучающихся 1 года: все желающие.

Объем программы: 1 год обучения – 4 часа (136 часов в год).

Форма обучения: очная.

Форма занятий: групповая.

Виды занятий:

- ✓ тренинги;
- ✓ беседы;
- ✓ походы;
- ✓ экскурсии;
- ✓ соревнования.

Срок освоения программы: 1 года.

Режим занятий: занятия проводятся для учащихся 1 года обучения 2 раза в неделю по 2 академических часа.

1.2. Цели и задачи

Цель программы: создание и развитие туристской группы, способной совершать спортивные путешествия различной сложности и участвовать в различных соревнованиях по спортивному туризму.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ Сформировать знания, умения и навыки по технике и тактике спортивного туризма.
- ✓ Обучить жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях.

- ✓ Изучить историю Сухиничского района и его природные особенности.
- ✓ Сформировать основные знания об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие:

- ✓ Повысить уровень физической подготовленности учащихся.
- ✓ Развить способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

- ✓ Воспитать важные волевые качества личности: целеустремленность, настойчивость, инициатива, товарищество и взаимовыручка.
- ✓ Создать условия для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом.
- ✓ Воспитать чувство патриотизма.
- ✓ Создать условия для профессионального самоопределения личности.
- ✓ Сформировать чувство осознанного и бережного отношения к природе.
- ✓ Создать единый творческий коллектив, направленный на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

1.3. Содержание программы.

1 год обучения.

Учебно-тематический план.

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	

1	Основы туристской подготовки	45	15	30	Зачеты. Внутренние соревнования. Поход выходного дня. Степенной поход.
2	Топография и ориентирование	34	9	25	Топографический диктант, зачет. Внутренние соревнования по данному разделу.
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	23	8	15	Зачеты, практические занятия, викторины поход выходного дня, 2-3 дневной поход.
4	Техника пешеходного туризма	28	4	24	Контрольные занятия: надевание страховочных систем на время, завязывание узлов. Прохождение коротких дистанций
5	Общая физическая подготовка	6	0	6	Контрольные нормативы, соревнования, эстафеты, игры поход выходного дня, 2-3 дневной поход.
	ВСЕГО:	136	36	100	
	Зачетный степенной поход.	Вне сетки часов			

Содержание программы.

1. Основы туристской подготовки. (45 часов)

1.1. Введение. (1 час)

Теория (1 час):

Туристские путешествия, история развития туризма. Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию. Воспитательная роль туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение. (8 часов)

Теория (2 часа):

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы

рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. 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 ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др.

Практика (6 часов):

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (8 часов)

Теория (2 час):

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 (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря; планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практика (6 часов):

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.4. Подготовка к походу, путешествию. (8 часов)

Теория (3 часа):

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Ознакомление с районом похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика (5 часов):

Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. Питание в туристском походе. (6 часов)

Теория (2 часа):

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практика (4 часа):

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе. (3 часа)

Теория (1 час):

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности:

культурорганизатор, физорг и т.д. Временные должности - дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика (2 часа):

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствия. (4 часа)

Теория (2 часа):

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 пересеченной местности, по лесу, кустарнику через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика (2 часа):

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

1.8. Туристские соревнования. (5 часов)

Теория (1 час):

Задачи туристских соревнований. Положения о соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и

командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских соревнований.

Практика (4 часа):

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

1.9. Подведение итогов похода. (1 час)

Теория (1 час):

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление спортивных разрядов участникам.

2. Топография и ориентирование. (34 часов)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. (4 часа)

Теория (2 час):

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика (2 час):

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки. (7 часов)

Теория (3 часа):

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полу-горизонталы. Подписи горизонталей, метки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика (4 часа):

Изучение на местности предметов, изображенных на карте. Знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут. (5 часа)

Теория (1 час):

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»). Определение азимута. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте, азимутальный тренировочный треугольник.

Практика (4 часа):

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом. (4 часа)

Теория (1 час):

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. 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. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным.

Практика (3 часа):

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка). Нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

2.5. Измерение расстояний. (2 часа)

Теория (1 час):

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика (1 час):

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микро глазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования. (4 часа)

Теория (1 часа):

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление

абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

Практика (3 часа):

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. (8 часов)

Теория (2 час):

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика (6 часа):

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (23 часов)

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. (5 часа)

Практика (5 часа):

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

3.2. Походная медицинская аптечка. (6 часа)

Теория (2 час):

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировку аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологически препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практика (4 часа):

Формирование походной медицинской аптечки.

3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (8 часов)

Теория (4 часа):

Соблюдение гигиенических требований в походе. 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, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой

массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика (4 часа):

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего. (4 часа)

Теория (1 час):

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика(3 часа):

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

4. Техника пешеходного туризма. (28 часа)

4.1. Основные приемы страховки. (6 часов)

Теория (2 час):

Основные понятия о технике туризма. Характеристика естественных препятствий. Организация само страховки. Правила пользования альпенштоком.

Практика (4 часа):

Организация переправы по бревну с само страховкой. Использование альпенштока на склонах.

4.2. Узлы – классификация по использованию. (7 часов)

Теория (2 час):

Изучение узлов и их применение

Практика (5 часа):

Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь, встречный.

4.3. Страхочная система. Основные и вспомогательные веревки.

Карабины. (4 часа)

Теория: (1 час)

Назначение и использование универсальной страхочной системы и карабинов. Приемы самостраховки. Приемы страховки партнеров. Протравливание веревки при рывке, формирование связок. Укорачивание веревки.

Практика (3 часа):

Надевание страхочной системы на время.

4.4. Прохождения технических этапов. (11 часов)

Теория (1 час):

Правила прохождения технических этапов.

Практика (10 часов):

Отработка элементов техники пешеходного туризма: подъем и спуск по склону спортивным способом, траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам, навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды, переправа болота по кладям и кочкам.

5. Общая физическая подготовка. (6 часов)

5.3. Общая физическая подготовка. (6 часов)

Практика (6 часов):

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты..
Плавание (освоение одного из способов).

Планируемые результаты.

В конце освоения программы 1 года обучения учащиеся достигнут следующих **предметных результатов** и будут:

- читать простые топографические карты с целью понимания значения символов и знаков и ориентироваться на местности при помощи них;
- ориентироваться на местности без карты (по природным признакам, по компасу);
- знать особенности использования различным туристическим инвентарем (карты, компас, индивидуальная страховочная система, туристическая палатка, тент и т.д.);
- работать с вышеперечисленным туристическим инвентарем;
- обустроить туристический лагерь и организовать быт;
- осознавать ценность влияния занятий спортивным туризмом на здоровье человека;

Метапредметными результатами 1 года обучения станет формирование у учащихся следующих универсальных учебных действий (далее УУД):

Регулятивные УУД:

Учащийся научится:

- следовать на занятиях инструкциям педагога;
- понимать цель выполняемых действий;
- планировать свою деятельность;
- контролировать свою деятельность;
- вносить коррективы в свою деятельность;
- оценивать свою деятельность и деятельность партнеров;
- адекватно воспринимать содержательную оценку своей деятельности педагогом;

- учитывать установленные правила: в группе во время занятий, на маршруте и т.д.

Познавательные УУД:

Учащийся научится:

- структурировать свои знания по технике и тактике пешеходного туризма и различать виды туристской деятельности;
- самостоятельно искать необходимую информацию для выполнения учебных задач;
- осознанно и обдуманно применять полученные знания на практике в условиях обустройства походного быта;
- осуществлять активную деятельность в коллективе;
- выбирать наиболее эффективный способ решения поставленной в походе задачи в зависимости от конкретных условий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу и т.д.;
- оценивать процесс и результат своих действий в походе;
- самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем, возникающих в походе или при прохождении дистанции.

Коммуникативные УУД:

Учащийся научится:

- интегрироваться в группу во время похода и строить продуктивное взаимодействие с членами команды;
- слушать и слышать участников своей группы/команды;
- вступать в диалог, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе;
- находить альтернативные способы решения конфликтных ситуаций и споров в походе

Также у учащихся к концу 1 года обучения будут сформированы следующие **личностные качества:**

- осознание значимости спортивного туризма для собственного физического благополучия;
- понимание личной ответственности за результат деятельности.

РАЗДЕЛ №2.

«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ».

2.1. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Для педагога (на весь период обучения):

- ✓ Кабинет для теоритических занятий с 15-20 посадочными местами для обучающихся и 1 посадочным местом и учебным столом для учителя;
- ✓ Принтер – для того, чтобы распечатать раздаточные материалы для занятий;
- ✓ Папка канцелярская на кнопке А4 – 8 шт.;
- ✓ Цветные карандаши;
- ✓ Спортивный инвентарь для общей физической подготовки (обязательно наличие шведские стенки, гимнастические скамейки, разновысокие барьеры, эстафетные палочки, перекладина, пожарный рукав, бранзбойд , скакалки);
- ✓ Помещение для хранения спортивного инвентаря;
- ✓ Спортивный зал для практических занятий и тренировок.
- ✓ Туристический инвентарь (палатки, тенты, котёл, тренога, чайник, ведра железные, походные рюкзаки, пенные коврики, топор, ножовка, саперская лопата, шатёр, спальные мешки);
- ✓ Спортивный инвентарь для ориентирования (карты, компасы, линейки);

- ✓ Спортивный инвентарь для спортивного туризма (индивидуальные страховочные системы, веревки различной толщины, карабины, жумары, восьмерки, ролики, каски, перчатки);

Для учащихся (на один год обучения):

- ✓ Общая тетрадь в клетку (48 листов) для топографического словаря;
- ✓ Ручки: синяя, черная, цветные по желанию;
- ✓ Простые карандаши;
- ✓ Точилка;
- ✓ Ластик;
- ✓ Линейка;
- ✓ Ножницы;
- ✓ Папка канцелярская на кнопке А4 1 шт. (для хранения личного туристического портфолио);
- ✓ Сумка на замке для хранения всех вышеперечисленных канцелярских принадлежностей.

2.2. Формы аттестации.

В ходе реализации программы учащиеся овладевают определенными умениями и навыками. Оценка эффективности реализации программы проходит в три этапа: *входная, промежуточная и итоговая аттестация.*

Входная аттестация проводится в сентябре при наборе детей в группу в виде письменного тестирования, промежуточная аттестация проводится после изучения каждого раздела программы и в середине учебного года, итоговая аттестация проводится в конце обучения.

Формы аттестации:

- ✓ Внутренние, районные, и областные соревнования по пешеходному туризму и спортивному ориентированию;
- ✓ Комбинированные практические и теоретические зачёты;
- ✓ Категорийные и степенные походы;

Результаты промежуточной и итоговой аттестаций, анализ с выводами и предложениями обсуждаются на педагогических советах.

Критерии успешности определяется результатом степенного и категорийного похода, участия обучающихся в соревнованиях по туристскому многоборью (спортивному ориентированию, туристско-краеведческом слете), участием в зачетных спортивных походах, , выполнением разрядных требований.

Критериями успешности обучения по данной программе можно считать:

- ✓ умение совершать спортивные путешествия различной сложности и участвовать в различных соревнованиях по спортивному туризму;
- ✓ использование в жизни умений и навыков спортивного туризма;
- ✓ приобретение способностей быстрого оценивания обстановки, адекватного реагирования на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

2.3. Методические материалы.

Методическое обеспечение образовательной программы.

1 год обучения.

№	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятия	Формы подведения итогов
1	Основы туристской подготовки	Практические занятия, беседы, экскурсии, спортивные тренировки, соревнования, походы.	Объяснение, беседа, практическая работа, рассказ, дискуссия, просмотр фотографий, видеофильмов.	Познавательные (видео, фильмы), плакаты, фото.	Проектор, экран, ноутбук, палатка, тент, спальник, рюкзак, туристический коврик и т.д.	Внутренние соревнования.
2	Топография и	Практические	Объяснение, беседа,	Познавательные (видео,	Проектор, экран,	Внутренние соревнования

	ориентирование	занятия, беседы, экскурсии, спортивные тренировки, соревнования.	практическая работа, рассказ, просмотр фотографий, видеофильмов.	фильмы), плакаты, фото.	ноутбук, компас, карты.	. Топографический диктант, зачет.
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Практические занятия, беседы.	Объяснение, беседа, практическая работа, рассказ.	Познавательные (видео, фильмы), плакаты, фото.	Проектор, экран, ноутбук, бинт, шины, аптечка, медицинские препараты, жгуты.	Зачеты, практические занятия, викторины.
4	Техника пешеходного туризма	Практические занятия, беседы, спортивные тренировки, соревнования, зачетные занятия.	Просмотр фотографий, видеофильмов, плакатов, спортивные тренировки, соревнования, зачетные занятия.	Познавательные (видео, фильмы), плакаты, фото.	Проектор, экран, ноутбук, Индивидуальные страховочные системы, веревки различной толщины, карабины и т.д.	Контрольные занятия: надевание страховочных систем на время, завязывание узлов. Прохождение коротких дистанций.
5	Общая физическая подготовка	Практические занятия, беседы, спортивные тренировки, соревнования.	Спортивные тренировки, соревнования		Спортивный зал, разновысокие барьеры и т.д.	Контрольные нормативы, соревнования, эстафеты.

Список литературы.

1. Ингстрем А. В лесу и на опушке. М., ФиС, 2008.
2. Моргунова Т.В. Тест-листы. ЛО СДЮШОР, 2008.
3. Никитушкин В.Г., Максименко Т.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. Киев, Здоровье, 2010.
4. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. М., ФиС, 2005.
5. Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., ФиС, 2016.
6. Семёнов Л.П. Советы тренерам. М., ФиС, 2017.
7. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. Лениздат, 2014.
8. Универсальные тесты профессора Айзенка. .СПб, Стелла, 2016.
9. Катюхин А.Г. Дорога в никуда. – Калуга: Неосфера, 2016. – 192 с.: Ил.
10. Каплин А.А. Сухиничи: Историко - краеведческий очерк – Калуга: Издательский педагогический центр «Гриф», 1998. -96 с.