

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №28
муниципального образования Красноармейский район**

Принята на заседании
педагогического совета
от 30 августа 2023 год
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №28
Шуберт С.А.
от 30 августа 2023 год



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РУСИЧИ»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года - 324 часа (2 год – 162 часа, 3 год – 162 часа)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на бюджетной основе

ID программы в АИС Навигатор: 1851

Автор-составитель:
Кривчук Сергей Владимирович
педагог дополнительного образования

ст. Чебургольская, 2023 год

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты:	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель образовательной программы	6
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты:	17
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».	19
2.1. Календарный учебный график программы	19
2.2. Условия реализации программы	23
2.3. Формы аттестации	25
2.4. Оценочные материалы	26
2.5. Методические материалы.	26
2.6. Список литературы	28

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты:

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**РУСИЧИ**» (далее программа) составлена в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 года;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее – Приказ № 196);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года;
- Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения»;
- Краевые методические рекомендаций по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима повышенной готовности от 2020г.

- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2020.
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования станция детского и юношеского туризма и экскурсий муниципального образования Красноармейский район и иные локальные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса в учреждении.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «РУСИЧИ» имеет туристско-спортивную направленность. Программа направлена на пропаганду здорового образа жизни среди учащихся, а также популяризацию спортивного туризма среди подрастающего поколения.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна. Новизна программы заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, проживающих в сельской местности, а также в постоянном обращении к опыту учащихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым учащимся. Также в данной программе расширены и углублены вопросы по автономному выживанию в экстремальных ситуациях, доврачебной помощи.

Актуальность. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся.

На сегодняшний день одним из важных направлений в дополнительном образовании остается укрепление здоровья. ДООП «РУСИЧИ» является средством включения детей в активную физическую деятельность и приобщения к здоровому образу жизни. Именно самостоятельный туризм способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а также овладению навыками поведения в природе.

Актуальность программы определяется тем, что туристические навыки могут пригодиться и при преодолении чрезвычайных ситуаций, в которые часто попадает современный человек. Да и в повседневной жизни могут пригодиться такие навыки как преодоление естественных преград, оказание первой доврачебной помощи, приготовление пищи в полевых условиях.

Важным фактом является то, что туризм даёт нам здоровье и отвлекает детей от вредных привычек.

Педагогическая целесообразность. Данная образовательная программа педагогически целесообразна, так как туризм обеспечивает решение многих педагогических задач, которые невозможно выполнить при помощи других видов упражнений. В первую очередь – это высокий оздоровительный эффект; формирование сугубо прикладных, жизненно необходимых умений и навыков; развитие умения ориентироваться в экстремальных ситуациях; формирование смелости и психологической устойчивости; выявление творческого потенциала занимающихся. Туристские походы вызывают у детей и подростков потребность к

самосовершенствованию. В этом их несомненная педагогическая ценность. Туризм дарит опыт побед над своей ленью, пассивностью, робостью, недогадливостью. Значимость активного отдыха для современных школьников определяется также развитием высоких человеческих качеств, проявляемых в экстремальных условиях жизни, возможностью проявления личности в творческой, общественно-полезной деятельности, а также ее социальной адаптации, что в условиях современной стрессовой обстановки способствует выработке навыков самовыражения.

Отличительная особенность ДООП «РУСИЧИ» является то, что она является практико-ориентированной. Учащиеся знакомятся с основами пешеходного и спортивного туризма, способами выживания в экстремальных ситуациях, выполняют работу оказанию первой доврачебной помощи непосредственно в учебно-тренировочных походах и занятиях на местности, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Программа разработана на основе принципа «Расскажи – и я забуду, покажи - и я запомню, дай попробовать – и я пойму». Поэтому основной смысл работы в этом направлении заключается в том, что ребенок, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков и вместе с ними адаптируются в этом мире.

Содержание данной программы разработано с учетом местных условий и особенностей, она ориентирована на детей, живущих в сельской местности, и позволяет обучающимся расширить географию своих путешествий. В программу добавлены темы «Техника пешеходного туризма» и «Туристские соревнования» по дисциплинам – маршрут и дистанция, что обосновано подготовкой к участию в соревнованиях «Кросс-поход 48 часов» и походах различной степени и категории сложности.

Адресат программы:

Программа адресована подросткам (юношам и девушкам) от 12 до 18 лет.

Статус, вид группы – профильный;

Состав группы - постоянный; количество обучающихся в группе – 12-15 человек.

Особенности набора детей. Для зачисления в группу, специальных знаний и подготовки не требуется, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Запись в группу осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) через АИС «Навигатор». Обязательно для всех допуск врача к занятиям.

Уровень программы, объем и сроки

Уровень программы. Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «РУСИЧИ» является программой базового уровня, так как направлена на формирования у учащихся интереса, устойчивой мотивации к туристской деятельности. Предполагает освоение базовых знаний, умений и навыков по туризму.

Объем и срок обучения. Срок реализации программы – 3 года. Продолжительность обучения по программе в год: 162 часа, 36 недель, период обучения - с сентября по май.

Форма обучения – очная. В период эпидемий, стихийных бедствий, непогоды, возможна дистанционная форма реализации программы.

Режим занятий. Режим работы туристского кружка в течение года постоянен, но расписание может меняться в зависимости от возможностей детей посещать кружок. Учебная нагрузка 6 часов в неделю. Теоретические занятия проводятся 2 раз в неделю по 3 академических часа. Остальные часы отводятся на практику – походы, экскурсии, совершаемые в выходные дни и каникулярный период. Учебные походы проводятся в зависимости от погодных условий. Продолжительность аудиторного занятия - 45 минут, 10 минут перемена. При дистанционной форме обучения продолжительность занятия сокращается до 30 мин. Выездное занятие от 4 до 8 часов в день.

Летние походы, соревнования, учебно-тренировочные сборы, культурно познавательные туристские мероприятия, турслёты и т.д. в сетку часов не включены.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма реализации образовательного процесса: **линейная**. Учащиеся изучают темы образовательной программы последовательно в установленном объеме в определенные сроки в условиях аудитории или вне ее. По уровню организации педагогической деятельности программа интегрированная, по уровню усвоения теоретического материала - познавательная.

Занятия: групповые.

Состав группы: постоянная, разнополая, одновозрастная - группы комплектуются близкие по возрасту, допускается разница в возрасте 1-3 года. Такое требование к составу группы обуславливается тем, что дети одного возраста имеют схожие интересы и физическое развитие;

Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические и практические занятия в аудитории и практические выездные занятия – походы, экскурсии, ПВД, соревнования.

Виды занятий - лекции, практические занятия, игры, квесты, мастер-классы, онлайн-конференции, видео-чаты, видео-уроки, форумы, дискуссии, дистанционные конкурсы, электронные экскурсии и т.д.

1.2. Цель образовательной программы

Основная цель образовательной программы – развитие у детей мотивации к занятиям спортивным туризмом через практическое овладение туристской техникой и целесообразное, разумное применение туристских навыков с учетом конкретной обстановки в походах и путешествиях.

Задачи:

Обучающие:

- ❖ изучить материал по технической, тактической, специальной и общефизической, психологической, тактической и теоретической подготовке;
- ❖ обучить техническим и тактическим приемам спортивного туризма на дистанциях 1-2 классов;
- ❖ обучить приемам пользования туристским снаряжением;

- ❖ освоить умения постановки технических этапов и дистанций по спортивному туризму;
- ❖ научить правильно оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;
- ❖ научить действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ❖ научить вязать и применять туристские узлы;
- ❖ научить ориентироваться в походе по местным признакам, по карте, определять направление по компасу и азимуту;
- ❖ развить техническое и тактическое мастерство по спортивному туризму;
- ❖ сформировать навыки владения техническими средствами обучения и программами;
- ❖ сформировать навыки самостоятельного поиска информации в представленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д.

Развивающие:

- ❖ развивать физические и технические качества, которые позволят в полной мере освоить навыки спортивного туризма и спортивного ориентирования, навыки поведения в «дикой среде».
- ❖ содействовать развитию личности, совершенствование духовных и физических качеств;
- ❖ развить способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации;
- ❖ развить умение работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;
- ❖ развить умение самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- ❖ развить навыки использования социальных сетей в образовательных целях.
- ❖

Воспитательные:

- ❖ формировать жизненную самостоятельность;
- ❖ формировать гуманное отношение к окружающей среде;
- ❖ воспитать чувство патриотизма, уважения, любви к своей культуре и истории;
- ❖ создать ситуации для повышения уровня самооценки;
- ❖ повысить занятость детей в свободное время;
- ❖ выработать организаторские навыки, умения вести себя в коллективе;
- ✓ воспитать чувство ответственности перед окружающими.

1.3. Содержание программы
Учебный план 2 года обучения

№	Название раздела, темы	Всего	Количество часов		Форма аттестации/контроля
			Теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	наблюдение
2.	Основы туристской подготовки				
	Снаряжение	6	2	4	
	Питание в туристском походе.	8	2	6	
	Первая доврачебная помощь	8	2	6	
3.	Основы топографии и ориентирования				
	Шесть групп УТЗ: дороги и дорожные сооружения; населённых пунктов и отдельных строений; гидрографии; растительности; рельефа и специальные знаки.	2	2	-	
	Работа с компасом. Ориентирование по горизонту и движение по азимуту.	4	-	4	
4.	Этапы дистанции 1-4 класса. Техника их прохождения.				
	Навесная переправа	4		4	Практические задания, соревнования
	Переправа по параллельным перилам	4		4	
	Переправа по бревну (в т. ч. маятником)	6		6	
	Подъём по перилам	4		4	
	Спуск по перилам	4		4	
	Траверс	2		2	
	Подъём свободным лазанием (по стенду с зацепами)	4		4	
	Вертикальный маятник	4		4	
5.	Подготовка к путешествиям.				
	Подготовка к путешествиям.	3	-	3	наблюдение
6.	Практика путешествий.				
	Путешествия	88	-	88	Соревнования, походы, экскурсии
7.	Подведение итогов путешествий				
	Ремонт, сушка, сдача снаряжения	4		4	наблюдение
8.	Итоговое занятие.				
	Туристско-спортивная эстафета.	5	-	5	эстафета
	ИТОГО:	162	10	152	

Содержание учебного плана 2 года

1. Вводное занятие

Теория: Вводное, организационное занятие. Родительское собрание. Комплектование группы. ТБ на занятиях.

2. Основы туристской подготовки

Снаряжение. **Теория.** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Типы рюкзаков, их преимущество и недостатки. Правила укладки рюкзака. Перечень группового снаряжения. Типы палаток. Костровое хозяйство: топоры, пилы, рукавицы, половники, их упаковка и переноска. Ремонтный набор: состав и назначение. Специальное снаряжение: каски, страховочные системы, карабины, веревки, спусковые и подъемные устройства, рации, GPS-навигаторы. **Практика.** Составление списка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака. Установка и свертывание палатки. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения.

Организация туристского быта. **Теория.** Привалы и ночлеги в походе. Выбор места. Требования к месту привала и бивака с учетом природного окружения, планирование, размещение лагеря, выбор места для палаток, костра, определение места для забора воды, умывания, мытья посуды, туалетов, мусорных ям. Уход за одеждой и обувью в походе. Типы костров. Меры безопасности при разведении костров. Уборка места лагеря. Режим дня в походе. Правила поведения туристов в походе. **Практика.** Пользование топором, пилой, лопатой, ремонтным набором. Разжигание костра, устройство кострища.

Питание в туристском походе. **Теория.** Продукты для похода. Норма на человека. Предпоходная упаковка продуктов. Меню – раскладка. Пополнение запасов продуктов в походе. Значение, режим, особенности организации питания туристов в походе. Организация питания в 2-3 дневном походе: фасовка, упаковка, переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре. Весовые и калорийные суточные нормы. **Практика.** Составление меню для похода. Предпоходная упаковка продуктов.

Организация передвижения в походе. **Теория.** Режим и распорядок походного дня. Темп движения. Порядок движения группы. Линия движения. Туристский строй. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Темп движения: нормальный темп движения (ориентирован на самого слабого в группе). Изменение темпа в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от состава группы, почвы, рельефа, погоды и др. условий. Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные для мальчиков и девочек, разгрузка заболевшего товарища, типичные ошибки при укладке рюкзака, его деформация при переноске. Основные правила поведения в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса тела и рук.

Общая характеристика естественных препятствий. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. **Теория.** Преодоление спусков и подъемов. Движение без троп и дорог по равнине. Характеристика типов естественных препятствий при движении по травянистым поверхностям, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистым поверхностям, по болоту. Движение травянистым склонам, преодоление буреломов. Непреодолимые естественные

препятствия и техника их прохождения. Броды. **Практика.** Отработка техники движения. Преодоление естественных препятствий.

Первая доврачебная помощь **Теория.** Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и спортивных занятий. Личная гигиена занимающихся туризмом. Гигиена одежды и обуви. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Походная медицинская аптечка. Состав медицинской аптечки туриста, ее хранение и транспортировка. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Основные приемы оказания первой медицинской помощи. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Укусы насекомых, змей. Пищевые отравления.

Практика. Оказания первой помощи условно пострадавшему, определение травмы, диагноз, практическое оказание помощи. Комплектование походной медицинской аптечки.

3. Основы топографии и ориентирования

Теория. Основы топографии. Способы ориентирования Способы изображения земной поверхности. Карта. Масштаб. Определение сторон горизонта по местным предметам. Суточное движение солнца по небосводу. Полярная звезда, ее местонахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Условные обозначения топографических карт. Шесть групп УТЗ: дороги и дорожные сооружения; населённых пунктов и отдельных строений; гидрографии; растительности; рельефа и специальные знаки.

Практика. Ориентирование по компасу, карте и местным признакам. Работа с компасом. Ориентирование по горизонту и движение по азимуту.

4. Этапы дистанции 1-2 класса. Техника их прохождения.

Навесная переправа **Теория.**- оборудование этапа;- снаряжение, необходимое для преодоления этапа;- техника безопасности;- индивидуальное прохождение этапа;- особенности работы в группе;- тактика работы команды;- способы выполнения технических приемов;- работа с сопровождающей веревкой;- способы восстановления и крепления перил;- способы движения по навесной переправе

Практика Прохождение технических этапов. Выявление ошибки у участника соревнований.

Переправа по параллельным перилам. **Теория.**- оборудование этапа;- снаряжение, необходимое для преодоления этапа;- техника безопасности;- индивидуальное прохождение этапа;- особенности работы в группе;- тактика работы команды;- способы выполнения технических приемов;- работа с сопровождающей веревкой;- способы восстановления и крепления перил;- работа со сменой самостраховки;- способы крепления к перилам;

Практика Прохождение технических этапов. Выявление ошибки у участника соревнований.

Переправа по бревну (в т. ч. маятником) **Теория.** Переправа первого участника вброд. Переправа первого участника через водное препятствие по бревну. - снаряжение, применяемое для переправы по бревну;- техника безопасности при движении по бревну;- переправа по бревну через сухой овраг-переправа по бревну через водную преграду;- восстановление перил;- обязанности участников команды;- способы крепления перил к опоре;- способы крепления участников к перилам;- организация сопровождения;- тактика командных действий; Переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник).

Практика. Прохождение технических этапов. Выявление ошибки у участника соревнований. Укладка бревна.

Подъём по перилам. **Теория.** снаряжение, применяемое для подъема;- техника безопасности при подъеме по склону; - виды склонов; - распределение обязанностей в команде; - способы крепления перил к опоре; - организация сопровождения; - работа с секундомером;

Практика Прохождение технических этапов. Выявление ошибки у участника соревнований. Помощь судье. Прохождение технической дистанции. Прохождение технической дистанции. Выявление ошибок. Прохождение технической дистанции командой.

Спуск по перилам. **Теория.** - Снаряжение, применяемое при спуске;-Техника безопасности при спуске;- Способы организации спуска;-Тактика работы команды на дистанции; Распределение обязанностей внутри команды;Обязанности капитана команды; спуск по перилам; спуск спортивным способом; спуск при помощи ФСУ; способы крепления перил к опоре; организация сопровождения;

Практика Прохождение технических этапов. Прохождение технических этапов с КВ и ОВ. Работа с таблицей штрафов. Прохождение технической дистанции с определенными этапами. Разработка тактики прохождения этапа и применение его на практике.

Траверс **Теория.** оборудование этапа;- снаряжение, необходимое для преодоления этапа;- техника безопасности;- индивидуальное прохождение этапа;- особенности работы в группе;- тактика работы команды;- способы выполнения технических приемов;- работа со страховочной веревкой;- работа с ППС (пункт промежуточной страховки); **Практика** Прохождение технических этапов. Выявление ошибки у участника соревнований. Прохождение технической дистанции. Выявление ошибок. Прохождение технической дистанции командой. Работа с секундомером.

Подъём свободным лазанием (по стенду с зацепами). **Теория.** Оборудование этапа;- снаряжение, необходимое для преодоления этапа;- техника безопасности;- индивидуальное прохождение этапа;- особенности работы в группе;- тактика работы команды;- способы выполнения технических приемов;- работа со страховочной веревкой;- работа с ППС (пункт промежуточной страховки);

Практика Прохождение технических этапов. Выявление ошибки у участника соревнований. Прохождение технической дистанции. Выявление ошибок. Прохождение технической дистанции командой. Работа с секундомером.

Вертикальный маятник. **Теория.** - оборудование этапа;- снаряжение, необходимое для преодоления этапа;- техника безопасности;- индивидуальное прохождение этапа;- особенности работы в группе;- тактика работы команды;-

способы выполнения технических приемов;- работа с сопровождающей веревкой;- организация перил.

Практика Прохождение технических этапов. Выявление ошибки у участника соревнований. Помощь судье. Прохождение технической дистанции. Прохождение технической дистанции. Прохождение технической дистанции командой.

5. Подготовка к путешествиям

Оформление документации. Инструктаж по ТБ. Контрольный сбор. Выдача снаряжения. Закупка продуктов. Проверка готовности группы перед выходом на маршрут. Распределение обязанностей в путешествии.

6. Практика путешествий

3-х дневные походы, 4-х дневные походы, экскурсии, ПВД, прогулки, турслеты, комплексные экскурсии в Лаго-Наки, соревнования.

7. Подведение путешествий

Подведение итогов путешествия. Обсуждение в группе. Составление фотоотчета о путешествии. Написание статьи в газету. Ремонт, сушка, чистка снаряжения. Сдача снаряжения

8. Итоговое занятие

Итоговая эстафета

Учебный план 3 год обучения

№	Название раздела, темы	Всего	Количество часов		Форма аттестации/контроля
			Теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	наблюдение
2	Веревки и узлы				
	Веревки и узлы. Виды, характеристика, предназначение	6	2	4	Практические задания
3	Биваки. Костры				
	Биваки. Костры. Их характеристика, виды	6	2	4	Практические задания
	ОФП туриста				
4	ОФП туриста	30		30	Практические задания
5	Этапы дистанции 1-4 класса. Техника их прохождения.				
	Навесная переправа	2		2	Практические задания, соревнования
	Переправа по параллельным перилам	2		2	
	Переправа по бревну (в т. ч. маятником)	4		4	
	Подъем по перилам	2		2	
	Спуск по перилам	2		2	
	Траверс	2		2	
	Подъем свободным лазанием (по стенду с зацепами)	2		2	

	Вертикальный маятник	2		2	
6	Подготовка к путешествиям.				
	Подготовка к путешествиям.	2	-	2	наблюдение
7	Практика путешествий.				
	Путешествия	88	-	88	Соревнования, походы, экскурсии
8	Подведение итогов путешествий				
	Ремонт, сушка, сдача снаряжения	4		4	наблюдение
9	Итоговое занятие.				
	Итоговое соревнование	6	-	6	соревнование
	ИТОГО:	162	10	152	

Содержание учебного плана 3 года

1. Вводное занятие

Теория: Вводное, организационное занятие. Родительское собрание. Комплектование группы. ТБ на занятиях.

2. Основы туристской подготовки

Снаряжение. **Теория.** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Типы рюкзаков, их преимущество и недостатки. Правила укладки рюкзака. Перечень группового снаряжения. Типы палаток. Костровое хозяйство: топоры, пилы, рукавицы, половники, их упаковка и переноска. Ремонтный набор: состав и назначение. Специальное снаряжение: каски, страховочные системы, карабины, веревки, спусковые и подъемные устройства, рации, GPS-навигаторы. **Практика.** Составление списка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака. Установка и свертывание палатки. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения.

Организация туристского быта. **Теория.** Привалы и ночлеги в походе. Выбор места. Требования к месту привала и бивака с учетом природного окружения, планирование, размещение лагеря, выбор места для палаток, костра, определение места для забора воды, умывания, мытья посуды, туалетов, мусорных ям. Уход за одеждой и обувью в походе. Типы костров. Меры безопасности при разведении костров. Уборка места лагеря. Режим дня в походе. Правила поведения туристов в походе. **Практика.** Пользование топором, пилой, лопатой, ремонтным набором. Разжигание костра, устройство кострища.

Питание в туристском походе. **Теория.** Продукты для похода. Норма на человека. Предпоходная упаковка продуктов. Меню – раскладка. Пополнение запасов продуктов в походе. Значение, режим, особенности организации питания туристов в походе. Организация питания в 2-3 дневном походе: фасовка, упаковка, переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре. Весовые и калорийные суточные нормы. **Практика.** Составление меню для похода. Предпоходная упаковка продуктов.

Организация передвижения в походе. **Теория.** Режим и распорядок походного дня. Темп движения. Порядок движения группы. Линия движения. Туристский строй. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Темп движения: нормальный темп движения (ориентирован на самого слабого в

группе). Изменение темпа в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от состава группы, почвы, рельефа, погоды и др. условий. Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные для мальчиков и девочек, разгрузка заболевшего товарища, типичные ошибки при укладке рюкзака, его деформация при переноске. Основные правила поведения в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса тела и рук.

Общая характеристика естественных препятствий. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. **Теория.** Преодоление спусков и подъемов. Движение без троп и дорог по равнине. Характеристика типов естественных препятствий при движении по травянистым поверхностям, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистым поверхностям, по болоту. Движение травянистым склонам, преодоление буреломов. Непреодолимые естественные препятствия и техника их прохождения. Броды. **Практика.** Отработка техники движения. Преодоление естественных препятствий.

Первая доврачебная помощь **Теория.** Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и спортивных занятий. Личная гигиена занимающихся туризмом. Гигиена одежды и обуви. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Походная медицинская аптечка. Состав медицинской аптечки туриста, ее хранение и транспортировка. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Основные приемы оказания первой медицинской помощи. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Укусы насекомых, змей. Пищевые отравления.

Практика. Оказания первой помощи условно пострадавшему, определение травмы, диагноз, практическое оказание помощи. Комплектование походной медицинской аптечки.

3. Биваки. Костры.

Теория. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Место для малого привала. Место для обеденного привала, ночлега и дневки. Требования безопасности к местам привалов и ночлегов. Организация малого привала. Малый привал в зимних условиях. Организация обеденного привала. Зимний обеденный привал. Организация ночлега и дневки. Режим ночлегов и дневок. Свертывание туристского лагеря. Ночлеги и дневки в населенных пунктах и турбазах. Огонь и люди. Виды и типы костров. Растопка и заготовка топлива. Энергия костра. Место для костра. Костровое оборудование.

Практика. Практика разведения костров

4. ОФП туриста.

Практика. Отработка навыков и умений, тактико-технических знаний; ориентирование по местным признакам, компасу, карте, определение азимута:

движение по азимуту, компасу и карте. Отработка прохождений эстафетных дистанций, контрольно-туристского маршрута. Работа с верёвками. Круговая тренировка. Воспитание общей выносливости – аэробной и анаэробной. Комплексы упражнений для развития динамической силы. Развитие простой двигательной реакции. Укладка рюкзака, установка и сбор палаток. Общее и специальное снаряжение. Верёвки. Карабины. Организация перил и транспортных верёвок. Организация натяжения верёвок с помощью блоков и полиспастов. Страховочные системы. Выполнение самостраховки из основной верёвки.

5. Этапы дистанции 1-2 класса. Техника их прохождения.

Навесная переправа **Теория.**- оборудование этапа;- снаряжение, необходимое для преодоления этапа;- техника безопасности;- индивидуальное прохождение этапа;- особенности работы в группе;- тактика работы команды;- способы выполнения технических приемов;- работа с сопровождающей веревкой;- способы восстановления и крепления перил;- способы движения по навесной переправе

Практика Прохождение технических этапов. Выявление ошибки у участника соревнований.

Переправа по параллельным перилам. **Теория.**- оборудование этапа;- снаряжение, необходимое для преодоления этапа;- техника безопасности;- индивидуальное прохождение этапа;- особенности работы в группе;- тактика работы команды;- способы выполнения технических приемов;- работа с сопровождающей веревкой;- способы восстановления и крепления перил;- работа со сменой самостраховки;- способы крепления к перилам;

Практика Прохождение технических этапов. Выявление ошибки у участника соревнований.

Переправа по бревну (в т. ч. маятником) **Теория.** Переправа первого участника вброд. Переправа первого участника через водное препятствие по бревну. - снаряжение, применяемое для переправы по бревну;- техника безопасности при движении по бревну;- переправа по бревну через сухой овраг-переправа по бревну через водную преграду;- восстановление перил;- обязанности участников команды;- способы крепления перил к опоре;- способы крепления участников к перилам;- организация сопровождения;- тактика командных действий; Переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник).

Практика. Прохождение технических этапов. Выявление ошибки у участника соревнований. Укладка бревна.

Подъём по перилам. **Теория.** снаряжение, применяемое для подъема;- техника безопасности при подъеме по склону; - виды склонов; - распределение обязанностей в команде; - способы крепления перил к опоре; - организация сопровождения; - работа с секундомером;

Практика Прохождение технических этапов. Выявление ошибки у участника соревнований. Помощь судье. Прохождение технической дистанции. Прохождение технической дистанции. Выявление ошибок. Прохождение технической дистанции командой.

Спуск по перилам. **Теория.** - Снаряжение, применяемое при спуске;-Техника безопасности при спуске;- Способы организации спуска;-Тактика работы команды на дистанции; Распределение обязанностей внутри команды;Обязанности капитана

команды; спуск по перилам; спуск спортивным способом; спуск при помощи ФСУ; способы крепления перил к опоре; организация сопровождения;

Практика Прохождение технических этапов. Прохождение технических этапов с КВ и ОВ. Работа с таблицей штрафов. Прохождение технической дистанции с определенными этапами. Разработка тактики прохождения этапа и применение его на практике.

Траверс **Теория.** оборудование этапа;- снаряжение, необходимое для преодоления этапа;- техника безопасности;- индивидуальное прохождение этапа;- особенности работы в группе;- тактика работы команды;- способы выполнения технических приемов;- работа со страховочной веревкой;- работа с ППС (пункт промежуточной страховки); **Практика** Прохождение технических этапов. Выявление ошибки у участника соревнований. Прохождение технической дистанции. Выявление ошибок. Прохождение технической дистанции командой. Работа с секундомером.

Подъём свободным лазанием (по стенду с зацепами). **Теория.** Оборудование этапа;- снаряжение, необходимое для преодоления этапа;- техника безопасности;- индивидуальное прохождение этапа;- особенности работы в группе;- тактика работы команды;- способы выполнения технических приемов;- работа со страховочной веревкой;- работа с ППС (пункт промежуточной страховки);

Практика Прохождение технических этапов. Выявление ошибки у участника соревнований. Прохождение технической дистанции. Выявление ошибок. Прохождение технической дистанции командой. Работа с секундомером.

Вертикальный маятник. **Теория.** - оборудование этапа;- снаряжение, необходимое для преодоления этапа;- техника безопасности;- индивидуальное прохождение этапа;- особенности работы в группе;- тактика работы команды;- способы выполнения технических приемов;- работа с сопровождающей веревкой;- организация перил.

Практика Прохождение технических этапов. Выявление ошибки у участника соревнований. Помощь судье. Прохождение технической дистанции. Прохождение технической дистанции. Прохождение технической дистанции командой.

6.Подготовка к путешествиям

Оформление документации. Инструктаж по ТБ. Контрольный сбор. Выдача снаряжения. Закупка продуктов. Проверка готовности группы перед выходом на маршрут. Распределение обязанностей в путешествии.

7.Практика путешествий

3-х дневные походы, 4-х дневные походы, экскурсии, ПВД, прогулки, турслеты, комплексные экскурсии в Лаго-Наки, соревнования.

8.Подведение путешествий

Подведение итогов путешествия. Обсуждение в группе. Составление фотоотчета о путешествии. Написание статьи в газету. Ремонт, сушка, чистка снаряжения. Сдача снаряжения

9.Итоговое занятие

Итоговое соревнование

1.4. Планируемые результаты:

Предметные результаты:

обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности и соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках;
- перечень личного, специального и группового снаряжения для однодневных походов, тренировок по спортивному туризму, спортивного ориентирования;
- оказание первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях в походах, принципы самоконтроля, профилактики травматизма, состав аптечки;
- функциональные обязанности каждого члена группы;
- правила приготовления пищи, устройство бивака в природной среде;
- структуру и основные разделы Регламента по группе дисциплин "дистанция";
- виды условных знаков спортивных и топографических карт;
- планирование и организацию многодневного похода;
- виды и принципы организации страховки и сопровождения;
- нормативно – правовые документы по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- структуру системы обеспечения безопасности в туристском походе;
- задачи, выполняемые участниками на соревнованиях по поисково-спасательным работам;
- причины возникновения экстремальных ситуаций и меры их предупреждения, действия группы в экстремальных ситуациях.

обучающиеся должны уметь:

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности;
- самостоятельно пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением во время походов и тренировок;
- проходить дистанции 1- 2 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента;
- проверять комплектность и исправность снаряжения для походов и соревнований;
- формировать походную аптечку, безопасно эксплуатировать бивачное снаряжение;
- пользоваться узлами по Регламенту для постановки и прохождения дистанций;
- оборудовать этапы и дистанции 1-2 классов;
- применять виды страховки в зависимости от выполнения технического приёма;
- самостоятельно ориентироваться на местности, используя разные виды ориентирования;
- организовать транспортировку пострадавшего в зависимости от характера травмы;

- организовывать походный быт в любых погодных условиях и на любом характере местности;
- организовать и провести поисково-спасательные работы
- ориентироваться на местности с учётом соотношения техники и тактики по выбору, в заданном направлении, по маркированной трассе
- составлять раскладку продуктов с учётом калорийности рациона продуктов

Личностные результаты

- ❖ применять туристские знания (соблюдать инструктаж по технике безопасности, преодолевать естественные препятствия на местности и в закрытых помещениях в зале, ставить палатку, разжигать костёр, готовить пищу, организовывать бивуак, оказывать первую доврачебную помощь, уметь ориентироваться на знакомой и не знакомой местности, правильно передвигаться по маршруту);
- ❖ выявлять и различать виды основного и специального снаряжения, используемые при работе на рельефе и в зале, предметы одежды в соответствии с климатическими и температурными условиями;
- ❖ владеть способами выполнения технических условий;
- ❖ уметь пользоваться и подбирать снаряжение при работе на технических этапах, соблюдая технику безопасности;
- ❖ самостоятельно выполнять работу на дистанции;
- ❖ уметь разбираться и пользоваться картой и компасом при работе на длинных дистанциях, включающих в себя этап ориентирование;
- ❖ уметь работать с дидактическим материалом.

Метапредметные результаты

- ❖ освоение способов решения проблем поискового характера; развитие физического потенциала личности, способности оперативно мыслить самостоятельно решать поставленные задачи.
- ❖ развитие визуального – образного мышления, способности откликаться на происходящее в мире, в ближайшем окружении;
- ❖ формирование способности сравнивать, анализировать, обобщать и переносить информацию с одного вида спортивной деятельности на другой, с одного вида работы на другое;
- ❖ формировать умение накапливать знания и развивать представления о военно-прикладных видах спорта;
- ❖ воспитание умения и готовности слушать собеседника;
- ❖ воспитание нравственных и эстетических чувств; любви к родной природе, своему народу, к многонациональной культуре;
- ❖ воспитание чувства взаимопомощи и коллективизма;
- ❖ формирование специальных знаний по предмету основ туристской подготовки

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1. Календарный учебный график программы 1 группа 2-года

№	Дата	Наименование тем	Кол-во ч.	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	6 сентября	Вводное занятие	2 часа	групповая	спортзал	наблюдение
2.	8 сентября	Практика путешествий	8 часов	групповая	спортзал	Практ. задания
3.	11 сентября	Подготовка к путешествиям	1 час	групповая	спортзал	наблюдение
4.	13-15 сентября	Практика путешествий	24 часа	групповая	Ст. Шапсугская	Практ. задания
5.	20 сентября	Подведение итогов путешествий	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
6.	27 сентября	Основы туристской подготовки. Снаряжение	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
7.	4 октября	Основы туристской подготовки. Снаряжение	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
8.	11 октября	Основы туристской подготовки. Снаряжение	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
9.	18 октября	Основы туристской подготовки. Питание в туристическом походе	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
10.	25 октября	Основы туристской подготовки. Питание в туристическом походе	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
11.	1 ноября	Основы туристской подготовки. Питание в туристическом походе	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
12.	8 ноября	Основы туристской подготовки. Питание в туристическом походе	2 часа	групповая	спортзал	Тестирование
13.	15 ноября	Основы туристской подготовки. Первая доврачебная помощь	2 часа	групповая	спортзал	Тестирование
14.	22 ноября	Основы туристской подготовки. Первая доврачебная помощь	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
15.	29 ноября	Основы туристской подготовки. Первая доврачебная помощь	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
16.	6 декабря	Основы туристской подготовки. Первая доврачебная помощь	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
17.	13 декабря	Основы топографии и ориентирования	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
18.	20 декабря	Основы топографии и ориентирования	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
19.	27 декабря	Основы топографии и ориентирования	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
20.	10 января	Этапы дистанций 1-4 класса.	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания

		Техника их прохождения. Навесная переправа				
21.	17 января	Этапы дистанций 1-4 класса. Техника их прохождения. Навесная переправа	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
22.	24 января	Этапы дистанций 1-4 класса. Переправа по параллельным перилам	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
23.	31 января	Этапы дистанций 1-4 класса. Переправа по параллельным перилам	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
24.	7 февраля	Этапы дистанций 1-4 класса. Переправа по бревну	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
25.	14 февраля	Этапы дистанций 1-4 класса. Переправа по бревну	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
26.	21 февраля	Этапы дистанций 1-4 класса. Переправа по бревну	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
27.	28 февраля	Этапы дистанций 1-4 класса. Подъем по перилам	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
28.	7 марта	Этапы дистанций 1-4 класса. Подъем по перилам	2 часа	групповая	спортзал	Опрос
29.	14 марта	Этапы дистанций 1-4 класса. Спуск по перилам	2 часа	групповая	спортзал	Опрос
30.	21 марта	Этапы дистанций 1-4 класса. Спуск по перилам	2 часа	групповая	спортзал	Опрос
31.	28 марта	Этапы дистанций 1-4 класса. Траверс	2 часа	групповая	спортзал	Опрос
32.	4 апреля	Этапы дистанций 1-4 класса. Подъем со свободным лазанием	2 часа	групповая	спортзал	тестирование
33.	11 апреля	Этапы дистанций 1-4 класса. Подъем со свободным лазанием	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
34.	18 апреля	Этапы дистанций 1-4 класса. Вертикальный маятник	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
35.	25 апреля	Этапы дистанций 1-4 класса. Вертикальный маятник	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
36.	30 апреля	Подготовка к путешествиям	1 час	групповая	спортзал	наблюдение
37.	2-5 мая	Практика путешествий	32 часа	групповая	Туапсинский район	Практ. задания
38.	7 мая	Подготовка к путешествиям	1 час	групповая	спортзал	наблюдение
39.	8-10 мая	Практика путешествий	24 часа	групповая	Туапсинский район	Практ. задания
40.	16 мая	Подведение итогов путешествий	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
41.	23 мая	Итоговое занятие	5 часов	групповая	Спортзал, спорт.площадка	Практ. задания

2.1. Календарный учебный график программы 2 группа 3-года

№	Дата	Наименование тем	Кол-во ч.	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
	1 сентября	Вводное занятие	2 часа	групповая	спортзал	наблюдение
1.	8 сентября	Практика путешествий	8 часов	групповая	спортзал	Практ. задания
2.	11 сентября	Подготовка к путешествиям	1 час	групповая	спортзал	наблюдение
3.	13-15 сентября	Практика путешествий	24 часа	групповая	Ст. Шапсугская	Практ. задания
4.	22 сентября	Подведение итогов путешествий	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
5.	29 сентября	ОФП Веревки и узлы	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания
6.	6 октября	ОФП Веревки и узлы	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания
7.	13 октября	ОФП Веревки и узлы	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания
8.	20 октября	ОФП Веревки и узлы	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания
9.	27 октября	ОФП Веревки и узлы	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания
10.	3 ноября	ОФП Веревки и узлы	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания
11.	10 ноября	ОФП Биваки. Костры	1 час 1 час	групповая	спортзал	Тестирование
12.	17 ноября	ОФП Биваки. Костры	1 час 1 час	групповая	спортзал	Тестирование
13.	24 ноября	ОФП Биваки. Костры	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания
14.	1 декабря	ОФП Биваки. Костры	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания
15.	8 декабря	ОФП Биваки. Костры	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания
16.	15 декабря	ОФП Биваки. Костры	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания
17.	22 декабря	ОФП Этапы дистанций 1-4 класса. Навесная переправа	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания
18.	29 декабря	ОФП Этапы дистанций 1-4 класса. Навесная переправа	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания
19.	12 января	ОФП Этапы дистанций 1-4 класса. Переправа по параллельным перилам	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания
20.	19 января	ОФП Этапы дистанций 1-4 класса. Переправа по параллельным перилам	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания
21.	26 января	ОФП Этапы дистанций 1-4 класса. Переправа по бревну	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания

22.	2 февраля	ОФП Этапы дистанций 1-4 класса. Переправа по бревну	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания
23.	9 февраля	ОФП Этапы дистанций 1-4 класса. Переправа по бревну	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания
24.	16 февраля	ОФП Этапы дистанций 1-4 класса. Переправа по бревну	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания
25.	2 марта	ОФП Этапы дистанций 1-4 класса. Подъем по перилам	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания
26.	9 марта	ОФП Этапы дистанций 1-4 класса. Подъем по перилам	1 час 1 час	групповая	спортзал	Опрос
27.	16 марта	ОФП Этапы дистанций 1-4 класса. Спуск по перилам	1 час 1 час	групповая	спортзал	Опрос
28.	23 марта	ОФП Этапы дистанций 1-4 класса. Спуск по перилам	1 час 1 час	групповая	спортзал	Опрос
29.	30 марта	ОФП Этапы дистанций 1-4 класса. Траверс	1 час 1 час	групповая	спортзал	тестирование
30.	6 апреля	ОФП Этапы дистанций 1-4 класса. Траверс	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания
31.	13 апреля	ОФП Этапы дистанций 1-4 класса. Подъем со свободным лазанием	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания
32.	20 апреля	ОФП Этапы дистанций 1-4 класса. Подъем со свободным лазанием	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания
33.	27 апреля	ОФП Этапы дистанций 1-4 класса. Вертикальный маятник	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания
34.	30 апреля	Подготовка к путешествиям	1 час	групповая	спортзал	наблюдение
35.	2-5 мая	Практика путешествий	32 часа	групповая	Туапсинский район	Практ. задания
36.	8-10 мая	Практика путешествий	24 часа	групповая	Туапсинский район	Практ. задания
37.	11 мая	Подведение итогов путешествий	2 часа	групповая	спортзал	Практ. задания
38.	18 мая	ОФП Этапы дистанций 1-2 класса. Вертикальный маятник	1 час 1 час	групповая	спортзал	Практ. задания
39.	25 мая	Итоговое занятие	6 часов	групповая	Спортзал, спорт.площадк а	Практ. задания

2.2. Условия реализации программы

Программа реализуется во время проведения занятий:

- в спортивном зале на специально подготовленных веревочных этапах;
- при проведении занятий на местности, используются для отработки технических приемов естественные преграды (спуск подъем по склону, бревно и т.д.)

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы

№ п/п	Наименования	Ед. изм-я	Кол-во
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам»).	Пар.	3
2.	Носки простые и шерстяные.	Пар.	4
3.	Теплое нижнее бельё.	Шт.	1
4.	Штормовой, ветровочный костюм.	Шт.	1
5.	Куртка тёплая.	Шт.	1
6.	Шапка тёплая	Шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые.	Пар.	1
8.	Рукавицы брезентовые.	Пар.	1
9.	Свитер тёплый.	Шт.	1
10.	Накидка от дождя.	Шт.	2
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).	Комп.	1
12.	Рюкзак.	Шт.	1
13.	Страховочная система.	Комп.	1
14.	Карабины	Шт.	4
15.	Блокировка д-10мм, 5м.	Шт.	1
16.	Кольцо репшнур д-6мм.	Шт.	2
17.	Каска.	Шт.	1
18.	Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка).	Шт.	1
19.	Приспособление для подъёма по вертикал. перилам (жумар, кроль).	Шт.	1
20.	Фонарь электрический.	Шт.	1
21.	Запасные батарейки	Шт.	2
22.	Компас.	Шт.	1
23.	Мешок непромокаемый для личных вещей.	Шт.	1

№ п/п	Наименование	Ед. изм-я	Кол-во
1.	Котлы.	Копл.	1

2.	Топор.	Шт.	3
3.	Нож.	Шт.	6
4.	Часы ручные механические.	Шт.	4
5.	Свечи стеариновые.	Шт.	4-6
6.	Сухой спирт.	Упак.	2
7.	Фляга для воды 1,5-2л.	Шт.	1
8.	Палатка 3-4 местная с непромокаемым тентом.	Шт.	4 на гр.
9.	Блокнот, ручка, линейка.	Комп.	1
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.	Шт.	6 шт.
11.	Верёвка основная д-10 мм, 30м.	Шт.	5
12.	Карабин с муфтой.	Шт.	20
13.	Система для транспортировки пострадавшего.	Шт.	3
14.	Блок ролики.	Шт.	6
15.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.	Шт.	8
16.	Полотно для изготовления носилок.	Шт.	3
17.	Медицинская аптечка.	Комп.	1
18.	Ремонтный набор.	Комп.	1
19.	Спальники.	Шт.	10
20.	Коврики.	Шт.	10
21.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.	Комп.	1
22.	Фотоаппарат с цветной пленкой.	Комп.	1
23.	Картографический материал.	Комп.	1
24.	Курвиметр.	Шт.	5
25.	Горелка	Шт.	2
26.	Пила	Шт.	1

Оборудование:

- Ноутбук
- Фотоаппарат 1
- Экран 1
- Проектор
- Принтер

Программное обеспечение для ведения уроков с применением дистанционных технологий:

Приложение WhatsApp;
Электронная почта;

- Конспекты занятий, положения о соревнованиях, технические условия дистанций, регламенты дистанций.
- Топографические и спортивные карты.
- видео-уроки и видео-лекции.

Источники;

- видеофильмы о природе;
- фотографии достопримечательностей Краснодарского края;

➤ интернет-источники:

- <https://infourok.ru/>
- <https://sport-marafon.ru/>
- <https://zclub-caspian.ru/>
- <http://www.tssr.ru/>
- http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm

Кадровое обеспечение

ДООП «РУСИЧИ» реализует педагог дополнительного образования МБОУ СОШ №28, педагог дополнительного образования Кривчук Сергей Владимирович.

2.3. Формы аттестации

Формы аттестации: аттестация проводится 1 раз в год. Теоретическая часть представлена в виде теста, практическая представляет собой прохождение дистанции с набором технических этапов.

1 год обучения- 1 класс дистанции;

2-3 год обучения- 2 класс дистанции

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Для контроля качества усвоения программы имеется разработанная система контроля, направленная на отслеживание результативности по всем модулям программы. Формами контроля являются: наблюдение (на занятиях, в походах, на соревнованиях), собеседование (с учащимися, родителями), участие в соревнованиях, спортивные достижения учащихся, мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам, прохождению этапов на время, тесты и задания на знание методики прохождения этапов соревнований и т.д.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Создание коллектива единомышленников, повышение уровня сплоченности и развития коллектива.
- Сохранение контингента учащихся в течение 3 лет работы по программе.
- Повышение уровня физического развития учащихся, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, к постоянному здоровому образу жизни.
- Создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности учащихся.
- Рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);
- Формирование стремления учащихся к победе в соревнованиях только честным способом, приобретение чувства собственного достоинства.
- Заметная психическая коррекция учащихся, высокий уровень адаптации в коллективе сверстников и общества.
- Высокие спортивные достижения. Постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах к участию в походах 1-2 категории сложности);

2.4. Оценочные материалы

Теория: Сборник тестов по «Руководству для судей и участников по пешеходному и лыжному туризму» авторы А.В. Дегтярев, М.А. Чесноков

Практика: таблица 4.2 Классификация дистанций на искусственном рельефе (в закрытых помещениях) «Регламента...»

✓ **Входная диагностика** проводится в сентябре с целью выявления уровня знаний и умений.

✓ **Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- участие в соревнованиях;
- сдача нормативов физической подготовки;
- выполнение тестовых заданий на знание основ пешеходного туризма, ТБ, первой помощи, разрядных требований, организации быта и приготовления пищи;
- решение ситуационных задач (кейсов);
- выполнение практической работы по подготовке к походам;
- выполнение практической работы в природных условиях, установке бивака, приготовлении пищи;
- онлайн викторины,
- фото и видеоотчеты.

✓ **Промежуточный контроль** предусмотрен два раза в год (январь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

✓ **Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

2.5. Методические материалы.

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям.

Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия – семинары, практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на местности. Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Для дистанционных занятий: видео-лекции, виртуальные экскурсии, дискуссия, опрос в чате.

Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому воспитаннику внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень

предварительной физической подготовки, различные стимулы для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» воспитанников к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала. Личностно ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие.

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

Репродуктивный метод. Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный. Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод проблемного обучения. Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.

Частично-поисковый метод. Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

Метод взаимодействия. Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Метод контроля. Прием: сдача нормативов, соревнования.

Образовательные технологии

✓ технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология, Кейс-технологии, Сетевые технологии.

1 этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии. Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный.

Задача: проверка усвоения знаний предыдущего занятия. Содержание этапа: проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап – подготовительный

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности.

IV этап - основной. В качестве основного этапа выступают:

1. Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно использование заданий и вопросов, активизирующих познавательную деятельность детей.

2. Закрепление знаний и способов действий. Применяются тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

3. Обобщение и систематизация знаний. Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Беседа и практические задания.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности.

VI этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы. Содержание этапа: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Оцениваются работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

Структура дистанционного урока.

Модель структуры дистанционного урока включает в себя следующие элементы:

Мотивационный блок. Мотивация - необходимая составляющая дистанционного урока, которая должна поддерживаться на протяжении всего процесса обучения. Большое значение имеет четко определенная цель, которая ставится перед учеником. Мотивация быстро снижается, если уровень поставленных задач не соответствует уровню подготовки обучающегося.

Инструктивный блок (инструкции и рекомендации по выполнению задания, урока).

Информационный блок (система информационного наполнения).

Контрольный блок (система тестирования и контроля).

Коммуникативный и консультативный блок (система интерактивного взаимодействия участников дистанционного урока с учителем и между собой).

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога дополнительного образования.

1. Брондзя С.Н. Азимут. Определение и движение по азимуту. – Краснодар, 2001. – 22 с.
1. Булгаков А.А. Два дня в конце недели. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 125

2. Вишнеvский М. Путеводитель по грибным местам. Город и окрестности. – Москва: Проспект, 2019. – 111 с.
3. Воробьева Ю.Л. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учреждений. - Москва: АСТ Астрель, 2008. – 190 с.
4. Все о съедобных грибах. – Санкт-Петербург: ООО «СЗКЭО», 2016. – 128 с.
5. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. – Москва: АСАДЕМА, 2006. – 207 с.
6. Джон Уайзман. Выживание везде и всегда. – Москва: АСТ, 2018. – 672 с.
7. Жукова И. Н. Блюда, приготовленные на открытом огне. – Ростов н/Д.: ООО «Удача», 2008. -288 с.
8. Ильин А. Школа выживания в природных условиях. – Москва: ЭКСМО, 2002. – 384 с.
9. Карел Поломис. Дети на отдыхе. – Москва: Культура и традиции, 1995. – 383 с.
10. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. – Краснодар, Советская Кубань, 1996. – 384 с
11. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии/ учебное пособие. – Москва 2001. – 72 с.
12. Лебедева Г.М. Рюкзачок: Напутствие туристу - новичку. – Пермь: Пермское книжное издательство, 1983. – 32 с.
13. Маслов А.Г. Полевые туристские лагеря. – Москва: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000. – 151 с.
14. Пит Хилл. Навыки альпинизма. Курс тренировок. – Москва: Фаир-Пресс, 2005. – 190 с.

Для учащихся

1. Акимченков Г.Ф. Путеводитель Абинское предгорье. – Краснодар: Советская Кубань, 2007. 240 с.
2. Ковешников В.Н. Путешествия по красавице Кубани: практическое руководство к четырнадцати маршрутам по Краснодарскому Краю.- Краснодар: Советская Кубань, 2012. – 440 с.
3. Самойленко А.А. Электричкой в горы: путеводитель/Твердый А.В. – Издатель И. Платонов, 2008. – 256 с.
4. Станица Полтавская/Администрация Полтавского сельского поселения, ООО «Редакция газеты «Голос правды». – Краснодар: ИП Профатилов 2019. – 256 с.
5. Усков А.С. Практика Туристских путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению. – СПб.: Творческий Учебный Центр «ГЕОС», 1999. – 264 с.

Для родителей

1. Роберт Дж. Маккензи «Упрямый ребёнок. Как установить границы дозволенного» . Психология. Искусство быть родителем.- Москва: Эксмо, 2018. - 352 стр.

2. Гиппенрейтер Ю. «Общаться с ребёнком. Как?» [электронный ресурс] / Режим доступа: https://librebook.me/obchatsia_s_rebenkom_kak/vol1/5 (Дата обращения 27.08.2020).

3. Джон Готтман «Эмоциональный интеллект». [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.litmir.me/br/?b=430015&p=1>. (Дата обращения 27.08.2020).