Министерство образования Республики Тыва  
Государственного бюджетного профессиональное образовательное учреждение

Республики Тыва

Тувинский агропромышленный техникум

Рассмотрена на педагогическом

тверждена» SJ?\_20Jjr.

;поурт

1ркова О.П.

(иказом

Совете техникума

протокол № / от

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Туризм»

(туристско- краеведческое направление)

возраст детей от 15 до 18 лет срок реализации 1 год Автор-составитель Саян Виктория Викторовна педагог дополнительного образования

Балгазын  
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» ориентирована на студентов и составлена в соответствии с:

* Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
* Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
* Распоряжением комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.06.2015 г. № 3075-р «Об утверждении комплекса мер по реализации в Санкт- Петербурге Концепции развития дополнительного образования детей на 2015-2020 годы»

Программа «Туризм» имеет туристско- краеведческую направленность

Туризм является важной составляющей внеклассной спортивной работы. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения - это пешие и лыжные походы, путешествия. Пешеходный туризм - самый массовый и самый доступный вид туризма.

На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты ежегодно ходят миллионы людей. Такие походы способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, а также разнообразие впечатлений во время похода и путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края - своей малой родины о нем можно сказать не только как об уникальном оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

В наше непростое время, когда возросли опасности природных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в экстремальных ситуациях, а так же сейчас в наше время возрастает отчуждённость, жестокость между людьми, нужно тем более использовать возможности туризма для формирования коллективизма, для воспитания взаимовыручки.

Актуальность: на сегодняшний день одним из важных направлений, как в школьном образовательном учреждении, так и в дополнительном образовании остается укрепление здоровья. Общеобразовательная программа «Самодеятельный туризм» является средством включения детей в активную физическую деятельность и приобщения к здоровому образу жизни. Именно самодеятельный туризм способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а также познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе.

Новизна данной программы заключается в преимущественно практико­ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, 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.

Настоящая программа рассчитана на 1 год в объёме 360 часов. Базовый уровень усвоения.

Целью формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

1. Образовательные:
2. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
3. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
4. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
5. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
6. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.
7. Развивающие:
8. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
9. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.

4 Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка,

установление причинно-следственных связей и закономерностей.

5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

1. Воспитательные:
2. Воспитать гуманное отношение к природе.
3. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
4. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
5. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Особенности организации образовательного процесс

Данная программ разноуровневая, рассчитана на подготовку студентов.

Настоящая программа рассчитана на 1 год в объёме 360 часа в год. Базовый уровень усвоения.

Программы каждого года занятий рассчитаны на 360 учебных часов, включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности, а также проведение учебно-тренировочных походов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время проходят учебно-тренировочные походы. Кроме того, занятия могут проходить как со всей группой, так и индивидуально, в зависимости от предстоящей деятельности.

При реализации поставленных выше задач, используются следующие методы:

* метод самореализации, самоуправление через участие в походах, соревнованиях, экскурсиях;
* поисково-исследовательский метод - самостоятельная туристко-краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях;
* метод контроля: врачебный, спортивный рост, качество усвоения программы. Руководителем объединения могут быть использованы такие формы реализации программы, как: проведение походов, экскурсий, вечеров, соревнований по парковому ориентированию, соревнований по топографии.

Туристический поход - это итог всего изученного материала по каждому году обучения, в нем идет отработка всех тем программы. Поэтому в учебно-тематическом плане поход желательно ставить после изучения тем туристический быт и туристическое снаряжение.

Прямыми критериями оценки результатов служат:

* освоение учащимися программы по годам обучения;
* рост спортивных достижений;
* участие в походах;
* участие в Районных и городских туристических соревнованиях, слётах:

К разделам, усвоение которых предполагает проведение занятий в форме тренировок или иной практической, подготовительной или отчетной, деятельности, количество учебных часов не называется, поскольку определение периодичности, числа и общей продолжительности занятий по каждому из планируемых спортивных мероприятий определяется педагогом самостоятельно, исходя из определенной на группу нагрузки, значимости соревнования и учета возрастных особенностей спортсменов.

Реализация цели и задач данной программы направлена на организацию образовательной и оздоровительной деятельности обучающихся в объединений, на сплочение единого коллектива.

В коллектив принимаются ребята, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом

[(http://www.mednorma.ru/mednorma/article/1/obxhii-perechen-medicinskix-protivopokazanii-k-](http://www.mednorma.ru/mednorma/article/1/obxhii-perechen-medicinskix-protivopokazanii-k-zanjatijam-sportom.html)

[zaniatiiam-sportom.html)](http://www.mednorma.ru/mednorma/article/1/obxhii-perechen-medicinskix-protivopokazanii-k-zanjatijam-sportom.html).

Форма организации детей на занятиях. Индивидуальная, групповая, фронтальная, коллективная.

Формы проведения занятий.

Фронтальное, групповое, практическое занятие, беседы, дискуссии, соревнования, семинары, занятие-экскурсия, поход.

Режим занятий

Срок реализации программы: 1 год.

1-й год обучения - 4 часа в неделю, всего 360 часа в год.

В 1 год обучения 25 человек.

Наглядные и дидактические пособия:

* учебно-топографический карты;
* плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
* фото- и видеоматериалы, слайды;
* карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
* обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

Материально-техническое обеспечение

* Веревки альпинистские
* Зал спортивный, оборудованный крюками для проведения занятий с веревками (крюки 11кН)
* Системы страховочные
* Карабины и другое альпинистское снаряжение
* Палатки
* Спальники
* Компасы
* Навигатор
* Велосипед
* Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)
* Маты гимнастические

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы К концу первого года обучения:

Предметными результатами изучения программы «Туризм» является

* Все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 2 -3хдневном походе и в соревнованиях районного уровня.
* Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
* Умение ориентироваться по карте и компасу,
* Умение оказывать первую медицинскую помощь,
* Умение организовывать походный быт
* знание основы топографии и ориентирования,

Личностными результатами изучения программы «Туризм» является формирование следующих умений.

* Формирование чувства гордости за свою родину.

-. Формирование бережного отношения к природе.

* Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
* Развитие самостоятельности.
* Формирование личной ответственности перед командой.
* Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения программы «Туризм» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

* Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
* Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действиям.
* Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата. -Использование знаково- символических средств представления информации.
* Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Предметными результатами изучения программы «Туризм» является

-После обучения на втором году дети совершают многодневный поход.

* Уметь различать лекарственные и ядовитые растения,
* Уметь выполнять различные вязки узлов,
* Уметь наводить самостоятельно переправы,
* Уметь организовать однодневный поход,
* Уметь оформлять фотоальбомы, отчёты о походах,
* самостоятельно участвовать в ориентировании

Личностными результатами изучения программы «Туризм» является формирование следующих умений.

* Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.

-. Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления..

* Формирование уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
* Формирование целостного мировозрения, накопление опыта.
* Развитие самостоятельности.
* Формирование личной ответственности перед командой.
* Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
* Развитие эстетического сознания

Метапредметными результатами изучения программы «Туризм» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

* Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
* Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
* Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
* Овладение основами самоконтроля, самооценки.

-Использование знаково- символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.

* Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Предметными результатами изучения программы «Туризм» является:

* Участие в категорийном многодневном походе, либо в многодневном ПС, с последующим участием в городских соревнованиях.
* Умение самостоятельно подбирать личное и групповое снаряжение для многодневного похода
* Умение самостоятельно разрабатывать маршрут похода
* Умение работать по должностям в группе
* Умение ориентироваться на местности в различных условиях
* Умение применять способы транспортировки пострадавшего;
* Умение выживать в экстремальных условиях;
* Умение определять размеры водоёмов;
* Умение применять различные переправы через реки;
* Умение применять свои знания в различных соревнованиях;
* Умение самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование.

Личностными результатами изучения программы «Туризм» является формирование следующих умений.

* Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
* Сформированная гражданская позиция активного и ответственного гражданина.

-. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления..

* Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире
* Сформированность уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
* Формирование целостного мировозрения, накопление опыта, нравственное сознание.
* Сформированность основ саморазвития и самовоспитания..
* Формирование личной ответственности перед командой.
* Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
* Развитие эстетического сознания, включая эстетику быта,спорта, творчества

Метапредметными результатами изучения программы «Туризм» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

* Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
* Овладение умением продуктивно взаимодействовать
* Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
* Овладение навыками познавательной,учебно- исследовательской и проектной деятельности.
* Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
* Овладение основами самоконтроля, самооценки.

-Использование знаково- символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.

* Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Формы контроля и подведение итогов

Контроль знаний, умений и навыков подводится как в ходе занятия, так и после каждого изученного раздела в практических занятиях различными методами.

Учебный план

1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Теория | Практик  а | Всего | Формы  контроля |
| 1 | Туристская подготовка | 17 | 19 | 36 | Беседа, опрос, зачет. |
| 2 | Топография и  ориентирование. | 10 | 11 | 21 | Тестирование, игра по  станциям,  опрос. |
| 3 | Краеведение. | 2 | 7 | 9 | Беседа,  тестирование,  написание  работ, |
| 4 | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. | 6 | 5 | 11 | Тестирование, опрос, зачет |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка. | 2 | 53 | 55 | Ролевые игры, написание |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | работ  Презентации |
| 6 | Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований |  | 12 | 12 | Зачет |
|  | Итого | 37 | 107 | 144 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Теория | Практика | Всего | Формы  контроля |
| 1 | Туристская подготовка | 11 | 22 | 33 | Беседа, опрос, зачет. |
| 2 | Топография и  ориентирование. | 12 | 14 | 26 | Тестирование, игра по  станциям,  опрос. |
| 3 | Краеведение. | 2 | 4 | 6 | Беседа,  тестирование,  написание  работ, |
| 4 | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. | 6 | 4 | 10 | Тестирование, опрос, зачет |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка. | 1 | 52 | 53 | Ролевые игры,  написание  работ  Презентации |
| 6 | Навыки и умения  спортсмена - участника туристских соревнований |  | 16 | 16 | Зачет |
|  | Итого | 56 | 88 | 144 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Теория | Практик  а | Всего | Формы  контроля |
| 1 | Туристская подготовка | 13 | 24 | 37 | Беседа, опрос, зачет. |
| 2 | Топография и  ориентирование. | 13 | 17 | 30 | Тестирование, игра по станциям,  опрос. |
| 3 | Краеведение. | 4 | 1 | 5 | Беседа,  тестирование,  написание  работ, |
| 4 | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. | 7 | 4 | 11 | Тестирование, опрос, зачет |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка. | 1 | 40 | 41 | Ролевые игры,  написание  работ  Презентации |
| 6 | Навыки и умения  спортсмена - участника |  | 20 | 20 | Зачет |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | туристских соревнований |  |  |  |  |
|  | Итого | 38 | 106 | 144 |  |

Календарный учебный график реализации дополнительной **общеобразовательной общеразвивающей программы «Туризм»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Дата начала занятий | Дата  окончания  занятий | Количество  учебных  недель | Количество  учебных  дней | Количество  учебных  часов | Режим  занятий |
| 1 год | 1.09.2023 | 25.05.2024 | 36 | 72 | 360 | 2 раза в неделю  по 2  часа |

Министерство образования Республики Тыва  
Г осударственного бюджетного профессиональное образовательное учреждение

Республики Тыва

Тувинский агропромышленный техникум

Утверждена»

Рассмотрена на педагогическом

Совете техникума

протокол № от

Пр и казом № от 20 г.

дир ектор ГБПОУ РТ Баркова О.П.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Туризм»

(туристско- краеведческое направление)

возраст детей от 15 до 18 лет срок реализации 1 год Автор-составитель Саян Виктория Викторовна педагог дополнительного образования

Балгазын  
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Первый год обучения

Содержание программы первого года обучения предусматривает обучение детей азбуке туризма - сообщения им сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своём крае, элементарных понятиях об ориентировании на местности, знаний основ топографии, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитать у воспитанников сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе, так, чтобы они поняли на собственном опыте, что хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов - умелых и трудолюбивых.

Целью формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

Образовательные:

1. Формировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.

4 Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка,

установление причинно-следственных связей и закономерностей.

5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Содержание программы первого года обучения  
Раздел 1

Туристская подготовка

Теория: Понятие «самодеятельный туризм», история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

Практика: Участие в походе выходного дня, составление меню на 1-2х дневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей.

Раздел 2

Топография и ориентирование.

Теория: Знакомство с понятием «ориентирование»,»карта» ; изучение условных знаков топографических и спортивных карт; теоритические основы работы с компасом.

Практика: Работа на местности со спортивными и топографическими картами» , определение основных и промежуточных направлений по компасу.

Раздел 3

Краеведение.

Теория: Положение родного края на карте, Основные географические объекты Ленинградской области. Животный и растительный мир родного края.

Практика: ознакомление с географическими объектами Ленинградской области,

Раздел 4

Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.

Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы,приемы транспортировки пострадавшего.

Практика: Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

Раздел 5

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практика: ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

Раздел 6

Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований Теория: Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований;.

Практика: Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Кол-во часов | | Дата занятия  (с учетом государственных выходных и праздничных дней, а также с учетом реализации дополнительной общеобразовательной программы -  дополнительной социально­педагогической программы  в каникулярное время) |
| Теория | Практика |  |
| Раздел 1. Туристская подготовка | | | | |
| Тема  1 | Организация работы в кружке |  |  |  |
| Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. | 1 |  |  |
| Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. | 1 |  |  |
| Составление плана работы кружка на год. | 1 |  |  |
| Тема  2 | Снаряжение туриста. |  |  |  |
| Понятие о личном и групповом снаряжении. | 4 |  |  |
| Практические работы в помещении: |  |  |  |
| установка палатки. |  | 1 |  |
| установка палатки. |  | 1 |  |
| Тема  3 | Организация туристского быта. |  |  |  |
| Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии. | 1 |  |  |
| Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии. | 1 |  |  |
| Различные типы костров, их  назначение. | 1 |  |  |
| Различные типы костров, их  назначение. | 1 |  |  |
| Практические работы на местности: |  |  |  |
| Определение мест для организации привалов и ночлегов. |  | 2 |  |
| Установка и снятие бивака. Разведение костра. |  | 2 |  |
| Тема  4. | Питание в туристском походе. |  |  |  |
| Организация питания в 2-3 - дневном походе. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Практические работы в помещении: составление меню и списка продуктов  для однодневного похода. |  | 1 |  |
| Практические работы на местности: приготовление пищи в походных  условиях. |  | 2 |  |
| Тема  5. | Туристские должности в группе. |  |  |  |
| Должности постоянные и временные. | 1 |  |  |
| Практические работы в помещении: Распределение обязанностей между участниками похода. | 1 |  |  |
| Практические работы на местности: выполнение обязанностей по  должностям при проведении похода  выходного дня. |  | 2 |  |
| Тема  6. | Техника и тактика туристских походов. |  |  |  |
| Порядок движения группы на  маршруте. Туристский строй. | 1 |  |  |
| Характеристика естественных  препятствий. | 1 |  |  |
| Практические работы на местности: |  |  |  |
| Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы). |  | 2 |  |
| Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы). |  | 2 |  |
| Движение группы по пересеченной местности |  | 2 |  |
| Тема  7. | Подготовка к путешествию. |  |  |  |
| Определение цели и района  путешествия. | 1 |  |  |
| Определение цели и района  путешествия. | 1 |  |  |
| Практические работы в помещении: подготовка личного и группового  снаряжения к путешествию. |  | 1 |  |
| Разде л 2. | Топография и ориентирование. |  |  |  |
| Тема  1. | Топографическая карта. |  |  |  |
| Понятие и значение топографии. | 1 |  |  |
| Топографические знаки: рельеф,  растительность. | 1 |  |  |
| Топографические знаки: рельеф,  растительность. | 1 |  |  |
| Топографические знаки: воды,  искусственные объекты. | 1 |  |  |
| Практические работы на местности: распознавание топографических знаков на местности. |  | 2 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема  2. | Спортивная карта. |  |  |  |
| Практические работы в помещении: 1­2: условные знаки спортивных карт. | 1 |  |  |
| Практические работы в помещении: 1­2: условные знаки спортивных карт. | 1 |  |  |
| Практические работы в помещении: 1­2: условные знаки спортивных карт. |  | 1 |  |
| Практические работы на местности: |  |  |  |
| Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами. |  | 2 |  |
| Ориентирование с помощью  спортивной карты. |  | 2 |  |
| Тема  3. | Компас, работа с ним. |  |  |  |
| Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом | 1 |  |  |
| Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом | 1 |  |  |
| Практические работы в помещении: определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса. |  | 1 |  |
| Практические работы в помещении: определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса. |  | 1 |  |
| Тема  4. | Способы ориентирования. |  |  |  |
| Ориентирование с помощью карты в походе. | 1 |  |  |
| Практические работы в помещении: упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по  заданному маршруту. |  | 1 |  |
| Практические работы на местности: определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу. |  | 2 |  |
| Разде Краеведение. л 3. | | | | |
| Тема  1. | Родной край, его географическое положение. |  |  |  |
| Положение Ленинградской области на географической карте. | 1 |  |  |
| Практические работы в помещении: 1­2: нанесение на контурную карту крупных рек и озер Ленинградской области. |  | 1 |  |
| Практические работы в помещении: 1­2: нанесение на контурную карту крупных рек и озер Ленинградской области. |  | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Практические работы на местности: ознакомление с географическими  объектами Ленинградской области. |  | 2 |  |
| Тема  2 | . Растительный и животный мир родного края. |  |  |  |
| Особенности растительного и животного мира Ленинградской области. | 1 |  |  |
| Практические работы в помещении: определение охраняемых животных и растений Ленинградской области (на гербарном материале, по фотографиям и открыткам). |  | 1 |  |
| Практические работы на местности: ознакомление с природой (крупными реками) Ленинградской области. |  |  |  |
|  | 2 |  |
| Разде Основы гигиены, первая  л 4. доврачебная помощь. | | | | |
| Тема  1. | Личная гигиена. |  |  |  |
| Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе. | 1 |  |  |
| Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе. | 1 |  |  |
| Тема  2. | Походная медицинская аптечка. |  |  |  |
| Состав медицинской аптечки для похода выходного дня. | 1 |  |  |
| Практические работы в помещении: комплектация аптечки выходного дня. |  | 1 |  |
| Тема  3. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. |  |  |  |
| Общее понятие травмы и виды травм: ушибы, растяжение кровотечения. | 1 |  |  |
| Практические работы в помещении: наложение повязок. |  | 1 |  |
| Практические работы в помещении: наложение повязок. |  | 1 |  |
| Тема  4. | Приемы транспортировки  пострадавшего. |  |  |  |
| Способы транспортировки  пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества  оказывающих помощь. | 1 |  |  |
| Способы транспортировки  пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества  оказывающих помощь. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Практические работы на местности: изготовление носилок с помощью  штормовок, рюкзаков.  Транспортировка пострадавшего. |  | 2 |  |
| Разде л 5. | Общая и специальная физическая подготовка. |  |  |  |
| Тема  1. | Врачебный самоконтроль. |  |  |  |
| Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. | 2 |  |  |
| Тема  2 | . Общая физическая подготовка |  |  |  |
| Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.  Упражнения со скакалкой. |  | 1 |  |
| Упражнения для рук и плечевого  пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.  Упражнения со скакалкой. |  | 1 |  |
| Упражнения для рук и плечевого  пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.  Упражнения со скакалкой. |  | 1 |  |
| Упражнения для рук и плечевого  пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.  Упражнения со скакалкой. |  | 1 |  |
| Упражнения для рук и плечевого  пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.  Упражнения со скакалкой. |  | 1 |  |
| Упражнения для рук и плечевого  пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.  Упражнения со скакалкой. |  | 1 |  |
| Упражнения для рук и плечевого  пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.  Упражнения со скакалкой. |  | 1 |  |
| Упражнения для рук и плечевого  пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.  Упражнения со скакалкой. |  | 1 |  |
| Упражнения для рук и плечевого  пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.  Упражнения со скакалкой. |  | 1 |  |
| Упражнения для рук и плечевого  пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.  Упражнения со скакалкой. |  | 1 |  |

Упражнения для рук и плечевого 1

пояса. Упражнения для туловища и ног.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения со скакалкой.

Упражнения для рук и плечевого 1

пояса. Упражнения для туловища и ног.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения со скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты на 1

развитие ловкости, силы и

выносливости.

Подвижные игры и эстафеты на 1

развитие ловкости, силы и

выносливости.

Подвижные игры и эстафеты на 1

развитие ловкости, силы и

выносливости.

Подвижные игры и эстафеты на 1

развитие ловкости, силы и

выносливости.

Подвижные игры и эстафеты на 1

развитие ловкости, силы и

выносливости.

Подвижные игры и эстафеты на 1

развитие ловкости, силы и

выносливости.

Подвижные игры и эстафеты на 1

развитие ловкости, силы и

выносливости.

Подвижные игры и эстафеты на 1

развитие ловкости, силы и

выносливости.

Подвижные игры и эстафеты на 1

развитие ловкости, силы и

выносливости.

Подвижные игры и эстафеты на 1

развитие ловкости, силы и

выносливости.

Подвижные игры и эстафеты на 1

развитие ловкости, силы и

выносливости.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, 1

футбол.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, 1

футбол.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, 1

футбол.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, 1

футбол.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, 1

футбол.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  |
| Тема  3. | Контрольное тестирование. |  |  |  |
| Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся. |  | 1 |  |
| Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся. |  | 1 |  |
| Тема  4. | Специальная физическая  подготовка. |  |  |  |
| Практические работы на местности: |  |  |  |
| тренировочные кросс-походы на  местности. |  | 2 |  |
| тренировочные кросс-походы на  местности. |  | 2 |  |
| тренировочные кросс-походы на  местности. |  | 2 |  |
| тренировочные кросс-походы на  местности. |  | 2 |  |
| тренировочные кросс-походы на  местности. |  | 2 |  |
| тренировочные кросс-походы на  местности. |  | 2 |  |
| Разде л 6 | Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований |  |  |  |
| Тема  1 | Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции |  | 1 |  |
|  | Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции |  | 1 |  |
|  | Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции |  | 1 |  |
|  | Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции |  | 1 |  |
|  | Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции |  | 1 |  |
|  | Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции |  | 1 |  |
|  | Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции |  | 1 |  |
|  | Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции |  | 1 |  |
|  | Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции |  | 1 |  |
|  | Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции |  | 1 |  |
|  | Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции дистанции |  | 1 |  |
|  | Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции дистанции |  | 1 |  |
|  | Всего | 37 | 107 | 360 |

Ожидаемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы К концу первого года обучения:

Предметными результатами изучения программы «Туризм» является

* Все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 2 -Зхдневном походе и в соревнованиях районного уровня.
* Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
* Умение ориентироваться по карте и компасу,
* Умение оказывать первую медицинскую помощь,
* Умение организовывать походный быт
* знание основы топографии и ориентирования,

Личностными результатами изучения программы «Туризм» является формирование следующих умений.

* Формирование чувства гордости за свою родину.

-. Формирование бережного отношения к природе.

* Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
* Развитие самостоятельности.
* Формирование личной ответственности перед командой.
* Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения программы «Туризм» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

* Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
* Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действиям.
* Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата. -Использование знаково- символических средств представления информации.
* Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

уризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972.