

**Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа**

Принята на заседании
педагогического совета
от 19.05.2021г.
Протокол № 02

Утверждаю:
Директор МБУДО ДЮСШ
_____Куприченков И.В.
Приказ от 19.05.2021 г. № 26

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»**

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель
Миренков Андрей Николаевич,
тренер-преподаватель

п. Монастырщина, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Разноуровневая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативными и правовыми документами:

– Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

– Устав МБУ ДО ДЮСШ.

общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» и имеет туристско-краеведческую направленность.

Прежде чем дать описание деятельности пешеходного туризма, необходимо понять, что в себя закладывает само понятие туризм, ознакомиться с его разновидностями.

В литературе существительному «туризм» сопутствует множество прилагательных: «дальний», «местный», «зарубежный», «детский», «спортивный», «пешеходный» и т.д.

Уже само обилие определений говорит о сложности понятия «туризм», о его многообразии. Но все эти многочисленные прилагательные к понятию «туризм» характеризуют лишь частности, все они являются признаками переменными, а не раз и навсегда свойственными туризму. Все они характеризуют разные стороны конкретных форм туристских мероприятий: главную цель, продолжительность, способ передвижения, способ организации, сезон, контингент участников и т.д.

Суть туризма состоит в перемещении человека или группы людей в пространстве из одного места в другое. «Охота к перемене мест» охватывает значительные массы людей. По данным Всемирной туристской организации в 1950 году на планете было зарегистрировано 25 млн. туристов, а в 1990 – уже 360 млн.

Современный туризм по организации деятельности делится на два направления: плановый (коммерческий) и самодеятельный. Рассмотрим второй вид – самодеятельный туризм.

Самодеятельный туризм включает в себя различные формы: массовые походы выходного дня, многодневные путешествия, том числе спортивные походы, туристские

слёты и соревнования и т.п. Все выше перечисленные формы используются в различных направлениях спортивного туризма, таких как горный, водный, спелео, конный, лыжный и, наконец, пешеходный.

Термин «пешеходный туризм» в сознании большинства людей ассоциируется исключительно с физическими нагрузками – это когда пешком с тяжёлым рюкзаком идут много километров, или, например, с разведением костра и обязательно в дождливую погоду и с одной спичкой, установки двускатной брезентовой палатки и т.д. В принципе, это верно, но сюда необходимо добавить всевозможные переправы через водные препятствия или сухой лог, подъём и спуск с крутых и пологих склонов, преодоление заболоченных участков, и всё это с использованием спортивной карты по ориентированию и краеведческих знаний территории маршрута передвижения. В пешеходном туризме на первое место ставится задача испытать, узнать себя, целью является умение пожить без благ цивилизации, как говорится «один на один с природой».

Туризм по своей природе всегда содержит элементы познания края. Невозможно путешествовать, ничего не узнавая. Но в сочетании туризма (перемещения в пространстве) в доминантной его форме (походе) с познанием края (созерцанием объектов в пути) приоритетным является прохождение намеченного маршрута похода. Но любой маршрут нужно покорять с большим багажом знаний и умений по технике организации перил, командной страховки, и, конечно же, умению ориентироваться в пространстве с использованием спортивной карты по ориентированию и применением компаса.

Направленность программы – туристско-краеведческая

Актуальность программы - данная программа актуальна для детей в связи с тем, что современное поколение заинтересовано в поддержании здоровья и ведения здорового образа жизни, а также в подготовке к решению сложных жизненных ситуаций и получению знаний по пешеходному туризму. Учитывая мировую тенденцию все виды туризма на данный момент в тренде у современной молодежи.

Целесообразно данную программу реализовывать с помощью педагогических технологий таких как, игровые, здоровьесберегающие, развивающего обучения, проектные, КТД (коллективной творческой деятельности), ТРИЗ-технология (теория решения изобретательских задач), обучения в сотрудничестве, технологии педагогики сотрудничества и педагогической поддержки.

Отличительные особенности программы – данная программа позволяет обучить воспитанников технике пешеходного туризма с условиями современных Правил и Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Программа разработана с учетом современных требований к разноуровневым программам дополнительного образования и рекомендаций специалистов в данной области.

Адресат программы – в объединение принимаются обучающиеся с 8 до 18 лет.

Запись и прием в объединение осуществляется на добровольной основе при наличии заявления родителей, при наличии медицинской справки о том, что дети прошли медицинский осмотр и по итогу имеют допуск к занятиям.

Наполняемость групп до 15 человек. Группы смешанные.

Заниматься по данной программе имеют возможность **дети, находящиеся в трудных жизненных ситуациях**, так как ДЮСШ обеспечивает обучающихся необходимым спортивным инвентарём и оборудованием для занятий; **дети, проявившие выдающиеся способности в данном виде спорта** – для них разрабатываются индивидуальные планы занятий и маршруты. По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов дети переводятся на предпрофессиональные программы для дальнейшего обучения и имеют возможность выезжать на соревнования различных уровней, где предоставляется возможность повысить свой уровень спортивного мастерства.

Обучение для детей с ОВЗ и детей инвалидов не предусмотрено.

Объём программы – 1104 часов

Форма организации образовательного процесса – очная.

Виды занятий по программе: групповые, индивидуальные, практические, комбинированные, квалификационные испытания, соревновательные. Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является практические тренировочные занятия и соревнования по спортивному туризму и ориентированию.

Главная задача тренера-преподавателя дать учащимся основы вида спорта, тактики и техники. Образовательный процесс осуществляется так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике и участвовать в соревнованиях разного уровня.

Срок освоения программы – программа разноуровневая и состоит из трёх уровней: стартовый (1-й и 2-й год обучения), базовый (3 год обучения) и продвинутый (4 год обучения). Программа рассчитана на 4 года обучения включает в себя 1104 часов.

1 год обучения - 276 часа, 6 часов в неделю;

2 год обучения - 276 часов, 6 часов в неделю;

3 год обучения - 276 часов, 6 часов в неделю;

4 год обучения - 276 часов, 6 часов в неделю.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель программы «Пешеходный туризм» – совершенствование физического и умственного развития ребенка средствами туристско-краеведческой деятельности, предпрофессиональное самоопределение.

ЗАДАЧИ

Образовательные (предметные задачи)

- сформировать понятие о роли значении туризма в жизни каждого человека;
- овладеть системой знаний о технике и тактике пешеходного туризма;
- приобрести опыт организации самостоятельных занятий по направлению с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма;
- сформировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

Развивающие (метапредметные задачи)

- развивать самостоятельность в части определения цели своего обучения, в постановки и формулировке для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- развивать умение самостоятельно планировать пути достижения цели и задач, работать индивидуально и в группе.

Воспитательные (личностные задачи)

- сформировать основы гражданской идентичности у обучающихся;
- сформировать целостного мировоззрения;
- сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

У обучающихся будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- Знания по истории развития пешеходного туризма;
- Знания о здоровом образе жизни.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;

- Способность проявлять дисциплинированность уважение к товарищам по команде и соперникам во время соревновательной деятельности.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;
- Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития.

В области физической культуры:

- Способность подбирать идеальную для себя технику передвижения на перилах, на дистанциях между заданиями, трассах спортивного ориентирования;
- Способность составлять планы занятий с использованием приобретённых знаний и умений по технике и тактике пешеходного туризма;
- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на занятиях новых двигательных действий.

По окончании программы обучающийся должен знать:

- Правила проведения соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, особо значимые разделы Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму.
- Технику безопасности по проведению самостоятельных занятий.
- Краеведческий материал о родном крае.

По окончании программы обучающийся должен уметь:

- Преодолевать дистанцию пешеходная индивидуальное прохождение, связка, группа.
- Закончить дистанцию по спортивному ориентированию
- Достичь квалификационных разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы личностные результаты, проявляющиеся в различных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- Понимание туризма как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью;
- Проявления уважительного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

- Знание факторов, потенциально опасных для здоровья;
- Понимание культуры движений.

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий.

Метапредметные результаты

У обучающихся будут сформированы метапредметные результаты освоения программного материала, которые проявляются в следующих областях культуры:

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.

В области эстетической культуры:

- Формирование культуры движений.

В области физической культуры и спорта:

- Владение умениями бегать, метать, выполнять гимнастические упражнения, в спортивных играх играть одну из спортивных игр, демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

РЕГУЛЯТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. **Обучающийся сможет:**

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. **Обучающийся сможет:**

- определять необходимые действие (я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. **Обучающийся сможет:**

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. **Обучающийся сможет:**

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. **Обучающийся сможет:**

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. **Обучающийся сможет:**

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
 - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
 - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
 - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
 - выделять явление из общего ряда других явлений;
 - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
 - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
 - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
 - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
 - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
 - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
 - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
 - выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
 - делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. **Обучающийся сможет:**
- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
 - определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
 - создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
 - строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
 - создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
 - преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
 - переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
 - строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
 - строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
 - анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
3. Смысловое чтение. **Обучающийся сможет:**

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. **Обучающийся сможет:**

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. **Обучающийся сможет:**

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

КОММУНИКАТИВНЫЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. **Обучающийся сможет:**

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. **Обучающийся сможет:**

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). **Обучающийся сможет:**

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы «Пешеходный туризм» занятия с воспитанниками проводятся в природной среде и на искусственном рельефе (оборудованными специальными опорными точками помещениях). Обязательно требование – использование специального альпинистского и туристского снаряжений.

Информационное обеспечение:

- Видеозаписи (учебные и познавательные видеоматериалы по пешеходному туризму и спортивному ориентированию)

- Дидактический материал (плакаты, фотоматериал, наглядное пособие и т.п.)
 - Литература (как для педагога, так и для обучающихся)
 - Доступ к специализированным Интернет-ресурсам
- Материально-техническое обеспечение* – специальное альпинистское и туристское снаряжение, бивачное оборудование, аудио- и видеоаппаратура.

Перечень снаряжения для отдельного обучающегося спортсмена

№ п/п	Личное снаряжение	Единица измерения	Количество
1	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	комплект	1
2	Блокировочный конец, 1-3 м	штука	1
3	Карабин (любой модификации)	штука	3
4	Сборка блок-ролика	штука	1
5	Сборка ФСУ	штука	1
6	Жумар	штука	1
7	Каска	штука	1
8	Багажная резинка для крепления верёвок к корпусу	штука	1
9	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 15-20 м	штука	2
10	Секундомер	штука	1
11	Компас	штука	1
12	Спортивная одежда для практических занятий в помещении	комплект	1
13	Спортивная одежда для практических занятий на местности	комплект	1
14	Обувь для практических занятий в помещении	комплект	1
15	Обувь для практических занятий на местности	комплект	1
16	Рюкзак, 60-90 л	штука	1
17	Спальный мешок	штука	1
18	Туристский коврик	штука	1
19	Туристский стул	штука	1

Перечень группового снаряжения для практических занятий

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

№ п/п	Снаряжение	Единица измерения	Количество
1	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина до 3 м (для техники вязки узлов)	штука	10
2	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 15-20 м	штука	4-6
3	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 21-30 м	штука	4-6
4	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 31-40 м	штука	2
5	Карабин (любой модификации)	штука	20
6	Маты гимнастические	штука	4
7	Стенд для скалолазания	штука	1

Перечень группового снаряжения для походов и соревнований, организацию бивуака

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

№ п/п	Снаряжение	Единица измерения	Количество
1	Основная верёвка, диаметр 10 мм, длина 15-20 м	штука	1
2	Карабин (любой модификации)	штука	3
3	Палатки, для 4 человек	штука	4
4	Костровое оборудование	комплект	1

5	Котелок	штука	3
6	Стол туристский	штука	3
7	Тент от дождя	штука	1
8	Топор, пила	штука	1

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ /КОНТРОЛЯ

Аттестация обучающихся осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовленности, приобретённых навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов по физической подготовке, спортивных соревнований, а также тестирования по вопросам, изучаемых в теоретической части. Основными способами определения полноты реализации и результативности программы являются – тестирование, анкетирование, беседа, наблюдение, соревнование и т.д.

Промежуточная аттестация проводится для оценки приобретённых навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия с использованием контрольных упражнений по общей физической подготовленности, с учётом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

Итоговая аттестация проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающихся, и их соответствия прогнозируемым результатам программы, и заключается в выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке, а также выполнения заключительных тестов на знание теоретической части программы.

Текущий контроль обучающихся проводится педагогом с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) дополнительной образовательной программы, их практических умений и навыков. Также при помощи педагогического наблюдения и тестирования физической подготовленности, определяется уровень развития физических качеств.

Методические материалы

Программа имеет четкую практическую направленность. На занятиях, общаясь друг с другом и с педагогом, воспитанники: овладевают знаниями области пешеходного туризма; участвуют в повседневной жизни коллектива; получают знания, непосредственно относящиеся к охране жизни и здоровья.

Содержание занятий, объем, и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья детей. На занятиях используются групповые, индивидуальные и игровые (развлекательные) методы работы.

Методы, используемые на занятиях:

1. словесный метод (беседа, сообщение задач, описание заданий, объяснение, анализ ситуаций, словесные оценки).
2. метод демонстрации (наглядные пособия: книги, фото, видеоматериалы, презентации).
3. метод игровых занятий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Стартовый уровень, 1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Организационно-методическая подготовка	8	4	4	Тест, контрольные задания
2.	Специальная туристская	92	10	82	Зачет, контрольные

	подготовка				задания, тест
3.	Подготовка по спортивному ориентированию	42	4	38	Зачет, контрольные задания, поход
4.	Общая физическая подготовка	56		56	Контрольные задания, тест
5.	Походная подготовка	16	8	8	Тест, контрольные задания
6.	Краеведение	18	4	14	Тест
7.	Промежуточная аттестация	4			Тест
8.	Вариативная часть	40	на усмотрение руководителя		Зачет
	ИТОГО	276 часов			

Содержание учебного плана 1-го года обучения.

1. Организационно-методическая подготовка

1.1. Краткие сведения о спортивном туризме, спортивном ориентировании
 ✓ Спортивный туризм как вид спорта. Разновидности дистанций спортивного туризма.

✓ Ориентирование как вид спорта. Виды спортивного ориентирования (заданный маршрут, ориентирование по выбору).

1.2. Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом

✓ Техника безопасности при организации перил на этапах.

✓ Техника безопасности при движении на этапах.

✓ Техника безопасности на соревнованиях, в пути следования на них и обратно.

1.3. Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента

✓ Обсуждение пунктов Правил, Регламента.

Практическое занятие. Практическое применение документов при выполнении технических приемов. Обсуждение пунктов Регламента на примере отдельных Условий дистанций

1.4. Изучение Правил по спортивному ориентированию

✓ Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

2. Специальная туристская подготовка

2.1. Специальное личное и групповое снаряжение, узлы

✓ Список и применение специального личного снаряжения: индивидуальная страховочная система, самостраховка (усы самостраховки, ФСУ, жумары), перчатки, каска, обувь. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие. Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения.

✓ Групповое снаряжение: основная веревка, карабины. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие. Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий.

✓ Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие. Вязка узлов и применение их по назначению.

2.2. Упражнения с верёвками, карабинами

✓ Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие. Техника бухтовки верёвок разной длины различными способами, маркировка верёвки.

✓ Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие. Перестёжка карабинов разными руками.

2.3. Страховка, сопровождение

✓ Определение страховки, его разновидности. Командная страховка. Сопровождение.

Практическое занятие. Организация страховки, сопровождения.

2.4. Организация перил на этапах

✓ Спуск, подъем, бревно, траверс, навесная переправа, параллельные веревки.

Практическое занятие. Крепление перил к опоре. Страховка 1-го участника. Постановка сдёргивающей верёвки. Организация самостраховки и командной страховки.

✓ Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, бревно, траверс, навесная переправа, параллельные веревки).

Практическое занятие. Наведение этапов на всех видах дистанций пешеходная 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

2.5. Тактическая подготовка

✓ Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

✓ Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов на этапах (спуск, подъем, бревно, траверс, параллельные веревки, навесная переправа) при командном прохождении дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Возможные ошибки и нарушения.

Практическое занятие. Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов.

Командное прохождение дистанции пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях.

2.6. Личное, командное прохождение этапов

✓ Правила и последовательность действий при работе на технических этапах на дистанции-пешеходная (индивидуальное прохождение). Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Практическое занятие. Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

✓ Последовательность командных действий при работе на технических этапах (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки), тактическое разнообразие приемов. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.

✓ Практическое занятие. Организация командной страховки. Командное прохождение этапов дистанции пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.7. Полигоны с дистанциями по спортивному туризму

✓ Практическое занятие. Отработка техники прохождения этапов на дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях.

2.8. Соревнования по спортивному туризму

✓ Виды соревнований по спортивному туризму.

Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, на муниципальном и региональном уровнях.

3. Подготовка по спортивному ориентированию

3.1. Параметры карты, условные знаки

✓ Спортивные карты, их назначение. Масштабы спортивных карт. Измерение расстояний по карте. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, внесматбные, линейные, точечные, площадные), применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие. Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты. Распознавание условных знаков. Обозначение объектов местности условными знаками. Топографический диктант.

3.2. Чтение карты

✓ Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие. Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

✓ Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Практическое занятие. Различение на местности различные формы объектов, площадных ориентиров, рельефа, крутизну склонов.

3.3. Компас, упражнения с определением азимута

✓ Устройство компаса и методы его использования

✓ Методы определения сторон горизонта. Понятие азимута. Определение азимута на ориентир. Движение по азимуту – как этап КТМ.

Практическое занятие. Определение сторон горизонта, определение азимута на ориентир, азимута по карте и на карте, движение по азимуту.

3.4. Тактическая подготовка

✓ Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров, азимутального направления. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие. Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

3.5. Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию

✓ Практическое занятие. Прохождение учебных дистанций.

3.6. Соревнования по спортивному ориентированию

✓ Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, на муниципальном уровнях.

4. Общая физическая подготовка

4.1. Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств

✓ Практическое занятие. Комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости и воспитанию выносливости.

4.2. Кроссовая (лыжная) подготовка

✓ Практическое занятие. Бег по пересеченной местности до 5 км со сменой темпа с учётом возрастных способностей (переменный бег, фартлек). Бег в гору и с горы на короткие отрезки. Передвижение на лыжах до 5 км, техника подъёма и спуска со склонов на лыжах.

4.3. Игровые виды спорта, эстафеты

✓ Практическое занятие. Двусторонняя игра по баскетболу, футболу, волейболу, лапте. Эстафеты с элементами бега, прыжков и т.п.

5. Походная подготовка

5.1. Походное снаряжение

✓ Типы палаток, походная посуда для приготовления пищи. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

5.2. Организация бивачных работ

✓ Практическое занятие. Установка палаток, кострового места, поленницы. Составление меню, продуктовой раскладки.

5.3. Оказание доврачебной помощи

✓ Походный травматизм: тепловой и солнечный удары, ожоги, укусы насекомых и пресмыкающихся, пищевые отравления и желудочные заболевания. Помощь при различных травмах: первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током, искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

✓ Практические занятия. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

6. Краеведение

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

✓ Беседы об истории, географии Смоленщины. Знакомство с известными земляками, их биографией, результатами их деятельности.

✓ Практическое занятие. Работа с литературой по истории, географии Смоленщины, с библиографией известных земляков.

6.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

✓ Практическое занятие. Посещение экскурсионных объектов, музеев.

7. Промежуточная аттестация.

8. Вариативная часть:

8.1. Лыжная подготовка: техника передвижения на лыжах.

8.2. Плавание: применение различных способов плаваний.

8.3. Подвижные игры: игры с элементами бега, прыжков и т.п.

8.4. Самостоятельность: подготовка туристских плакатов (газет), игра на гитаре, разработка сценариев по конкурсу «Представления команды».

8.5. Ремонт снаряжения: работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Стартовый уровень, 2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационно-методическая подготовка	8	4	4	Тест
2.	Специальная туристская подготовка	92	10	82	Зачет
3.	Подготовка по спортивному ориентированию	42	4	38	Поход Зачет
4.	Общая физическая подготовка	56	0	56	Контрольные задания Тест
5.	Походная подготовка	16	8	8	Тест Контрольные задания
6.	Краеведение	18	4	14	Тест
7.	Промежуточная аттестация	4	2	2	Зачет
8.	Вариативная часть	40	на усмотрение руководителя		Зачет
ИТОГО		276 часов			

Содержание учебного плана 2-го года обучения.

- 1. Организационно-методическая подготовка**
 - 1.1. Краткие сведения о спортивном туризме, спортивном ориентировании
 - ✓ Спортивный туризм как вид спорта. Разновидности дистанций спортивного туризма.
 - ✓ Ориентирование как вид спорта. Виды спортивного ориентирования (заданный маршрут, ориентирование по выбору).
 - 1.2. Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом
 - ✓ Техника безопасности при организации перил на этапах.
 - ✓ Техника безопасности при движении на этапах.
 - ✓ Техника безопасности на соревнованиях, в пути следования на них и обратно.
 - 1.3. Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента
 - ✓ Обсуждение пунктов Правил, Регламента.

Практическое занятие. Практическое применение документов при выполнении технических приемов. Обсуждение пунктов Регламента на примере отдельных Условий дистанций
 - 1.4. Изучение Правил по спортивному ориентированию
 - ✓ Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.
- 2. Специальная туристская подготовка**
 - 2.1. Специальное личное и групповое снаряжение, узлы
 - ✓ Список и применение специального личного снаряжения: индивидуальная страховочная система, самостраховка (усы самостраховки, ФСУ, жумары), перчатки, каска, обувь. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие. Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения.

✓ Групповое снаряжение: основная веревка, карабины. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие. Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий.

✓ Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие. Вязка узлов и применение их по назначению.

2.2. Упражнения с верёвками, карабинами

✓ Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие. Техника бухтовки верёвок разной длины различными способами, маркировка верёвки.

✓ Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие. Перестёжка карабинов разными руками.

2.3. Страховка, сопровождение

✓ Определение страховки, его разновидности. Командная страховка. Сопровождение.

Практическое занятие. Организация страховки, сопровождения.

2.4. Организация перил на этапах

✓ Спуск, подъем, бревно, траверс, навесная переправа, параллельные веревки.

Практическое занятие. Крепление перил к опоре. Страховка 1-го участника. Постановка сдёргивающей верёвки. Организация самостраховки и командной страховки.

✓ Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, бревно, траверс, навесная переправа, параллельные веревки).

Практическое занятие. Наведение этапов на всех видах дистанций пешеходная 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

2.5. Тактическая подготовка

✓ Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

✓ Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов на этапах (спуск, подъем, бревно, траверс, параллельные веревки, навесная переправа) при командном прохождении дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Возможные ошибки и нарушения.

Практическое занятие. Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов.

Командное прохождение дистанции пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях.

2.6. Личное, командное прохождение этапов

✓ Правила и последовательность действий при работе на технических этапах на дистанции-пешеходная (индивидуальное прохождение). Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

✓ Практическое занятие. Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

✓ Последовательность командных действий при работе на технических этапах (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки),

тактическое разнообразие приемов. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.

✓ Практическое занятие. Организация командной страховки. Командное прохождение этапов дистанции пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.7. Полигоны с дистанциями по спортивному туризму

✓ Практическое занятие. Отработка техники прохождения этапов на дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях.

2.8. Соревнования по спортивному туризму

✓ Виды соревнований по спортивному туризму.

Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, на муниципальном и региональном уровнях.

3. Подготовка по спортивному ориентированию

3.1. Параметры карты, условные знаки

✓ Спортивные карты, их назначение. Масштабы спортивных карт. Измерение расстояний по карте. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, внесматштабные, линейные, точечные, площадные), применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие. Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты. Распознавание условных знаков. Обозначение объектов местности условными знаками. Топографический диктант.

3.2. Чтение карты

✓ Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие. Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

✓ Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Практическое занятие. Различение на местности различные формы объектов, площадных ориентиров, рельефа, крутизну склонов.

3.3. Компас, упражнения с определением азимута

✓ Устройство компаса и методы его использования

✓ Методы определения сторон горизонта. Понятие азимута. Определение азимута на ориентир. Движение по азимуту – как этап КТМ.

Практическое занятие. Определение сторон горизонта, определение азимута на ориентир, азимута по карте и на карте, движение по азимуту.

3.4. Тактическая подготовка

✓ Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров, азимутального направления. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие. Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

3.5. Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию

✓ Практическое занятие. Прохождение учебных дистанций.

3.6. Соревнования по спортивному ориентированию

✓ Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, на муниципальном и региональном уровнях.

4. Общая физическая подготовка

4.1. Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств

✓ Практическое занятие. Комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости и воспитанию выносливости.

4.2. Кроссовая (лыжная) подготовка

✓ Практическое занятие. Бег по пересеченной местности до 5 км со сменой темпа с учётом возрастных способностей (переменный бег, фартлек). Бег в гору и с горы на короткие отрезки. Передвижение на лыжах до 5 км, техника подъёма и спуска со склонов на лыжах.

4.3. Игровые виды спорта, эстафеты

✓ Практическое занятие. Двусторонняя игра по баскетболу, футболу, волейболу, лапте. Эстафеты с элементами бега, прыжков и т.п.

5. Походная подготовка

5.1. Походное снаряжение

✓ Типы палаток, походная посуда для приготовления пищи. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

5.2. Организация бивачных работ

✓ Практическое занятие. Установка палаток, кострового места, поленницы.

5.3. Оказание доврачебной помощи

✓ Медицинская аптечка туристской группы: состав аптечки, назначение медикаментов (перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр.), их хранение, транспортировка аптечки.

✓ Практические занятия. Определение сроков пригодности использования медикаментов. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

6. Краеведение

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

✓ Беседы об истории, географии Смоленщины. Знакомство с известными земляками, их биографией, результатами их деятельности.

✓ Практическое занятие. Работа с литературой по истории, географии Смоленщины, с библиографией известных земляков.

6.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

✓ Практическое занятие. Посещение экскурсионных объектов, музеев.

7. Промежуточная аттестация

8. Вариативная часть:

8.1. Лыжная подготовка: техника передвижения на лыжах.

8.2. Плавание: применение различных способов плаваний.

8.3. Подвижные игры: игры с элементами бега, прыжков и т.п.

8.4. Самодеятельность: подготовка туристских плакатов (газет), игра на гитаре, разработка сценариев по конкурсу «Представления команды».

8.5. Ремонт снаряжения: работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Базовый уровень, 3-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационно-методическая подготовка	9	5	4	Тест Зачет
2	Специальная туристская подготовка	95	15	80	Зачет
3	Подготовка по спортивному ориентированию	48	4	44	Контрольные задания Поход
4	Общая физическая подготовка	60	0	60	Контрольные задания Тест
5	Походная подготовка	15	7	8	Контрольные задания Тест
6	Краеведение	6	3	3	Тест
7	Промежуточная аттестация	3	1	2	Контрольные задания Тест
8.	Вариативная часть	40	на усмотрение руководителя		Зачет
ИТОГО		276 часов			

Содержание учебного плана 3-го года обучения.

- 1. Организационно-методическая подготовка**
 - 1.2. Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом
 - ✓ Техника безопасности при организации перил на этапах.
 - ✓ Техника безопасности при движении на этапах.
 - ✓ Техника безопасности на соревнованиях, в пути следования на них и обратно.
 - 1.3. Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента
 - ✓ Обсуждение пунктов Правил, Регламента.

Практическое занятие. Практическое применение документов при выполнении технических приемов. Обсуждение пунктов Регламента на примере отдельных Условий дистанций.
 - 1.4. Изучение Правил по спортивному ориентированию
 - ✓ Правила соревнований.

Практическое занятие: Обсуждение пунктов Правил на примере отдельных Условий соревнований.
- 2. Специальная туристская подготовка**
 - 2.1. Техника вязки узлов
 - ✓ Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие. Вязка узлов и применение их по назначению.
 - 2.2. Упражнения с верёвками, карабинами
 - ✓ Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие. Техника бухтовки верёвок разной длины различными способами, маркировка верёвки.

 - ✓ Правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие. Перестёжка карабинов разными руками.
 - 2.3. Страховка, сопровождение

✓ Командная страховка. Сопровождение. Страховка 1-го и последнего участников.

Практическое занятие. Организация страховки, сопровождения.

2.4. Организация перил на этапах

✓ Спуск, подъем, бревно, траверс, навесная переправа, параллельные веревки.

Применение полиспаста.

Практическое занятие. Крепление перил к опоре. Организация полиспаста.

Постановка сдёргивающей верёвки. Организация самостраховки и командной страховки, сопровождения.

✓ Последовательность личных и командных действий при наведении этапов.

Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, бревно, траверс, навесная переправа, параллельные веревки).

Практическое занятие. Наведение этапов на всех видах дистанций пешеходная 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

2.5. Тактическая подготовка

✓ Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

✓ Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции.

✓ Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов на этапах (спуск, подъем, бревно, траверс, параллельные веревки, навесная переправа) при командном прохождении дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Возможные ошибки и нарушения.

Практическое занятие. Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям. Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

Командное прохождение дистанции пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.6. Личное, командное прохождение этапов

✓ Правила и последовательность действий при работе на технических этапах на дистанции-пешеходная (индивидуальное прохождение). Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Практическое занятие. Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

✓ Последовательность командных действий при работе на технических этапах (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки), тактическое разнообразие приемов. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.

✓ Практическое занятие. Организация командной страховки. Командное прохождение этапов дистанции пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.7. Полигоны с дистанциями по спортивному туризму

✓ Практическое занятие. Отработка техники прохождения этапов на дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях.

2.8. Соревнования по спортивному туризму

✓ Виды соревнований по спортивному туризму.

Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, на муниципальном и региональном уровнях.

3. Подготовка по спортивному ориентированию

3.1. Параметры карты, условные знаки

✓ Измерение расстояний по карте.

Практическое занятие. Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты. Распознавание условных знаков. Обозначение объектов местности условными знаками. Топографический диктант.

3.2. Чтение карты

✓ Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие. Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

✓ Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Практическое занятие. Различение на местности различные формы объектов, площадных ориентиров, рельефа, крутизну склонов.

3.3. Компас, упражнения с определением азимута

✓ Методы определения сторон горизонта. Понятие азимута. Определение азимута на ориентир. Движение по азимуту – как этап КТМ.

Практическое занятие. Определение сторон горизонта, определение азимута на ориентир, азимута по карте и на карте, движение по азимуту.

3.4. Тактическая подготовка

✓ Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции методом «срезок», бег «в мешок», азимутального направления. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие. Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

3.5. Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию

✓ Практическое занятие. Прохождение учебных дистанций.

3.6. Соревнования по спортивному ориентированию

✓ Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, на муниципальном и региональном уровнях.

4. Общая физическая подготовка

4.1. Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств

✓ Практическое занятие. Комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости и воспитанию выносливости.

4.2. Кроссовая (лыжная) подготовка

✓ Практическое занятие. Бег по пересеченной местности до 5 км со сменой темпа с учётом возрастных способностей (переменный бег, фартлек). Бег в гору и с горы на короткие отрезки. Передвижение на лыжах до 5 км, техника подъёма и спуска со склонов на лыжах.

4.3. Игровые виды спорта, эстафеты

✓ Практическое занятие. Двусторонняя игра по баскетболу, футболу, волейболу, лапте. Эстафеты с элементами бега, прыжков и т.п.

5. Походная подготовка

5.1. Организация бивачных работ

- ✓ Практическое занятие. Установка палаток, кострового места, поленницы.
- 5.2. Оказание доврачебной помощи
- ✓ Имобилизация (обездвижение) пострадавшего с помощью подручных и специальных средств. Обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке по различным формам рельефа местности. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуш из лыж, спецполотна. Транспортировка пострадавшего через естественные преграды.
- ✓ Практическое занятие. Овладение различными приемами и способами транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш из подручных средств в реальных походных условиях. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего на дистанциях соревнований.
- 6. Краеведение**
- 6.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.
- ✓ Беседы об истории, географии Смоленщины. Знакомство с известными земляками, их биографией, результатами их деятельности.
- ✓ Практическое занятие. Работа с литературой по истории, географии Смоленщины, с библиографией известных земляков.
- 6.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи
- ✓ Практическое занятие. Посещение экскурсионных объектов, музеев.
- 7. Промежуточная аттестация**
- 8. Вариативная часть:**
- 8.1. Лыжная подготовка: техника передвижения на лыжах.
- 8.2. Плавание: применение различных способов плаваний.
- 8.3. Подвижные игры: игры с элементами бега, прыжков и т.п.
- 8.4. Самодеятельность: подготовка туристских плакатов (газет), игра на гитаре, разработка сценариев по конкурсу «Представления команды».
- 8.5. Ремонт снаряжения: работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Продвинутый уровень, 4-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационно-методическая подготовка	9	5	4	Тест Зачет
2	Специальная туристская подготовка	95	15	80	Зачет
3	Подготовка по спортивному ориентированию	48	4	44	Контрольные задания Поход
4	Общая физическая подготовка	60	0	60	Контрольные задания Тест
5	Походная подготовка	15	7	8	Контрольные задания Тест
6	Краеведение	6	3	3	Тест
7	Промежуточная аттестация	3	1	2	Контрольные задания Тест
8.	Вариативная часть	40	на усмотрение руководителя		Зачет
ИТОГО		276 часов			

Содержание учебного плана 4-го года обучения.

1. Организационно-методическая подготовка

1.2. Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом

✓ Техника безопасности при организации перил на этапах.

✓ Техника безопасности при движении на этапах.

✓ Техника безопасности на соревнованиях, в пути следования на них и обратно.

1.3. Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента

✓ Обсуждение пунктов Правил, Регламента.

Практическое занятие. Практическое применение документов при выполнении технических приемов. Обсуждение пунктов Регламента на примере отдельных Условий дистанций.

1.4. Изучение Правил по спортивному ориентированию

✓ Правила соревнований.

Практическое занятие: Обсуждение пунктов Правил на примере отдельных Условий соревнований.

2. Специальная туристская подготовка

2.2. Упражнения с верёвками, карабинами

✓ Бухтовка и маркировка верёвки. Правила пользования карабинами, их назначение и применение

Практическое занятие. Техника бухтовки верёвок разной длины различными способами, маркировка верёвки. Перестёжка карабинов разными руками.

2.4. Организация перил на этапах

✓ Спуск, подъем, бревно, траверс, навесная переправа, параллельные веревки.

Применение полиспаста.

Практическое занятие. Крепление перил к опоре. Организация полиспада. Постановка сдёргивающей верёвки. Организация самостраховки и командной страховки, сопровождения.

✓ Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, бревно, траверс, навесная переправа, параллельные веревки).

Практическое занятие. Наведение этапов на всех видах дистанций пешеходная 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

2.5. Тактическая подготовка

✓ Распределение скоростно-силовых качеств по дистанции в личных и командных соревнованиях. Тактика расстановки членов команды в туристской эстафете.

✓ Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции.

✓ Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов на этапах (спуск, подъем, бревно, траверс, параллельные веревки, навесная переправа) при командном прохождении дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Возможные ошибки и нарушения.

Практическое занятие. Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям. Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

Командное прохождение дистанции пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.6. Личное, командное прохождение этапов

✓ Правила и последовательность действий при работе на технических этапах на дистанции-пешеходная (индивидуальное прохождение). Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Практическое занятие. Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

✓ Последовательность командных действий при работе на технических этапах (спуск, подъем по склону, траверс, бревно, навесная переправа, параллельные веревки), тактическое разнообразие приемов. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.

✓ Практическое занятие. Организация командной страховки. Командное прохождение этапов дистанции пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.7. Полигоны с дистанциями по спортивному туризму

✓ Практическое занятие. Отработка техники прохождения этапов на дистанции-пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа 1-3 классов в природной среде и в закрытых помещениях.

2.8. Соревнования по спортивному туризму

✓ Виды соревнований по спортивному туризму.

Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, на муниципальном и региональном уровнях.

3. Подготовка по спортивному ориентированию

3.2. Чтение карты

✓ Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Практическое занятие. Сличение карты с местностью. На основании карты изобразить местность. Различение на местности различные формы объектов, площадных ориентиров, рельефа, крутизну склонов.

3.3. Компас, упражнения с определением азимута

✓ Практическое занятие. Определение сторон горизонта, определение азимута на ориентир, азимута по карте и на карте, движение по азимуту.

3.4. Тактическая подготовка

✓ Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции методом «срезок», бег «в мешок», азимутального направления. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие. Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

3.5. Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию

✓ Практическое занятие. Прохождение учебных дистанций.

3.6. Соревнования по спортивному ориентированию

✓ Практическое занятие. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, на муниципальном и региональном уровнях.

4. Общая физическая подготовка

4.2. Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств

✓ Практическое занятие. Комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости и воспитанию выносливости.

4.3. Кроссовая (лыжная) подготовка

✓ Практическое занятие. Бег по пересеченной местности до 5 км со сменой темпа с учётом возрастных способностей (переменный бег, фартлек). Бег в гору и с горы на короткие отрезки. Передвижение на лыжах до 5 км, техника подъёма и спуска со склонов на лыжах.

4.4. Игровые виды спорта, эстафеты

✓ Практическое занятие. Двусторонняя игра по баскетболу, футболу, волейболу, лапте. Эстафеты с элементами бега, прыжков и т.п.

5. Походная подготовка

5.1. Организация бивачных работ

✓ Практическое занятие. Установка палаток, кострового места.

5.2. Оказание доврачебной помощи.

✓ Оказание доврачебной помощи в туристском походе и на дистанции соревнований спортивного туризма. Симптомы заболеваний и травм в туристском походе, требуемая помощь. Оказание первой помощи подручными средствами в туристском походе, при потере аптечки. Требования к транспортировке тяжелобольных, травмированных участников туристско-спортивного похода. Переломы, виды переломов и необходимая помощь. Шок и необходимая первая доврачебная помощь. Требования по обеспечению безопасности к транспортным средствам и транспортировка пострадавшего через естественные преграды на носилках, волокушах.

✓ Практическое занятие. Оказание доврачебной помощи в походных условиях. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего в условиях похода и на соревнованиях. Транспортировка пострадавшего на дистанциях соревнований пешеходного и лыжного туризма.

6. Краеведение

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

- ✓ Беседы об истории, географии Смоленщины. Знакомство с известными земляками, их биографией, результатами их деятельности.
- ✓ Практическое занятие. Работа с литературой по истории, географии Смоленщины, с библиографией известных земляков.
- 6.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи
- ✓ Практическое занятие. Посещение экскурсионных объектов, музеев.
- 7. Промежуточная, итоговая аттестация**
- 8. Вариативная часть:**
- 8.1. Лыжная подготовка: техника передвижения на лыжах.
- 8.2. Плавание: применение различных способов плаваний.
- 8.3. Подвижные игры: игры с элементами бега, прыжков и т.п.
- 8.4. Самодеятельность: подготовка туристских плакатов (газет), игра на гитаре, разработка сценариев по конкурсу «Представления команды».
- 8.5. Ремонт снаряжения: работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			16.00 – 17.40	Беседа	1	Техника безопасности при занятиях спортивным туризмом	Занятие в зале	Тест
					1	Кроссовая подготовка	Занятие на местности	Практическая работа
2			16.00 – 17.40	Групповая	2	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	Занятие на местности	Практическая работа
3			16.00 – 17.40	Беседа	2	Краткие сведения о спортивном туризме, спортивном ориентировании	Занятие в зале	Практическая работа
4			16.00 – 17.40	Индивидуальная	2	Специальное личное и групповое снаряжение, узлы	Занятие в зале	Практическая работа
5			16.00 – 17.40	Групповая	2	Параметры карты, условные знаки	Занятие в зале	Тест
6			16.00 – 17.40	Групповая	2	Параметры карты, условные знаки	Занятие в зале	Тест
7			16.00 – 17.40	Индивидуальная	2	Чтение карты	Занятие на местности	Практическая работа
8			16.00 – 17.40	Индивидуальная	2	Чтение карты	Занятие на местности	Самостоятельная работа
9			16.00 – 17.40	Беседа	2	Изучение Правил по спортивному ориентированию	Занятие в зале	Тест
10			16.00 – 17.40	Групповая	2	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	Занятие в зале	Практическая работа
11			16.00 – 17.40	Индивидуальная	6	Соревнования по спортивному ориентированию	Занятие на местности	Соревнование
12-13-14			16.00 – 17.40	Групповая	2	Кроссовая подготовка	Занятие на местности	Практическая работа
15			16.00 – 17.40	Групповая	2	Кроссовая подготовка	Занятие на местности	Практическая работа
16			16.00 – 17.40	Индивидуальная	2	Компас, упражнения с определением азимута	Занятие на местности	Контрольные упражнения
17			16.00 – 17.40	Групповая	2	Страховка, сопровождение	Занятие на местности	Практическая работа
18			16.00 – 17.40	Беседа	2	Оказание доврачебной помощи	Занятие в зале	Тест

19			16.00 – 17.40	Зачёт	2	Промежуточная аттестация	Занятие в зале	Тестирование
20			16.00 – 17.40	Групповая	2	Кроссовая подготовка	Занятие на местности	Практическая работа
21			16.00 – 17.40	Групповая	2	Организация перил на этапах	Занятие в зале	Практическая работа
22			16.00 – 17.40	Игровая	2	Игровые виды спорта, эстафеты	Занятие в зале	Практическая работа
23			16.00 – 17.40	Групповая	2	Кроссовая подготовка	Занятие на местности	Практическая работа
24			16.00 – 17.40	Групповая	2	Компас, упражнения с определением азимута	Занятие на местности	Самостоятельная работа роль
25			16.00 – 17.40	Игровая	2	Игровые виды спорта, эстафеты	Занятие в зале	Практическая работа
26			16.00 – 17.40	Игровая	2	Игровые виды спорта, эстафеты	Занятие в зале	Практическая работа
27			16.00 – 17.40	Индивидуальная	2	Личное, командное прохождение этапов	Занятие в зале	Самостоятельная работа
28			16.00 – 17.40	Групповая	2	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	Занятие в зале	Контрольные упражнения
29			16.00 – 17.40	Игровая	2	Игровые виды спорта, эстафеты	Занятие в зале	Практическая работа
30			16.00 – 17.40	Групповая	2	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	Занятие в зале	Практическая работа
31			16.00 – 17.40	Групповая	2	Тактическая подготовка по спортивному туризму	Занятие в зале	Самостоятельная работа
32			16.00 – 17.40	Групповая	2	Кроссовая подготовка	Занятие на местности	Практическая работа
33			16.00 – 17.40	Групповая	2	Организация перил на этапах	Занятие в зале	Практическая работа
34			16.00 – 17.40	Групповая	2	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	Занятие в зале	Самостоятельная работа
35			16.00 – 17.40	Групповая	2	Упражнения с веревками, карабинами	Занятие в зале	Самостоятельная работа
36			16.00 – 17.40	Игровая	2	Игровые виды спорта, эстафеты	Занятие в зале	Практическая работа

37			16.00 – 17.40	Групповая	2	Организация перил на этапах	Занятие в зале	Практическая работа
38			16.00 – 17.40	Групповая	2	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	Занятие в зале	Практическая работа
39			16.00 – 17.40	Индивидуальная	2	Личное, командное прохождение этапов	Занятие в зале	Самостоятельная работа
40			16.00 – 17.40	Групповая	2	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	Занятие в зале	Практическая работа
41			16.00 – 17.40	Групповая	2	Организация перил на этапах	Занятие в зале	Практическая работа
42			16.00 – 17.40	Групповая	2	Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств	Занятие в зале	Практическая работа
43			16.00 – 17.40	Игровая	2	Игровые виды спорта, эстафеты	Занятие в зале	Практическая работа
44			16.00 – 17.40	Индивидуальная	2	Личное, командное прохождение этапов	Занятие в зале	Практическая работа
45			16.00 – 17.40	Групповая	2	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	Занятие в зале	Практическая работа
46			16.00 – 17.40	Групповая	2	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	Занятие в зале	Самостоятельная работа
47			16.00 – 17.40	Групповая	2	Изучение Правил по спортивному туризму и Регламента	Занятие в зале	Беседа
48			16.00 – 17.40	Групповая	2	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	Занятие в зале	Практическая работа
49			16.00 – 17.40	Игровая	2	Игровые виды спорта, эстафеты	Занятие в зале	Практическая работа
50			16.00 – 17.40	Групповая	2	Организация перил на этапах	Занятие в зале	Практическая работа
51			16.00 – 17.40	Групповая	2	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	Занятие в зале	Практическая работа
52			16.00 – 17.40	Беседа	2	Оказание доврачебной помощи	Занятие в зале	Тест
53			16.00 – 17.40	Групповая	2	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	Занятие в зале	Практическая работа
54			16.00 – 17.40	Групповая	2	Упражнения с веревками, карабинами	Занятие в зале	Практическая работа
55			16.00 – 17.40	Групповая	2	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	Занятие в зале	Практическая работа
56			16.00 – 17.40	Индивидуальная	2	Личное, командное прохождение этапов	Занятие в зале	Практическая работа
57			16.00 – 17.40	Групповая	2	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	Занятие в зале	Практическая работа

58			16.00 – 17.40	Групповая	2	Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств	Занятие в зале	Практическая работа
59			16.00 – 17.40	Групповая	2	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	Занятие в зале	Практическая работа
60			16.00 – 17.40	Групповая	2	Организация перил на этапах	Занятие в зале	Практическая работа
61			16.00 – 17.40	Групповая	2	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	Занятие в зале	Практическая работа
62			16.00 – 17.40	Игровая	2	Игровые виды спорта, эстафеты	Занятие в зале	Практическая работа
63			16.00 – 17.40	Групповая	2	Упражнения с веревками, карабинами	Занятие в зале	Самостоятельная работа
64			16.00 – 17.40	Групповая	2	Организация перил на этапах	Занятие в зале	Самостоятельная работа
65			16.00 – 17.40	Групповая	2	Тактическая подготовка по спортивному туризму	Занятие на местности	Практическая работа
66			16.00 – 17.40	Групповая	2	Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию	Занятие на местности	Практическая работа
67			16.00 – 17.40	Групповая	2	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Экскурсия	Мини-проект
68			16.00 – 17.40	Групповая	2	Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию	Занятие на местности	Практическая работа
69			16.00 – 17.40	Групповая	2	Лыжная подготовка	Занятие на местности	Практическая работа
70			16.00 – 17.40	Групповая	2	Лыжная подготовка	Занятие на местности	Практическая работа
71			16.00 – 17.40	Групповая	2	Лыжная подготовка	Занятие на местности	Практическая работа
72			16.00 – 17.40	Групповая	2	Лыжная подготовка	Занятие на местности	Практическая работа
73			16.00 – 17.40	Групповая	2	Лыжная подготовка	Занятие на местности	Практическая работа
74			16.00 – 17.40	Групповая	2	Лыжная подготовка	Занятие на местности	Контрольные упражнения

75			16.00 – 17.40	Групповая	2	Лыжная подготовка	Занятие на местности	Контрольные упражнения
76			16.00 – 17.40	Игровая	2	Подвижные игры	Занятия на местности	Практическая работа
77			16.00 – 17.40	Групповая	2	Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств	Занятие в зале	Самостоятельная работа
78			16.00 – 17.40	Групповая	2	Организация перил на этапах	Занятие в зале	Самостоятельная работа
79			16.00 – 17.40	Игровая	2	Подвижные игры	Занятия на местности	Практическая работа
80			16.00 – 17.40	Игровая	2	Игровые виды спорта, эстафеты	Занятие в зале	Практическая работа
81			16.00 – 17.40	Индивидуальное	2	Личное, командное прохождение этапов	Занятие в зале	Практическая работа
82			16.00 – 17.40	Индивидуальная	2	Тактическая подготовка по спортивному туризму	Занятие на местности	Практическая работа
83			16.00 – 17.40	Групповая	2	Самостоятельность	Занятие в зале	Самостоятельная работа
84			16.00 – 17.40	Игровая	2	Подвижные игры	Занятия на местности	Практическая работа
85			16.00 – 17.40	Групповая	2	Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств	Занятие в зале	Практическая работа
86			16.00 – 17.40	Групповая	2	Самостоятельность	Занятие в зале	Самостоятельная работа
87			16.00 – 17.40	Групповая	2	Кроссовая подготовка	Занятие на местности	Практическая работа
88			16.00 – 17.40	Групповая	2	Кроссовая подготовка	Занятие на местности	Практическая работа
89			16.00 – 17.40	Групповая	2	Кроссовая подготовка	Занятие на местности	Практическая работа
90			16.00 – 17.40	Игровая	2	Подвижные игры	Занятия на местности	Практическая работа

91			16.00 – 17.40	Игровая	2	Игровые виды спорта, эстафеты	Занятие в зале	Практическая работа
92			16.00 – 17.40	Игровая	2	Подвижные игры	Занятия на местности	Практическая работа
93			16.00 – 17.40	Групповая	2	Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию	Занятие на местности	Практическая работа
94			16.00 – 17.40	В парах	2	Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств	Занятие в зале	Практическая работа
95			16.00 – 17.40	Групповая	2	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	Занятие в зале	Практическая работа
96			16.00 – 17.40	Групповая	2	Самостоятельность	Занятие в зале	Самостоятельная работа
97			16.00 – 17.40	Групповая	2	Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию	Занятие на местности	Практическая работа
98			16.00 – 17.40	Групповая	2	Кроссовая подготовка	Занятие на местности	Практическая работа
99			16.00 – 17.40	Групповая	2	Кроссовая подготовка	Занятие на местности	Практическая работа
100			16.00 – 17.40	Беседа	2	Оказание доврачебной помощи	Занятие в зале	Тест
101			16.00 – 17.40	Групповая	2	Тактическая подготовка по спортивному ориентированию	Занятие на местности	Контрольные упражнения
102			16.00 – 17.40	Индивидуальная	2	Страховка, сопровождение	Занятие на местности	Практическая работа
103			16.00 – 17.40	Групповая	2	Походное снаряжение	Занятие на местности	Практическая работа
104			16.00 – 17.40	Групповая	2	Кроссовая подготовка	Занятие на местности	Практическая работа
105			16.00 – 17.40	Индивидуальное	2	Чтение карты	Занятие на местности	Контрольные упражнения
106			16.00 – 17.40	Групповая	2	Полигоны с дистанциями по спортивному ориентированию	Занятие на местности	Практическая работа
107			16.00 – 17.40	Групповая	2	Полигоны с дистанциями по спортивному туризму	Занятие в зале	Практическая работа

								работа
108			16.00 – 17.40		2	Соревнования по спортивному ориентированию	Занятие на местности	Соревнование
109			16.00 – 17.40	Групповая	2	Походное снаряжение	Занятие на местности	Самостоятельная работа
110			16.00 – 17.40	Групповая	2	Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств	Занятие в зале	Контрольный упражнения
111			16.00 – 17.40	Зачёт	2	Промежуточная аттестация	Занятие в зале	Тестирование
112			16.00 – 17.40	Групповая	2	Организация бивачных работ	Занятие на местности	Практическая работа
113			16.00 – 17.40	Групповая	2	Компас, упражнения с определением азимута	Занятие на местности	Практическая работа
114			16.00 – 17.40	Групповая	2	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Экскурсия	Практическая работа
115			16.00 – 17.40	Индивидуальная	2	Страховка, сопровождение	Занятие на местности	Практическая работа
116			16.00 – 17.40	Групповая	2	Организация бивачных работ	Занятие на местности	Практическая работа
117			16.00 – 17.40	Групповая	2	Организация бивачных работ	Занятие на местности	Самостоятельная работа
118 119 120 121			16.00 – 17.40	Групповая	8	Соревнования по спортивному туризму	Занятие на местности	Соревнование
122			16.00 – 17.40	Групповая	2	Тактическая подготовка по спортивному ориентированию	Занятие на местности	Самостоятельная работа
123			16.00 – 17.40	Групповая	2	Тактическая подготовка по спортивному ориентированию	Занятие на местности	Контрольные упражнения
124			16.00 – 17.40	Групповая	2	Кроссовая подготовка	Занятие на местности	Контрольные упражнения
125			16.00 – 17.40	Групповая	2	Тактическая подготовка по спортивному ориентированию	Занятие на местности	Контрольные упражнения
126			16.00 – 17.40	Индивидуальная	2	Плавание	Занятие на местнос	Практическая работа

							ти	
127		16.00 – 17.40	Индивидуальная	2	Плавание		Занятие на местности	Практическая работа
128		16.00 – 17.40	Групповая	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи		Экскурсия	Практическая работа
129		16.00 – 17.40	Групповая	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи		Экскурсия	Практическая работа
130		16.00 – 17.40	Групповая	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи		Экскурсия	Практическая работа
131		16.00 – 17.40	Групповая	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи		Экскурсия	Мини-проект
132		16.00 – 17.40	Групповая	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи		Экскурсия	Мини-проект
133		16.00 – 17.40	Групповая	2	Кроссовая подготовка		Занятие на местности	Практическая работа
134		16.00 – 17.40	Групповая	2	Кроссовая подготовка		Занятие на местности	Практическая работа
135		16.00 – 17.40	Групповая	2	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки		Экскурсия	Проект
136		16.00 – 17.40	Групповая	2	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки		Экскурсия	проект
137		16.00 – 17.40	Групповая	2	Ремонт снаряжения		Занятие в зале	Практическая работа
138		16.00 – 17.40	Групповая	2	Ремонт снаряжения		Занятие в зале	Практическая работа

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными методами обучения являются:

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

Основные методы обучения:

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

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Список литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). – М.: ООО "САМ Полиграфист", 2015. – 468 с.
2. Детский туризм в России. Очерки истории: 1918 - 1998 гг. / Автор-сост. Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур, 1998. –176 с.
3. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 312 с.
4. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. 2-е изд., дополненное / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 208 с.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие /Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003, – 228 с.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003, –228 с.
7. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. – М.: ИСВ РАО, 2011. – 352 с.
8. Крайнева И.Н. Узлы: Простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. – СПб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский клуб», 1997. – 240 с.

Список литературы для обучающихся

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