Государственное образовательное учреждение дополнительного образования
Тульской области
«Центр дополнительного образования детей»

Программа рассмотрена на заседании
педагогического совета
ГОУ ДО ТО «ЦДОД»
протокол № 3
от «31» августа 2022 г.

Утверждаю
Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»
_____Ю.В.Грошев
приказ от «31» августа 2022 г. № 170

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Основы туризма и ориентирования»

Направленность: туристско-краеведческая
Уровень сложности: стартовый
Возраст: 8-15 лет
Срок реализации и объем: 1 год (144 часа)

Составитель:
педагог дополнительного образования
Широкова Мария Викторовна

г. Тула, 2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы туризма и ориентирования» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), соответствует нормам санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПин 2.4.4. 3172-14.

Направленность программы «Основы туризма и ориентирования» – туристско-краеведческая.

Уровень сложности - стартовый.

Новизна программы. Одной из сильных сторон образовательного туризма является возможность органично реализовывать межпредметные связи в образовательном процессе, закрепляя на практике пройденный материал на уроках в школе, с одной стороны, а с другой, расширяя объём знаний в ходе совершаемых путешествий. В настоящее время активно развивающимся направлением становится спортивный туризм, спортивное ориентирование, а также событийный туризм, который включает в себя ряд мероприятий культурного, спортивного, этнографического, выставочного видов туризма. Благодаря событийному туризму, наблюдается возрождение местных культурных традиций, обычаев, развитие народного творчества. Программа «Основы туризма и ориентирования» опирается на принципы доступности, сбережения здоровья, наглядности, активности, разностороннего развития детей и молодежи. Основная цель данного подхода состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Программа позволяет обрести навыки безопасных путешествий.

Актуальность программы обусловлена тем, что в Тульской области, с 2010 года Спортивный туризм, как вид спорта, прошёл аккредитацию и стал развиваться в разных направлениях: маршруты и пешеходные дистанции, а также, введением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и включением в него, в качестве вида по выбору, туристского похода с проверкой туристских навыков для учащихся в возрасте 10 лет и старше.

Туристские походы и экскурсии популярны в подростковой среде. Занимаясь туризмом, участвуя в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства. Принимая участие в походах выходного дня, дети знакомятся с природным, культурным и историческим наследием своей малой родины.

Программа ценна своей **практической значимостью.** Обучающиеся могут показать свои способности в походах и путешествиях, на соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, лыжных гонках, а также, проявить талант в ежегодно проводимых конкурсах. В процессе ее реализации обучающиеся получают опыт социального общения в разновозрастном детском коллективе.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что благодаря занятиям физкультурой и спортом, обучающиеся приобретают специальные умения и навыки безопасного путешествия и успешного выступления на соревнованиях. Постоянно совершенствуют навыки организации быта в природных условиях, навыки организации и прохождения маршрутов разных видов туризма, коммуникативные способности. Происходит накопление социально значимого опыта деятельности. При подготовке к различным творческим конкурсам формируется художественно-эстетический, музыкальный вкус ребенка, его общая культура.

Отличительные особенности программы состоят в том, что она за 144 часа позволяет сформировать у детей основы туризма, ориентирования и сразу погрузиться в практические занятия.

Педагогическая целесообразность программы состоит в доступности и разнопрофильности развивающих, познавательных и воспитательных возможностях туризма.

Разнообразие форм спортивно-туристской деятельности способствует развитию ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, развивает коммуникативные способности обучающихся, интерес к истории и культуре родного края, воспитывает патриотизм.

Данная программа позволяет поддержать естественный интерес подростков к путешествиям и здоровому образу жизни, обеспечить адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни. Кроме того, обучение по данной программе готовит юношей к успешному прохождению службы в рядах вооруженных сил России. За срок реализации программы существенно повышается уровень развития и воспитанности обучающихся.

Программа предполагает возможность реализации в дистанционной форме. Обучение детей с использованием данной технологии осуществляется в соответствии с локальным актом ГОУ ДО ТО «ЦДОД».

Дистанционная форма предполагает изучение программы в режиме онлайн с использованием выбранной платформы. Допускается использование электронных образовательных ресурсов сети Интернет, не противоречащих нормам этики и морали, в форме мастер-классов, видео экскурсий и т.п. по направлению деятельности; электронной почтовой рассылки (методические

рекомендации), работы в мессенджерах (консультации по работам), кейс-технологии, презентации, работы в ВКонтакте и др.

Адресат программы. В детское объединение по программе «Основы туризма и ориентирования» принимаются на принципах добровольности все желающие дети разной степени подготовленности в возрасте от 8 до 15 лет без специального отбора.

В программе учитываются особенности психофизиологического развития обучающихся.

Психофизиологические характеристики обучающихся данного возраста (психические и психологические новообразования, память, мышление, внимание, воображение, учебная деятельность, речь и др.) показывают, что им присущи свои специфические особенности, влияющие на приобретение обучающимися умений и навыков в учебной деятельности. Данный возрастной этап характеризуются специфической направленностью личности, сопровождается изменением форм общения, воспитания, новыми формами и видами деятельности, особенностью созревания организма.

Знание психофизиологических особенностей данной возрастной группы обучающихся позволяет педагогу не только осуществлять дифференцированный подход к обучаемым, но и осознанно, профессионально грамотно выбрать наиболее эффективные формы и методы обучения. Таким образом, педагог, умело используя огромные психолого-физиологические резервы данного возраста, может достичь значительных результатов в своей деятельности.

Обучающиеся имеют уровни развития познавательной, коммуникативной, эмоционально-волевой, эмоционально-потребностной сфер в соответствии с уровнем личностного развития.

Круг интересов обучающихся разнообразен в связи с возрастными особенностями, но детей объединяет общий интерес к занятиям спортивным туризмом и спортивным ориентированием.

Обучающиеся свободно, дружелюбно общаются друг с другом, с уважением относятся к педагогу, способны к сотрудничеству, активны на занятии, обладают чувством ответственности, способностью к саморазвитию, личностному самоопределению, целеустремленны, внимательны, наблюдательны, самостоятельны и дисциплинированы.

Программой может быть предусмотрено обучение талантливых и одаренных детей, детей с ОВЗ и детей – инвалидов по индивидуальному образовательному маршруту. Обучающиеся, успешно освоившие данную программу, впоследствии могут получить наиболее полную подготовку в области спортивного туризма и спортивного ориентирования по другим программам туристско-краеведческой направленности.

Количество обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Основы туризма и ориентирования» соответствует локальному нормативному акту ГОУ ДО ТО «ЦДОД»: (15 человек в группах 1-го года обучения).

Объем программы «Основы туризма и ориентирования» – составляет 144 часа, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы в полном объеме.

Формы организации образовательного процесса – программа реализуется, как дополнительная общеразвивающая программа в сетевой форме с участием ГОУ ДО ТО «Центр дополнительного образования детей» и МБОУ «Центр образования № 41» на основании договора о сетевом взаимодействии.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое комбинированное занятие с ярко выраженным индивидуальным подходом, которое нацелено на освоение теоретического и практического материала. Групповой метод обучения способствует созданию соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность обучающихся. Это позволяет сформировать умения эффективно взаимодействовать в группе, способствует самораскрытию ребенка своих потенциальных возможностей, развитию коллективизма.

На занятиях организована работа в парах, в группе, в команде, которая развивает коммуникативные способности ребенка, коллегиальность.

Виды занятий определяются содержанием программы и могут предусматривать: вводное занятие, игровые, комбинированные, практические занятия, походы, соревнования, конкурсы, экскурсии и др. Обучение предполагает посещение музеев, выставок и обсуждение экспозиций, что способствует усвоению обучающимися ценностного ряда.

Участие в походах и соревнованиях помогает повысить свое спортивное мастерство, способствует получению спортивных разрядов по нескольким видам спорта. Участие в выставках, конкурсах развивает творческий потенциал детей, вызывает заинтересованность в занятиях.

Проводятся теоретические занятия с группой обучающихся в лекционной форме в помещении, а также практические занятия, проводимые как в помещении, так и на спортивной площадке, на рельефе. Первая часть занятий – игровая, поэтому дети могут посещать объединение сразу после уроков.

Программа «Основы туризма и ориентирования» составлена на основе примерной учебной программы объединений туристской, туристско-спортивной направленности, автор – Ю.С. Константинов (опубликована в учебно-методическом пособии «Детско-юношеский туризм», М., ФЦДЮТиК, 2005).

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, с обязательным проведением 10-15-ти минутной динамической паузы, что составляет 144 часа в год, и соответствует действующим нормам СП 2.4. 3648-20. Программа может быть реализована в течение одного года с периодичностью 4 часа в неделю, включая проведение походов и участие в соревнованиях. Поход в летний период совершается за сеткой часов.

.

Программа предполагает возможность коррекции количества часов на изучение отдельных разделов или тем в зависимости от уровня развития детей и от возможностей материально - технической подготовленности кабинетов образовательных учреждений, от участия в различных дополнительных тематических мероприятиях и соревнованиях.

Цели и задачи программы

Цель программы: создание дополнительных условий для личностного развития обучающихся за счет удовлетворения их потребностей в физическом развитии, расширении кругозора, получении начальных туристских навыков.

Задачи:

Научить:

- навыкам по основам спортивного туризма и туристско-краеведческой деятельности,
- научить основам ориентирования на местности
- научить техническим и тактическим действиям, применяемым на соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию
- техническому и тактическому мастерству для участия в соревнованиях на дистанциях пешеходного туризма, по спортивному ориентированию,
- научить действиям при поисково-спасательных работах;
- навыкам подготовки к походам, соревнованиям;
- составлению нитки маршрута и графика движения на маршруте
- составлению продуктовой раскладки
- основам управления сплавсредствами на воде
- хождению на лыжах
- научить алгоритму оказания первой доврачебной помощи

Привить:

- устойчивый интерес к занятиям спортивным туризмом и спортивным ориентированием;
- чувство взаимопомощи, взаимоподдержки, чувства бережного отношения к природе и животным.
- эстетический и музыкальный вкус;

Сформировать:

- понятия спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- основы знаний в области спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- образное мышление;
- навыки работы в команде;
- умение анализировать свою деятельность (с помощью педагога) и проводить ее коррекцию
- умение анализировать деятельность других обучающихся и давать им оценку (с помощью педагога);
- умения и навыки работы необходимым снаряжением;
- творческие способности;

-способность к саморазвитию;

-стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких спортивных результатов;

- мотивацию к здоровому образу жизни.

Развить:

-спортивные способности;

-наблюдательность, внимательность, быстрое принятие решений;

-любознательность в области спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения;

-способность к анализу своих действий и действий участников команды;

- умение работать со снаряжением;

-умение работать в команде;

- гармоничную, многогранную личность, направляемую педагогом в первые годы обучения, и саморазвивающуюся личность, стремящуюся к постоянному росту, на заключительном этапе.

Воспитать:

-трудолюбие, терпение;

-уважительное отношение к другому человеку, доброжелательность;

-духовно-нравственные качества личности: любовь к людям, отзывчивость, силу воли, трудолюбие, уважение к труду другого человека и его результатам, спокойствие в трудной ситуации;

-активность, целеустремленность, инициативность, настойчивость, самостоятельность;

-ответственность за свою деятельность;

-безопасное поведение во всех видах своей деятельности;

- уверенность в себе и результатах своей деятельности;

-любовь к природе и окружающему миру, желание соблюдать правила поведения в природе во время соревнований, тренировочных занятий, походов и прогулок;

-умение создать психологический комфорт в команде.

Планируемые результаты и способы их измерения

Итогом реализации программы станут следующие результаты:

Предметные результаты:

К концу обучения по данной программе обучающиеся научатся:

- пониманию терминологии спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения;

-безопасным приемам работы со снаряжением;

-правильной подготовке к походам, соревнованиям;

- технике и тактики прохождения маршрутов и дистанций.

У обучающихся будут сформированы:

-понятия спортивного туризма и спортивного ориентирования;

-основы знаний в области спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения;

-способность к саморазвитию;

-навыки работы в команде;

-умения и навыки работы необходимым снаряжением;

-стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких спортивных результатов;

- мотивацию к здоровому образу жизни.

У обучающихся будут развиты:

-спортивные способности;

-наблюдательность, внимательность, быстрое принятие решений;

-любознательность в области спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения;

-способность к анализу своих действий и действий участников команды;

- умение работать со снаряжением;

-умение работать в команде;

- гармоничную, многогранную личность, направляемую педагогом в первые годы обучения, и саморазвивающуюся личность, стремящуюся к постоянному росту, на заключительном этапе.

Обучающимся будут привиты:

-устойчивый интерес к занятиям спортивным туризмом, спортивным ориентированием и краеведением;

-чувство взаимопомощи, взаимоподдержки, чувства бережного отношения к природе и животным;

- эстетический и художественный вкус.

Метапредметные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

-умение обобщать и систематизировать полученную информацию на занятиях, интегрировать ее в личный опыт;

-умения анализировать свою деятельность и деятельность участников команды;

-навыки культуры поведения, в том числе в учебном диалоге;

-способность к саморазвитию;

-умения использовать знания, полученные на занятиях, в реальной жизни.

У обучающихся будут развиты:

-коммуникативные навыки;

-умение сглаживать конфликтные ситуации;

-навыки работы в команде.

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- мотивация к здоровому образу жизни;

-повышение самооценки ребенка.

Обучающимся будут привиты:

-устойчивый интерес к спортивному туризму, спортивному ориентированию и краеведению;

-чувства прекрасного, гармоничного, эмоционально-эстетического отношения к предметам и явлениям действительности.

У обучающихся будут воспитаны:

-трудолюбие, терпение, усидчивость;

-уважительное отношение к другому человеку, доброжелательность;

-старательность;

-активность, целеустремленность, настойчивость;

-ответственность за свою деятельность;

-уверенность в себе и результатах своей деятельности;

-любовь к природе и окружающему миру.

Способы проверки ожидаемых результатов могут варьироваться, исходя из уровня развития детей, но основываются в основном на педагогическом наблюдении, а также оцениваются по результатам проводимых мероприятий и итоговых выставок творческих работ обучающихся.

Показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий, участие в туристских походах, соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию. Предусмотрена промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

В целях повышения мотивации детей к освоению данной программы возможно официальное присвоение разрядов, званий в спортивном туризме, вручение отличительных значков («Первый поход» и т.д.).

Учебно-тематический план

№ п\п	Название разделов	1 год			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы туристской подготовки	73	21	52	Опрос, наблюдение, протокол результатов, отчет об экскурсии
2.	Топография и ориентирование	24	3	21	проверка работы, опрос, наблюдение, выполнения задания, итоговый протокол
3.	Краеведение	8	5	3	опрос, защита работ
4.	Основы гигиены и первая доврачебная	6	4	2	наблюдение, опрос, выполнение

	помощь				задания
5.	Общая и специальная физическая подготовка	31	3	28	выполнение задания, опрос
6.	Аттестация обучающихся	2		2	протокол соревнований, итоги участия в походе
	Итого часов	144	36	108	

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	**Основы туристской подготовки**					
1.1	**Техника безопасности на занятиях, при проведении спортивно-туристских мероприятий**	**1**	**1**		Беседа	опрос
1.2	**Туристские маршруты по Тульской области. Походы выходного дня, степенные походы, категорийные походы.**	**1**	**1**		Беседа	опрос
1.3	**Массовое направление в спортивном туризме. Спортивный туризм – как средство развития здорового образа жизни.**	**1**	**1**		Беседа	опрос
1.4	**Личное и групповое туристское снаряжение в походах (пешеходный, водный, лыжный)**	**15**	**4**	**11**		
1.4.1	Личное снаряжение в туризме	**1**	1		Лекция	опрос
1.4.2	Групповое снаряжение в туризме	1	1		Лекция	опрос
1.4.3	Личное и групповое снаряжение в пешеходном походе	1	1		Лекция	опрос
1.4.4	Транспортировка рюкзака в пешеходном походе	1		1	Тренировка	наблюдение
1.4.5	Личное и групповое снаряжение в водном походе	1		1	мастер-класс	наблюдение
1.4.6	Сборка катамарана: заправка баллонов в чехлы	1		1	Тренировка	наблюдение
1.4.7	Сборка катамарана: накачивание баллонов	1		1	Тренировка	наблюдение
1.4.8	Сборка катамарана: сборка каркаса	1		1	Тренировка	наблюдение
1.4.9	Личное и групповое снаряжение в лыжном походе	1	1		Тренировка	наблюдение
1.4.10	Установка палатки «Зима»	1		1	Тренировка	наблюдение

1.4.11	Установка тента на палатку. Установка ветрозащитного тента	1		1	Тренировка	наблюдение
1.4.12	Упаковка вещей и личного снаряжения на волокуши	1		1	мастер-класс	наблюдение
1.4.13	Сбор рюкзака с личными вещами, снаряжением в поход выходного дня, в степенной поход	1		1	мастер-класс	наблюдение
1.4.14	Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак	1		1	мастер-класс	наблюдение
1.4.15	Ремонт и уход за личным снаряжением	1		1	мастер-класс	наблюдение
1.5	**Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**	**10**	**4**	**6**		
1.5.1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	**1**	1		Беседа	опрос
1.5.2	Выбор места под отдых, постановку лагеря, ночлег	1	1		Беседа	опрос
1.5.3	Организация бивуака в лыжном походе	1		1	мастер-класс	наблюдение
1.5.4	Организация бивуака в экстренной ситуации (погодные условия, усталость участника)	1		1	мастер-класс	наблюдение
1.5.5	Постановка палатки, организация укрытия: тент над костром; стенка (снежные «кирпичи», полиэтилен); шалаш.	1		1	мастер-класс	наблюдение
1.5.6	Подготовка места под костёр. Безопасность при разжигании и поддержании огня. Приготовление пищи	1		1	мастер-класс	наблюдение
1.5.7	Заготовка и хранение дров	1		1	мастер-класс	наблюдение
1.5.8	Вода в походе. Изготовление умывальника.	1		1	мастер-класс	наблюдение
1.5.9	Организация гигиенических процедур в походных условиях.	1	1		Беседа	опрос
1.5.10	Сушка одежды в походе	1	1		Беседа	опрос
1.6	**Подготовка к походу, путешествию**	**2**	**2**			
1.6.1	Разработка маршрута. Изучение региона. Связь на маршруте	**1**	1		Лекция	опрос
1.6.2	Подготовка списка личных вещей, снаряжения	1	1		Лекция	опрос
1.7	**Питание в туристском походе**	**2**	**1**	**1**		

1.7.1	Питание в туристском походе	**1**	1		Лекция	опрос
1.7.2	Составление раскладки по продуктам на весь поход. Упаковка продуктов, их транспортировка	1		1	мастер-класс	наблюдение
1.8	**Туристские должности в группе**	**2**	**1**	**1**		
1.8.1	Туристские должности в группе	**1**	1		Лекция	опрос
1.8.2	Распределение обязанностей в туристической группе перед походом.	1		1	игра	наблюдение
1.9	**Правила движения в походе, преодоление локальных, протяжённых препятствий**	**7**	**4**	**3**		
1.9.1	Правила движения в походе. Физическая, техническая и тактическая подготовка группы к маршруту. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	1	1		Лекция	опрос
1.9.2	Преодоление локальных препятствий	1		1	Тренировка	наблюдение
1.9.3	Преодоление протяжённых препятствий.	1		1	Тренировка	наблюдение
1.9.4	Техника передвижения на маршруте	1		1	Тренировка	наблюдение
1.9.5	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	1	1		Мультимедийная презентация с элементами беседы	опрос
1.9.6	Взаимодействие групп при разделении на маршруте	1	1		Лекция	опрос
1.9.7	Порядок действий на маршруте по поиску и спасению пострадавших	1	1		Лекция	опрос
1.10	**Подведение итогов туристического похода, соревнований по спортивному туризму.**	**2**	**2**			
1.10.1	Ведение дневника в походе. Составление отчёта по походу.	1	1		Беседа	опрос

1.10.2	Составление отчёта по проведению соревнований. Разбор ошибок	1	1		Беседа	опрос
1.11	**Туристские слёты и соревнования**	**12**		**12**		
1.11.1	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	4		4	соревнования	протокол результатов
1.11.2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	8		8	соревнования	протокол результатов
1.12	**Экскурсии**	**18**		**18**		
1.12.1	**Экскурсия в Морской музей**	2		2	экскурсия	отчет об экскурсии, опрос
1.12.2	**Экскурсия в Музей «Тульские древности»**	2		2	экскурсия	отчет об экскурсии
1.12.3	**Экскурсия в музей «Патриот»**	2		2	экскурсия	отчет об экскурсии
1.12.4	**Экскурсия в Парк птиц. Калужская область.**	4		4	экскурсия	отчет об экскурсии
1.12.5	**Экскурсия Москва**	4		4	экскурсия	отчет об экскурсии
1.12.6	**Экскурсия в Белев**	4		4	экскурсия	отчет об экскурсии
2. Топография и ориентирование						
2.1	**Понятие о топографической и спортивной карте**	**2**	**1**	**1**		
2.1.1	Топографическая и спортивная карта	**1**	1		Лекция	опрос

2.1.1	Условные знаки спортивных карт, топографические знаки топографических карт.	1		1	Лекция	опрос
2.2	**Условные знаки**	**3**	**1**	**2**		
2.2.1	Топографический диктант	1		1	Диктант	проверка работы
2.2.2	Легенды в ориентировании	1	1		Лекция	опрос
2.2.3	Ориентирование по топографической и спортивной картам.	1		1	Тренировка	наблюдение
2.3	**Виды спортивных соревнований по ориентированию**	**1**		**1**	Лекция	опрос
2.3.1	Ориентирование в заданном направление. Ориентирование по выбору. Лабиринт ориентирования. Ориент-шоу.	**1**		1	Тренировка	наблюдение
2.4	**Составление маршрута**	**2**		**2**		
2.4.1	Соотношение расстояний на карте и на местности.	**1**		1	Тренировка	наблюдение
2.4.2	Определение места нахождения на местности, в карте.	**1**		1	Тренировка	наблюдение
2.5	**Способы ориентирования в горной местности.**	**3**	**1**	**2**		
2.5.1	«Чтение» карт горной местности, определение крутизны склонов, проходимости горных участков.	1	1		Лекция	опрос
2.5.2	Действия в случае потери ориентировки, обнаружение своего местонахождения, выход к людям.	1		1	Тренировка	наблюдение
2.5.3	Международные сигналы бедствия	1		1	Мультимедийная презентация	опрос
2.6	**Ориентирование с использованием телефона, навигатора**	**3**		**3**		
2.6.1	Приложения для мобильных устройств для ориентирования на местности.	1		1	Тренировка	наблюдение
2.6.2	Принципы работы с навигатором.	1		1	Тренировка	наблюдение

2.6.3	Движение по маршруту, используя телефон, навигатор.	1		1	Тренировка	Выполнения задания
2.7	**Соревнования по спортивному ориентированию**	**10**		**10**	соревнования	итоговый протокол
3. Краеведение						
3.1	**История родного края, его природные особенности**	**2**	**2**			
3.1.1	Природные особенности Тульской области	1	1		Беседа	опрос
3.1.2	История Тульского края	1	1		Беседа	опрос
3.2	**Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.**	**4**	**3**	**1**		
3.2.1	Достопримечательности г.Тулы и Тульской области.	1	1		Мультимедийная презентация	опрос
3.2.2	Знаменитые земляки	1	1		Мультимедийная презентация	опрос
3.2.3	Маршруты по видам туризма по Тульской области.	1	1		Мультимедийная презентация	опрос
3.2.4	Планирование маршрута с посещением интересных объектов	1		1	практическая работа	опрос
3.3	**Проектно-исследовательская деятельность**	**2**		**2**		
3.3.1	Подготовка проектов и исследовательских работ	2		2	практическая работа	защита работ
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь						

4.1	**Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**	**1**	**1**		Лекция	опрос
4.2	**Походная медицинская аптечка**	**1**	**1**		Лекция	опрос
4.3	**Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**	**2**	**1**	**1**		
4.3.1	Алгоритм оказания первой доврачебной помощи	**1**	1		Лекция	опрос
4.3.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	**1**		1	Мастер-класс	наблюдение
4.4	**Приемы транспортировки пострадавшего**	**2**	**1**	**1**		
4.4.1	Использование подручных средств для транспортировки	1	1		Лекция	опрос
4.4.2	Транспортировка пострадавшего по рельефу	1		1	тренировка	выполнение задания
5. Общая и специальная физическая подготовка						
5.1	**Краткие сведения о функциональных системах организма человека. Влияние физических упражнений на здоровье**	**1**	**1**		Лекция	опрос
5.2	**Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках.**	**1**	**1**		Лекция	опрос
5.3	**Общая физическая подготовка**	**18**	**1**	**17**		
5.3.1	Упражнения на развитие физических качеств	1		1	тренировка	выполнение задания
5.3.2	Упражнения на растяжку, гибкость.	1		1	тренировка	выполнение задания
5.3.3	Упражнения на развитие силы, силовой выносливости.	1		1	тренировка	выполнение задания

5.3.4	Круговая тренировка	1		1	тренировка	выполнение задания
5.3.5	Круговая тренировка с использованием туристического снаряжения	1		1	тренировка	выполнение задания
5.3.6	Беговые упражнения	1		1	тренировка	выполнение задания
5.3.7	Кроссовая подготовка. 3-5 км. бегом в медленном темпе	1		1	тренировка	выполнение задания
5.3.8	Спортивные игры в спортивном зале	1		1	тренировка	выполнение задания
5.3.9	Спортивные игры на свежем воздухе	1		1	тренировка	выполнение задания
5.3.10	Передвижение по пересеченной местности	1		1	тренировка	выполнение задания
5.3.11	Эстафеты для отработки действий с карабином.	1		1	тренировка	выполнение задания
5.3.12	Упражнения с использование туристического снаряжения и инвентаря.	1		1	тренировка	выполнение задания
5.3.13	Беговые эстафеты с использованием туристического снаряжения.	1		1	тренировка	выполнение задания
5.3.14	Эстафеты с применением туристических этапов.	1		1	тренировка	выполнение задания

5.3.15	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 5 км. на лыжах.	1		1	тренировка	выполнение задания
5.3.16	Техника передвижения по сложному рельефу на лыжах	1		1	тренировка	выполнение задания
5.3.17	Техника разворота на лыжах	1		1	тренировка	выполнение задания
5.3.18	Средства восстановления организма после нагрузок.	1	1		Лекция	опрос
5.4	**Специальная физическая подготовка**	**11**		**11**		
5.4.1	Передвижение с рюкзаком по рельефу	1		1	тренировка	выполнение задания
5.4.2	Надевание индивидуальной страховочной системы	1		1	тренировка	выполнение задания
5.4.3	Использование средств самостраховки	1		1	тренировка	выполнение задания
5.4.4	Прохождение дистанции 1 класса	1		1	тренировка	выполнение задания
5.4.5	Командное прохождение дистанции	1		1	тренировка	выполнение задания
5.4.6	Прохождение туристической полосы на рельефе	1		1	тренировка	выполнение задания
5.4.7	Прохождение туристической полосы в закрытых помещениях	1		1	тренировка	выполнение задания

5.4.8	Прохождение этапа «Наклонная навесная переправа вверх»	1		1	тренировка	выполнение задания
5.4.9	Прохождение этапа «Навесная переправа»	1		1	тренировка	выполнение задания
5.4.10	Прохождение этапа «Подъем по стенду с зацепами»	1		1	тренировка	выполнение задания
5.4.11	Прохождение этапа «Спуск дюльфером»	1		1	тренировка	выполнение задания
6	**Аттестация обучающихся**	**2**		2		
6.1	Промежуточная аттестация	1		1	соревнование	протокол соревнований, итоги участия в походе
6.2	Итоговая аттестация	1		1	соревнование	протокол соревнований, итоги участия в походе
ИТОГО за период обучения:		**144**	**36**	**108**		

IV. Краткое содержание программы «Пешеходный туризм»

№ п/п	Наименование тем и разделов
1. Основы туристской подготовки	
1.1	**Техника безопасности на занятиях, при проведении спортивно-туристских мероприятий** *Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и при проведении спортивно-массовых мероприятий*
1.2	**Туристские маршруты по Тульской области. Походы выходного дня, степенные походы, категорийные походы.** *Теория. Виды туризма. Возможные маршруты по Тульской области. Категорийность походов.*
1.3	**Массовое направление в спортивном туризме. Спортивный туризм – как средство развития здорового образа жизни.** *Теория. Туристические слёты, туриады, соревнования, направленные на популяризацию спортивного туризма. Направления в спортивном туризме для физического оздоровления обучающихся.*
1.4	**Личное и групповое туристское снаряжение в походах (пешеходный, водный, лыжный)**
1.4.1	**Личное снаряжение в туризме** *Теория. Отличие личного снаряжения от группового. Личное снаряжение для однодневного, степенного походов*
1.4.2	**Групповое снаряжение в туризме** *Теория. Основное групповое снаряжение.*
1.4.3	**Личное и групповое снаряжение в пешеходном походе** *Теория. Список личного и группового снаряжения, необходимого для пешеходного похода. Назначение.*
1.4.4	**Транспортировка рюкзака в пешеходном походе** *Виды рюкзаков. Регулировка рюкзака.*
1.4.5	**Личное и групповое снаряжение в водном походе** *Практика. Список личного и группового снаряжения, необходимого для водного похода. Назначение. Использование.*
1.4.6	**Сборка катамарана: заправка баллонов в чехлы** *Практика. Расправление баллонов и чехла катамарана. Заправка баллонов в чехлы.*
1.4.7	**Сборка катамарана: накачивание баллонов** *Практика. Накачивание баллонов катамарана с помощью насоса «лягушка»*
1.4.8	**Сборка катамарана: сборка каркаса** *Практика. Соединение деталей каркаса катамарана. Крепление каркаса к баллонам.*

1.4.9	**Личное и групповое снаряжение в лыжном походе** *Теория. Список личного и группового снаряжения, необходимого для лыжного похода. Назначение. Использование.*
1.4.10	**Установка палатки «Зима»** *Практика. Приготовление места для установки палатки. Установка палатки «Зима». Установка центральной стойки. Крепление оттяжек.*
1.4.11	**Установка тента на палатку. Установка ветрозащитного тента** *Практика. Способы крепления тента.*
1.4.12	**Упаковка вещей и личного снаряжения на волокуши** *Практика. Способы упаковки вещей и снаряжения в зимнем походе. Распределение вещей на волокушах. Крепление к волокуши.*
1.4.13	**Сбор рюкзака с личными вещами, снаряжением в поход выходного дня, в степенной поход** *Практика. Список личного снаряжения для однодневного, многодневного походов. Применение.*
1.4.14	**Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак** *Практика. Упаковка вещей в рюкзак в зависимости от их веса и объема.*
1.4.15	**Ремонт и уход за личным снаряжением** *Практика. Содержание одежды, снаряжения в чистоте. Сушка одежды и снаряжения. Список ремнабора.*
1.5	**Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**
1.5.1	**Организация туристского быта. Привалы и ночлеги** *Теория. Ограждение территории палаточного лагеря. Обустройство умывальника. Расстояние от костра до палаток. Хранение продуктов.*
1.5.2	**Выбор места под отдых, постановку лагеря, ночлег** *Теория. Выбор места под отдых, под ночлег. Опасные места. Обустройство палаточного лагеря: установка палаток, тента над костром. Подготовка места под костер.*
1.5.3	**Организация бивуака в лыжном походе** *Практика. Выбор места. Расчистка снега. Установка палатки.*
1.5.4	**Организация бивуака в экстренной ситуации (погодные условия, усталость участника)** *Практика. Выбор места для временной остановки. Укрытие от осадков. Использование тентов от палаток.*
1.5.5	**Постановка палатки, организация укрытия: тент над костром; стенка (снежные «кирпичи», полиэтилен); шалаш.** *Практика. Выбор места под постановку палатки. Крепление тента на опорах, обустройство защиты от ветра.*

1.5.6	**Подготовка места под костёр. Безопасность при разжигании и поддержании огня. Приготовление пищи** *Практика. Снятие дерна, его сохранность в тени, полив водой. Поддержание огня при сильном ветре. Санитарные нормы при приготовлении пищи.*
1.5.7	**Заготовка и хранение дров** *Практика. Использование рабочих перчаток при заготовке дров. Техника безопасности при работе с колющими и режущими предметами. Сохранение дров сухими. Сушка дров.*
1.5.8	**Вода в походе. Изготовление умывальника.** *Практика. Источники воды. Кипячение воды. Изготовление умывальника*
1.5.9	**Организация гигиенических процедур в походных условиях.** *Теория. Оборудование мест для гигиенических процедур. Подогрев воды.*
1.5.10	**Сушка одежды в походе** *Теория. Способы сушки одежды в походе.*
1.6	**Подготовка к походу, путешествию**
1.6.1	**Разработка маршрута. Изучение региона. Связь на маршруте** *Теория. Изучение особенностей региона. Планирование маршрута по дням. Средства связи на маршруте. Регистрация в МКК. Регистрация группы в МЧС.*
1.6.2	**Подготовка списка личных вещей, снаряжения** *Теория. Анализ списка личных вещей. Выбор легких вещей и снаряжения. Подготовка списка вещей на бумаге, вычеркивать после того как отложили вещь для похода. Взвесить собранный заранее рюкзак.*
1.7	**Питание в туристском походе**
1.7.1	**Питание в туристском походе** *Теория. Количество белков, жиров, углеводов в приёмах пищи. Разница в питании в зависимости от вида туризма.*
1.7.2	**Составление раскладки по продуктам на весь поход. Упаковка продуктов, их транспортировка** *Практика. Составление простой раскладки продуктов на 2-х дневный поход. Способы упаковки продуктов.*
1.8	**Туристские должности в группе**
1.8.1	**Туристские должности в группе** *Теория. Должности в походе: фотограф, летописец, хронометрист, реммастер, завхоз. Дежурство в походе.*
1.8.2	**Распределение обязанностей в туристической группе перед походом.** *Практика. Как правильно распределить обязанности в группе: по желанию, по выполнению задания, по способностям. Смена обязанностей в группе во время похода.*

1.9	**Правила движения в походе, преодоление локальных, протяжённых препятствий** *Виды локальных и протяжённых препятствий. Как преодолеть переправы в брод, переправы по бревну, спуски. Преодоление завалов, заболоченных участков.*
1.9.1	**Правила движения в походе. Физическая, техническая и тактическая подготовка группы к маршруту. Психологические аспекты взаимоотношений в группе** *Теория. Нормативы по физической подготовке для участников походов. Технические приемы для преодоления локальных препятствий. Знание общей нитки маршрута, запасного варианта, количества дней в походе. Взаимопомощь, неконфликтность.*
1.9.2	**Преодоление локальных препятствий** *Практика. Виды локальных препятствий и способы их преодоления. Методика категорирования пешеходного маршрута.*
1.9.3	**Преодоление протяжённых препятствий.** *Практика. Виды протяженных препятствий и способы их преодоления.*
1.9.4	**Техника передвижения на маршруте** *Практика. Техника передвижения на маршруте в зависимости от рельефа, погодных условий, состояния группы.*
1.9.5	**Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.** *Теория. Неподготовленность отдельных участников группы по физической или технической подготовке. Отсутствия товарищеских взаимоотношений в группе, нарушение дисциплины.*
1.9.6	**Взаимодействие групп при разделении на маршруте** *Теория. Разделение детской группы только при наличии взрослых руководителей или заместителей руководителя. Связь с подгруппой по средствам связи, наличие картографического материала, компаса.*
1.9.7	**Порядок действий на маршруте по поиску и спасению пострадавших** *Теория. Разделение на группы под руководством старших. Информирование МЧС.*
1.10	**Подведение итогов туристического похода, соревнований по спортивному туризму.**
1.10.1	**Ведение дневника в походе. Составление отчёта по походу.** *Теория. Написание отчета по походу. Подборка фотографий для отчета.*
1.10.2	**Составление отчёта по проведению соревнований. Разбор ошибок** *Теория. Обсуждение. Разбор ошибок. Выводы.*
1.11	**Туристские слёты и соревнования**

1.11.1	**Участие в соревнованиях по спортивному туризму** *Практика. (4 часа) Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному туризму..*
1.11.2	**Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию** *Практика. (12 часов) Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.*
1.12	**Экскурсии**
1.12.1	**Экскурсия в Морской музей** *Практика. Знакомство с экспонатами Морского музея.*
1.12.2	**Экскурсия в Музей «Тульские древности»** *Практика. Знакомство с экспонатами музея «Тульские древности»*
1.12.3	**Экскурсия в музей «Патриот»** *Практика. Знакомство с историей обороны Тулы.*
1.12.4	**Экскурсия в Парк птиц. Калужская область.** *Практика. Знакомство с животным миром.*
1.12.5	**Экскурсия Москва** *Практика. Обзорная экскурсия по городу с посещением значимых мест.*
1.12.6	**Экскурсия в Белев** *Практика. Обзорная экскурсия по городу с посещением значимых мест.*
2. Топография и ориентирование	
2.1	**Понятие о топографической и спортивной карте**
2.1.1	**Топографическая и спортивная карта** *Теория. Разница между спортивными и топографическими картами. Где какие карты применяются. Легенда карты.*
2.1.1	**Условные знаки спортивных карт, топографические знаки топографических карт.** *Практика. Знаки спортивных карт (их меньше, запоминаются быстрее). Топографические знаки, группы знаков. Чтение карты.*
2.2	**Условные знаки**
2.2.1	**Топографический диктант** *Практика. Рисование топографических знаков. Отгадывание топографических знаков по карточкам.*
2.2.2	**Легенды в ориентировании** *Теория. Чтение легенд. Обозначение местоположения контрольного пункта.*
2.2.3	**Ориентирование по топографической и спортивной картам.** *Практика.* Прохождение маршрута по карте с компасом.

2.3	**Виды спортивных соревнований по ориентированию** *Теория. Разновидности соревнований. Рельеф местности соревнований.*
2.3.1	**Ориентирование в заданном направление. Ориентирование по выбору. Лабиринт ориентирования. Ориент-шоу.** *Практика. Подготовительные обучающие упражнения для овладения навыками ориентирования.*
2.4	**Составление маршрута** *Теория. Выбор маршрута движения в зависимости от местности, препятствий и условий прохождения дистанции.*
2.4.1	**Соотношение расстояний на карте и на местности.** *Практика. Определение по карточкам расстояния между объектами.*
2.4.2	**Определение места нахождения на местности, в карте.** *Практика. Определение своего местонахождения после части пройденного маршрута.*
2.5	**Способы ориентирования в горной местности.**
2.5.1	**«Чтение» карт горной местности, определение крутизны склонов, проходимости горных участков.** *Теория. Определение масштаба карты. Время передвижение и расстояние, пройденное за это время. Определение крутизны склонов по горизонталям.*
2.5.2	**Действия в случае потери ориентировки, обнаружение своего местонахождения, выход к людям.** *Практика. Алгоритм действий: успокоиться, оценить обстановку, наличие воды, пищи. Сохранять зарядку телефона (звонки только в службы оказания помощи). Возможность ориентироваться относительно сторон горизонта разными способами.*
2.5.3	**Международные сигналы бедствия** *Практика. Изучение сигналов бедствия земля-воздух. Выкладывание их из подручных средств.*
2.6	**Ориентирование с использованием телефона, навигатора**
2.6.1	**Приложения для мобильных устройств для ориентирования на местности.** *Практика. Отправление координат местонахождения. Изучение приложения для ориентирования с помощью телефона. Определение своего местонахождения.*
2.6.2	**Принципы работы с навигатором.** *Практика. Основные приемы работы с навигатором. Интерфейс навигатора, поиск в навигаторе нужной информации. Запись и сохранение трека маршрута.*
2.6.3	**Движение по маршруту, используя телефон, навигатор.** *Практика. Прохождение маршрута, ориентируясь с помощью телефона и навигатора.*

2.7	**Соревнования по спортивному ориентированию** *Практика. (14 часов) Участие в тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию согласно положению соревнований.*
3. Краеведение	
3.1	**История родного края, его природные особенности**
3.1.1	**Природные особенности Тульской области** *Теория. Зона широколиственных лесов*
3.1.2	**История Тульского края** *Теория. Знакомство с историей Тульского края. Древние окаменелости. Древние городища. Большая засечная черта.*
3.2	**Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.**
3.2.1	**Достопримечательности г.Тулы и Тульской области.** *Теория. Интересные объекты в Тульской области.*
3.2.2	**Знаменитые земляки** *Теория. Чем знамениты: Чириков, Руднев и др.*
3.2.3	**Маршруты по видам туризма по Тульской области.** *Теория. Нитки маршрутов разных видов туризма. Достопримечательности на маршруте.*
3.2.4	**Планирование маршрута с посещением интересных объектов** *Практика. Составление маршрута с учетом вида туризма, возраста обучающихся. Организация ночёвок около жилых населённых пунктов.*
3.3	**Проектно-исследовательская деятельность**
3.3.1	**Подготовка проектов и исследовательских работ** *Практика. Подготовка обучающихся для участия в конкурсах образовательных проектах.*
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	
4.1	**Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний** *Теория. Подготовка к походу – физические нагрузки, закаливающие процедуры. Медосмотр перед походом. Правильное питание, чередование нагрузки и отдыха – залог хорошего самочувствия.*
4.2	**Походная медицинская аптечка** *Теория. Список составляющих медицинской аптечки.*
4.3	**Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**
4.3.1	**Алгоритм оказания первой доврачебной помощи** *Теория. Порядок оказания помощи при порезах, переломах, отравлениях, обморожениях.*

4.3.2	**Основные приемы оказания первой доврачебной помощи** *Практика. Первая помощь при порезах, переломах, отравлениях, обморожениях.*
4.4	**Приемы транспортировки пострадавшего**
4.4.1	**Использование подручных средств для транспортировки** *Теория. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на спине и др. Использование общественного снаряжения для транспортировки пострадавшего. Применение личного снаряжения для транспортировки пострадавшего.*
4.4.2	**Транспортировка пострадавшего по рельефу** *Практика. Положение корпуса пострадавшего при транспортировке относительно рельефа. Организация страховки пострадавшему.*
5. Общая и специальная физическая подготовка	
5.1	**Краткие сведения о функциональных системах организма человека. Влияние физических упражнений на здоровье** *Теория. Опорно-двигательный аппарат, кровеносная система, дыхательная система. Физические упражнения как средства развития и укрепления здоровья.*
5.2	**Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках.** *Теория. Наличие справки о допуске к занятиям. Самочувствие на занятиях, самоконтроль во время выполнения упражнений.*
5.3	**Общая физическая подготовка**
5.3.1	**Упражнения на развитие физических качеств** *Практика. Комплексы упражнений на развитие разных групп мышц.*
5.3.2	**Упражнения на растяжку, гибкость.** *Практика. Выполнение растяжки ан группы мышц после силовой нагрузки. Упражнения на гибкость с использованием гимнастического оборудования.*
5.3.3	**Упражнения на развитие силы, силовой выносливости.** *Практика. Упражнения с собственным весом. Повторения силовых упражнений после циклической работы.*
5.3.4	**Круговая тренировка** *Практика. Выполнение упражнений повторяющимися циклами.*
5.3.5	**Круговая тренировка с использованием туристического снаряжения** *Практика. Выполнение упражнений повторяющимися циклами.*
5.3.6	**Беговые упражнения** *Практика. Техника бега на короткие дистанции. Развитие скорости.*
5.3.7	**Кроссовая подготовка. 3-5 км. бегом в медленном темпе** *Практика. Техника бега по пересеченной местности.*
5.3.8	**Спортивные игры в спортивном зале** *Практика. Командные игры пионербол, волейбол.*

5.3.9	**Спортивные игры на свежем воздухе** *Практика. Командные игры вышибала, волейбол, теннис.*
5.3.10	**Передвижение по пересеченной местности** *Практика. Прохождение дистанции 5-8 км. Техника передвижения, темп движения, отдых, питьевой режим.*
5.3.11	**Эстафеты для отработки действий с карабином.** *Практика. Выполнение технических приемов с передачей эстафеты другому участнику в команде.*
5.3.12	**Упражнения с использование туристического снаряжения и инвентаря.** *Практика. Эстафеты на отработку техники прохождения отдельных этапов.*
5.3.13	**Беговые эстафеты с использованием туристического снаряжения.** *Практика. Беговые эстафеты на отработку техники прохождения отдельных этапов.*
5.3.14	**Эстафеты с применением туристических этапов.** *Практика. Каждый участник команды проходит свой этап.*
5.3.15	**Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 5 км. на лыжах.** *Практика. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Одежда и экипировка для занятий лыжной подготовкой. Техника попеременных и одновременных лыжных ходов.*
5.3.16	**Техника передвижения по сложному рельефу на лыжах** *Практика. Подъемы и спуски на лыжах.*
5.3.17	**Техника разворота на лыжах** *Практика. Повороты с переступанием.*
5.3.18	**Средства восстановления организма после нагрузок.** *Теория. Восстановления организма после тренировок. Правильное питание. Массаж, водные процедуры, прогулки.*
5.4	**Специальная физическая подготовка**
5.4.1	**Передвижение с рюкзаком по рельефу** *Практика. Преодоление препятствий с рюкзаком.*
5.4.2	**Надевание индивидуальной страховочной системы** *Практика. Самостоятельная подготовка к прохождению дистанции. Надевание ИСС.*
5.4.3	**Использование средств самостраховки** *Практика. Работа с жумаром, спуск дюльфером, перестежка страховочными усами с карабинами.*
5.4.4	**Прохождение дистанции 1 класса** *Практика. Самостоятельное прохождение дистанции без учета времени.*
5.4.5	**Командное прохождение дистанции** *Практика. Командное прохождение дистанции без учета времени. Веревка сопровождения.*

5.4.6	**Прохождение туристической полосы на рельефе** *Практика. Самостоятельное прохождение дистанции без учета времени на рельефе.*
5.4.7	**Прохождение туристической полосы в закрытых помещениях** *Практика. Самостоятельное прохождение дистанции без учета времени в зале.*
5.4.8	**Прохождение этапа «Наклонная навесная переправа вверх»** *Практика. Отработка техники прохождения этапа*
5.4.9	**Прохождение этапа «Навесная переправа»** *Практика. Отработка техники прохождения этапа*
5.4.10	**Прохождение этапа «Подъем по стенду с зацепами»** *Практика. Тренировка на скалодроме.*
5.4.11	**Прохождение этапа «Спуск дюльфером»** *Практика. Отработка техники прохождения этапа*
6	**Аттестация обучающихся**
6.1	**Промежуточная аттестация** *Практика. Самостоятельная подготовка к выходу на старт для прохождения дистанции 1 класса. Подведение итогов участия в одном однодневном походе.*
6.2	**Итоговая аттестация** *Практика. Самостоятельная подготовка к выходу на старт для прохождения дистанции 1 класса. Прохождение дистанции без ошибок. Подведение итогов участия участие в трех однодневных походах.*

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После окончания обучения (стартовый уровень сложности) обучающиеся

Должны знать:

- где располагается Тульская обл. на карте;
- краткую историю Тульского Кремля;
- как с помощью фурнитуры подгоняется рюкзак под нужный размер;
- какие личные и общественные вещи нужны в походе;
- технику безопасности при разжигании костра и приготовлении пищи, виды костров;
- возможные обязанности в походе;
- для чего используются туристические узлы;
- правила безопасного поведения в городе;
- какие плоды и растения, произрастающие в лесу, можно употреблять в пищу;
- правила личной гигиены в походе;
- необходимый состав мед. аптечки;

- устройство и принцип работы компаса;
- определённое количество топографических знаков, условных обозначений;

Должны уметь:

- собирать рюкзак, подгонять рюкзак под нужный размер;
- ухаживать и правильно хранить личные вещи и общественное снаряжение в походе;
- устанавливать палатку;
- разводить костры по назначению, пользоваться костровым оборудованием (топором пилой);
- передвигаться по равнине и слабопересечённой местности с рюкзаком;
- изготавливать носилки используя жерди;
- транспортировать пострадавшего по слабопересечённой местности;
- одевать страховочную систему, используя встречный узел, двойной булинь;
- использовать средства самостраховки, завязывать туристические узлы (прямой, восьмёрка, схватывающий, карабинную удавку);
- индивидуально проходить туристические этапы;
- действовать в составе команды, при прохождении этапов, используя командную верёвку сопровождения;
- строить простейшее укрытие в лесу;
- измерить расстояние по карте, двигаться по азимуту, определять азимут на предмет;
- выполнять упражнения на перекладине, ходить на лыжах, играть в пионербол, знать основы спортивной игры в волейбол.

Будут воспитаны:

-дружелюбное отношение друг к другу;
-уважительное отношение к педагогу;
-дисциплинированность, взаимопощь.

Будут сформированы:

-понятия спортивного туризма и спортивного ориентирования;
-основы знаний в области спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
-навыки работы в команде;
-начальные умения и навыки работы необходимым снаряжением;
- основы культуры поведения на занятиях.

У обучающихся разовьются:

-начальные спортивные способности;
-наблюдательность, внимательность;
-любознательность в области спортивного туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- начальное умение работать со снаряжением;
-умение работать в команде;

- гармоничную, многогранную личность, направляемую педагогом в первые годы
-начальные навыки самостоятельной работы при выполнении практических заданий на тренировках;

Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график **(***Приложение №1*).

Учебно – воспитательный процесс обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, направленность (профиль) которого соответствует направленности (профилю) дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм», осваиваемой обучающимися.

Он осуществляет организацию деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; созданию педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворению потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплению здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечению достижения обучающимися нормативно установленных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы. Отвечает требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 5 мая 2018г. №298н.

Важным условием реализации дополнительной общеразвивающей программы «Основы туризма и ориентирования» является достаточный уровень материально-технического обеспечения.

1. Занятия по спортивному туризму должны проходить в помещении, соответствующем действующим нормам СП, оснащенном техническим и материальным оборудованием, а также, в природных условиях;
2. Для участия в соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и др. учащиеся проходят медосмотр и берут допуск к соревнованиям. Страховка необходима для участия в соревнованиях и многодневных походах.
3. Для усвоения теоретического материала используются презентации, лекционный материал, карточки с заданиями, топографические карты, карты для спортивного ориентирования, компаса – на каждого обучающегося. Теоретические занятия проходят в учебном кабинете.
4. Для практических занятий на каждого обучающегося необходимо: страховочная система, блокировка, 5 карабинов с автоматической муфтой, ролик для навесной переправы, спусковое устройство («восьмёрка» диаметром 80-85 мм.), жумар, каска, перчатки.
5. Для практических занятий и походов необходимо для одной группы на 15 человек: 5 туристических 3-х местных палаток, коврики туристические – 15 шт., спальники – 15 шт., комплект котлов – 1 набор (3 котла), таганок, топор,

пила, газовая горелка, газовые баллоны, костровой тент, компаса – 15 шт., 15 рюкзаков не менее чем на 60 литров, пила, топор, тросик для котлов, телефоны, навигатор, лопата.
6. Для изучения снаряжения для лыжного похода, для совершения походов на лыжах необходимо, плюсом к снаряжению для пешеходного туризма: теплые спальники – 15 шт, палатка «Зима», печка с трубой для палатки «Зима», лыжи – 15 пар, палки лыжные – 15 пар, бахилы – 15 пар, сетка для костра, волокуши – 5 шт.
7. Для изучения снаряжения для водного похода, для совершения водных походов необходимо, плюсом к снаряжению для пешеходного туризма: катамараны - 3 шт, байдарки - 5 шт, конец Александрова – 3 шт, насосы – 5 шт, весла для катамарана – 12шт, весла для байдарок – 15 шт, гермомешки 120л - 10 шт, каски – 15 шт, спасжилеты – 15 шт, веревка 10мм длиной 30 м – 3 шт.
8. Для ориентирования необходимо: компаса – 15 шт, ЧИП – 15 шт, столик-планшет для ориентирования на лыжах – 15 шт, легендница – 15 шт, цветные карты – на каждую тренировку.
9. Транспорт для выезда на соревнования и совершения походов и экскурсий.

Наименование	цена	количество	стоимость
Экскурсии Москва (Музей Дарвина, обзорная)	60 000	1	60 000
Экскурсия в Белев (Дом традиций, краеведческий музей)	60 000	1	60 000
Экскурсия в Калужскую область (Парк птиц, музей мусора, Фабрика шоколада)	60 000	1	60 000
Катамаран 4х местный	80 000	1	80 000
Палуба	4 000	1	4 000
Спасжилет	2 000	4	8 000
Весло	3 000	4	12 000
Гермомешок	2 000	6	12 000
Спальники	5000	12	60 000
Спилс-карта Тульской области	2 500	2	5 000
Спилс-карта	2 500	2	5 000

«Россия»			
ИТОГО:			366 000

Занятия проводятся на базе МБОУ ЦО №41 (ул.Хомяковская , д. 1) – в классе , в спортивном зале, на школьном участке, в лесном массиве, в местах проведения соревнований, походов и других мероприятий.
Учащиеся, участвуя в соревнованиях, выполняют юношеские или спортивные разряды по видам спорта: «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование».
По итогам прохождение в летний период спортивного похода учащимися и по итогам участия в первенстве области по спортивному туризму участники могут быть награждены знаком «Юный путешественник России», а с 12 лет - «Турист России»;
Критерии оценки усвоения программы – участие в соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, овладение навыками прохождения дистанции пешеходной 1,2 класса – в соответствии с возрастом и технической подготовкой, так же прохождение маршрута пешеходного 3 степени сложности. Допускается прохождение водных маршрутов до 1 кс включительно, маршрутов на средствах передвижения (велосипед) до 1 кс, лыжных до 1 кс.

Формы аттестации/контроля

Входная диагностика проводится в начале 1-го года обучения с целью определения уровня подготовки обучающихся: беседа, педагогическое наблюдение.
Вводный контроль проводится в начале каждого последующего учебного года в различных формах с целью определения уровня подготовки обучающихся в форме: беседа, фронтальный опрос, педагогическое наблюдение, игра - викторина.
Цель текущего контроля успеваемости обучающихся – установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по темам (разделам) дополнительной общеразвивающей программы.
Форму текущего контроля определяет педагог с учётом контингента обучающихся, уровня их обученности, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий. Средства текущего контроля: педагогическое наблюдение, практическая работа, самооценка и взаимная оценка выполнения заданий обучающимися с помощью педагога, опрос по теоретическому материалу, оценка результатов работы и др.
Формы промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования и предусматривают: тест, викторина, походы, экскурсии, самостоятельное выполнение практических заданий, участие в соревнованиях, успешное прохождение дистанций на соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Промежуточная аттестация предполагает и проведение мониторинга по дополнительной общеразвивающей программе не менее 2-х раз в год в соответствии с локальным актом ГОУ ДО ТО "ЦДОД".
Мониторинг включает разделы:
параметры, критерии, степень выраженности оцениваемого качества, уровень, балл.
Педагог, используя Приложение к диагностической карте результатов обучения и развития обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе, определяет уровень обучения (теоретическая подготовка, практическая подготовка) и личностного развития (развитие познавательной, мотивационной, регулятивной, коммуникативной сфер) каждого обучающегося и выставляет баллы.
Для детей, обучающихся по данной программе, баллы выставляются таким образом:
Низкий уровень-1 балл, ниже среднего – 2 балла, средний уровень – 3 балла, выше среднего – 4 балла, высокий уровень – 5 баллов. В итого баллы в соответствии с уровнями переводятся в проценты.
Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту результатов обучения и развития обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе. Критерии и показатели результативности обучения и развития обучающихся для промежуточной аттестации определяются Приложением к диагностической карте результатов обучения и развития обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе.
При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия обучающихся в конкурсных мероприятиях различного уровня, соревнованиях, экскурсиях, профильных лагерях, походах.
Сравнение уровня обучения, уровня личностного развития позволяет отследить рост каждого обучающегося и детского объединения в целом в динамике за полугодие, учебный год и на конечном сроке реализации дополнительной общеразвивающей программы.
По итогам промежуточной аттестации за учебный год, согласно диагностическим картам результатов обучения и развития обучающихся, дети переводятся на следующий год обучения.
Обучающиеся, продемонстрировавшие низкий уровень результатов обучения (согласно диагностическим картам результатов обучения и развития по дополнительной общеразвивающей программе «Основы туризма и ориентирования»), могут быть переведены по согласованию с родителями (законными представителями) на обучение по иной программе данной направленности.
Итоговая аттестация, завершающая освоение дополнительной общеразвивающей программы, проводится в апреле - мае в соответствии с критериями в Приложении к диагностической карте результатов обучения и развития обучающихся (мониторинг) и участием в многодневном походе, написанием отчета о походе, защитой проекта. Лучший отчет направляется для участия в областном первенстве по спортивному туризму (маршруты).

Обучающиеся, продемонстрировавшие высокий уровень результативности обучения (согласно диагностическим картам результатов обучения и развития), награждаются грамотами ГОУ ДО ТО «ЦДОД».
Система оценки результатов обучения по программе предусматривает использование социологических методов и приёмов: анкетирование родителей, обучающихся и анализ анкет, интервьюирование обучающихся.

Оценочные материалы/Методическое обеспечение

Оценочные материалы:

- участие в походах и соревнованиях;
- тест;
- викторина.

Ведущими принципами работы с детьми являются: индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребёнку, творческое содружество и сотворчество детей, родителей, педагога, сочетание индивидуальных, групповых форм работы. Переключение ребенка с одного вида спортивной деятельности на другое (например, викторина, тематическая игра) способствует сокращению перегрузки детей.
С целью достижения поставленной в программе цели и получения запланированного результата, с учетом индивидуальных особенностей и способностей детей педагог привлекает обучающихся к открытию новых знаний и включает обучающихся в эту деятельность. Педагог учит детей ставить перед собой цели и искать пути их достижения, а также пути решения возникающих проблем.
В процессе формирования умений и навыков выполнения ставится дополнительная задача познавательного и логического характера, нацеливающая детей на проведение наблюдений, анализа сравнений.
Система видов и сроков тренировок и теоретических занятий построена с таким расчетом, чтобы обеспечить наиболее благоприятные условия для их исполнения. Программа предлагает большие возможности для осуществления индивидуального подхода к детям. Для этого подбираются задания с учетом особенностей и способностей каждого ребенка.
Формируются навыки самостоятельного выполнения заданий, поощряется проявление новой тактики прохождения дистанций, рациональное построение и прохождение маршрута, дистанции на соревнованиях.
Создаются условия для формирования навыков контроля и самоконтроля в ходе выполнения заданий.

Педагог уделяет должное внимание овладению пользованием различными материалами.
Структура туристско – краеведческого занятия:
1)организационный момент - готовность кабинета; организационное начало занятия; готовность обучающихся; целевая установка на работу; введение проблемной задачи; введение игрового момента;
2) объяснение материала - логический переход к новой теме:

а) выделение главного в изучаемых подтемах; использование наглядности; использование межпредметных и метапредметных связей; постановка эвристических вопросов; создание нестандартной ситуации. Теоретическая часть в большей части занятий дается в форме бесед с просмотром иллюстративного материала и подкрепляется практическим освоением темы;
б) освоение теоретического материала - объяснительно-иллюстративный метод (объяснение, рассказ, описание с показом иллюстративного и наглядного материала), информационно-доказательный (убеждение, доказательство). Значение беседы (сочетание диалога, монолога, индивидуальной беседы), дискуссии (обсуждение, диспут), демонстрации (показ наглядных пособий, работ учителя, снаряжения, карт по ориентированию).
3) практическая работа: репродуктивный (выполнение упражнений, организация подготовительных этапов походов, соревнований); творческая самостоятельная работа обучающихся, участвующих в творческих конкурсах, стимулирование (соревнование, личный пример, похвала, поощрение наказание, требование). Значение методов формирования устойчивого интереса к предмету, мотивации к образованию (смена и разнообразие видов деятельности, система перспективных установок).
4) подведение итогов – участие в походах, соревнованиях; анализ и самоанализ своей деятельности с помощью педагога; выявление активности обучающихся; комментирование процесса работы, удач и неудач участника похода, соревнования.
В связи с кратким анализом достигнутых на занятии результатов, у обучающихся создается чувство удовлетворения, что вызывает желание совершенствоваться.
Во время занятий педагог обращает внимание на общие способы действий, создает ситуацию успеха.
Педагог поощряет учебное сотрудничество между обучающимися и педагогом.
Оптимальной формой построения тренировочного процесса выступают интегрированные занятия, вобравшие в себя сведения из географии, физики, биологии, истории, литературы, технологии, окружающего мира, основ безопасности жизнедеятельности.
Для работы в области туристско-краеведческого направления рекомендуется использовать туристское снаряжение для соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию и для походов, спортивную одежду для тренировок.
Задания должны быть адаптированы к возрасту детей и построены с учетом интересов, возможностей и предпочтений данной возрастной группы.
Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию. Информативный материал по каждому разделу,

небольшой по объему, интересный по содержанию, дается как перед практической частью, так и во время работы. При выполнении задания перед обучающимися ставится задача определить значение и пользу выполняемых упражнений.

С первых же занятий дети приучаются на тренировке работать по плану:

- Разминка;
- Самостоятельное выполнение упражнений;
- Выполнение упражнений в команде.

Закрепление знаний, полученных на занятиях, можно провести с помощью различных игр, викторин, разгадывания кроссвордов.

Практическая часть занимает большую часть времени. На основе объяснений и демонстрации действий педагогом, дети выполняют задание, результатом которого становится правильное выполнение упражнений, правильное прохождение этапов. Как правило, задание может быть частично реализовано на первом занятии и продолжено или завершено на следующем.

Любая тема программы должна быть не просто изучена, а прожита, т.е. пропущена через чувства обучающегося. Только тогда, когда знания и умения становятся личностно значимыми, связываются с реальной жизнью и эмоционально окрашиваются, происходит развитие личности обучающихся, формируется их ценностное отношение к миру.

Постоянный поиск новых форм и методов организации учебного и воспитательного процесса позволяет делать работу с детьми более разнообразной, эмоциональной и информационно-насыщенной.

Использование различных методов обучения способствует оптимизации образовательного процесса и повышению качества умений, навыков обучающихся.

Образовательный процесс строится с использованием следующих методов обучения:

1.Иллюстративный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала: использование туристского снаряжения, карт для ориентирования, демонстрационных материалов, видеофильмов).

2.Исследовательский метод (сопоставление, сравнение, нахождение связей, общностей, различий, выполнение формообразующих движений рукой, ощупывание предмета снаряжения, наблюдение за ходом работы педагога).

3.Репродуктивный (воспроизводящий: прием повтора, показ этапной работы педагогом, работа по образцу).

4.Привлечение личного эмоционального, визуального, бытового опыта ребенка для установления связей с окружающим миром.

5.Игровой (дидактические, развивающие игры, игры на развитие глазомера, воображения, моторики, игра-конкурс, игра-путешествие, викторины, отгадывание кроссвордов).

6.Метод коллективных и индивидуально-групповых работ.

7.Проблемный метод (объяснение основных понятий, терминов, создание проблемных ситуаций, самостоятельный поиск ответов, анализ ошибок и поиск путей их устранения).

8.Эвристический метод (выполнение части работы самостоятельно).
9.Словесный (беседа, рассказ, использование образцов педагога, художественное слово).
10.Творческий (выполнение работы самостоятельно).
11. Создание «ситуации успеха», эстетической радости от результата труда.
Педагог должен придерживаться ряда принципов обучения основам туристско-краеведческой деятельности:
принцип гуманизации - полное признание прав обучающегося и уважение к нему в сочетании с разумной требовательностью;
принцип демократизации - индивидуально-ориентированный характер педагогического процесса;
принцип природосообразности - педагогический процесс организуется как процесс, поддерживающий и укрепляющий здоровье обучающихся, способствующий созданию здорового образа жизни;
принцип культуросообразности - понимание педагогического процесса как составной части культуры общества и семьи, как культурно-исторической ценности, включающих прошлый опыт воспитания, образования и обучения и закладывающих их будущее;
принцип научности - отбор содержания образования в соответствии с современным уровнем развития науки и техники, искусства;
принцип доступности и нарастающей трудности - учитывать уровень интеллектуального развития каждого обучающегося и индивидуальную скорость продвижения при овладении новыми знаниями или требованиями;
принцип наглядности - применять разумно и в меру разнообразные иллюстрации, демонстрации, наглядные пособия, современные информационные технологии; использовать наглядность не только для иллюстрации, но и как самостоятельный источник знания, метод создания проблемной ситуации;
принцип систематичности и последовательности - обучение с раннего возраста разнообразным способам систематического, логического развернутого и сжатого изложения своих мыслей: пересказ, рассказ;
принцип сознательности, активности, самостоятельности, творчества и инициативы обучающихся в сочетании с педагогическим руководством - коллективный характер воспитания и обучения в сочетании с развитием индивидуальных особенностей личности каждого ребенка, при котором обучающиеся приобщаются к сотрудничеству и кооперации при решении задач теоретического и практического характера, учатся распределять задания в группе, координировать индивидуальные действия, руководить и подчиняться распоряжениям других.
Внедрение таких современных педагогических технологий, как: развивающего обучения, игровых технологий, здоровьесберегающих практик, работы с одаренными детьми, личностно - ориентированного подхода в обучении, информационно – коммуникационных технологий– позволяет развивать и оптимизировать учебно – воспитательный процесс.

В случае введения дистанционной технологии обучения педагог через различные доступные цифровые платформы обеспечивает проведение ранее запланированных занятий.
Организует деятельность обучающихся с использованием различных форм, проводимых в режиме реального времени через мессенджеры, социальные сети, приложения; разрабатывает дистанционные курсы обучения, информирует родителей (законных представителей) обучающихся о добровольности участия в занятиях, ведет учет посещения обучающимися занятий и дистанционных активностей в объединении.
Может объединять несколько групп в рамках одного мероприятия.
С целью установления обратной связи педагог обеспечивает возможность демонстрации обучающимися индивидуальных достижений в электронном формате: скриншоты, видеозаписи выполнения заданий, видеоролики и др.
Представляет к размещению на официальном сайте ГОУ ДО ТО «ЦДОД» и регулярно обновляет информацию о запланированных активностях и достижениях обучающихся в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы.
Используемые методы, приемы и технологии обучения способствуют последовательной реализации компетентностно - деятельностного подхода: ориентированы на формирование у обучающихся компетенций осуществлять универсальные действия, личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные; рассчитаны на применение практико-ориентированных знаний, умений, навыков.
Методика обучения создает наиболее благоприятные возможности для развития творческих способностей, фантазии и воображения обучающихся.
Программа обеспечена различными методическими видами продукции.

Учебно – методический комплекс

1. Нормативно-правовая база:

-Концепция о правах ребенка;
-Конституция Российской федерации;
-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015 г. № 996-р);
-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. № 613 н);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций» «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
-Устав ГОУ ДО ТО «ЦДОД».
- Локальные акты ГОУ ДО ТО «ЦДОД».
-положение о проектировании и реализации дополнительных общеразвивающих программ в ГОУ ДО ТО «ЦДОД».
- Положение об индивидуальном образовательном обучающихся детских объединений ГОУ ДО ТО «ЦДОД»;
-Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГОУ ДО ТО «ЦДОД»;
- Положение об итоговой аттестации обучающихся детских объединений ГОУ ДО ТО «ЦДОД»;
- Положение о выпускной итоговой работе (творческом проекте) обучающихся детских объединений ГОУ ДО ТО «ЦДОД»;
- Положение о календарном учебном графике ГОУ ДО ТО «ЦДОД»;
- Положение об учебно - методическом комплексе ГОУ ДО ТО «ЦДОД»;
-Режим занятий и др.

2. Календарный учебный график (Приложение №1);
3. иллюстративный материал,
4. контрольно-измерительный материал,
5. дидактический материал: поэтапное выполнение практических заданий,
6. образцы снаряжения,
7. наглядные пособия по темам,
8. занимательный, развивающий материал,
9. конспекты мастер – классов по туристско-краеведческой тематике,
10. презентации по туристско-краеведческим темам.
11. Видеоматериалы о походах и соревнованиях:

Список литературы

Для педагога:

Богданов Г.П. Уроки физической культуры 6-11 классах. М.: “Просвещение”, 1981г.
Ганопольский В.И. Туризм в школе. Часть 1. Минск: ООО “Финандо”, 1996г.
Ганопольский В.И. Туризм в общеобразовательной школе. Минск: ООО “Финандо”, 1996г.
Захаров П.П. Инструктору альпинизма. М.: “ФиС”, 1988г.
Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: “ФиС”, 1985г.
Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: “ФиС”, 1990г.
Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие- 2-е изд., стереотип. – М., ФЦДЮТиК, 2008г.
Константинов Ю. С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. – М.:ГОУ МосгорСЮТур, 2011г.
Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: “Профиздат”, 1990г.
Остапец А.А. На маршруте туристы следопыты. М.: “Просвещение”, 1987г.
Правила вида спорта «Спортивный туризм», М., ФСТР, 2013г.
Регламент по спортивному туризму (Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов), М., ФСТР, 2019г.
Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, М., ФСТР, 2019г.
Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М.: “Просвещение”, 1990г.
Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. М.: “ФиС”, 1987г.

Электронные образовательные ресурсы

1. URL: http://www.festival.1september.ru Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
2. URL: http://numi.ru/list.php Методический центр. Научные, учебные и методические издания
3. URL: http://dop-obrazovanie.com/Внешкольник. РФ. Сайт о дополнительном (внешкольном) образовании
4. URL: http://dopedu.ru/voprosi-otveti/obwie.html Информационный портал «Дополнительное образование детей»
5. URL: http://periodika.websib.ru Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы
6. URL: http://www.edik.ru Большой энциклопедический и исторический словари
7. URL: http://www.wikiznanie.ru Викизнание: гипертекстовая электронная энциклопедия
8. URL: http://ru.wikipedia.org Википедия: свободная многоязычная энциклопедия

9. URL: https://fcdtk.ru/ Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения
10. URL: https://tssr.ru/ Федерация спортивного туризма России.
11. URL: https://rufso.ru/ Федерация спортивного ориентирования России.

Видеоматериалы

Видеоматериалы:
-https://orient-murman.ru/images/pdf/IOF_Control_Descriptions_2004_ru.pdf;
-http://oductik.moy.su/sayt/orientirovanie/3-sportivnaja_karta-masshtab_karty..pdf;
-https://vk.com/im?sel=24212751&z=video-149725861_456241668%2F3d261e115e6753c7fd%2Fpl_post_-149725861_107960;
-https://vk.com/video/@runrunning?z=video-149725861_456241676%2Fclub149725861%2Fpl_-149725861_-2;
-https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10098878007942157957&from=tabbar&parent-reqid=1644911892031153-462362089682690204 5-sas2-0796-sas-l7-balancer-8080-BAL-9207&text=Общие+развивающие+упражнения;
-https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10462937722535765884&parent-reqid=1643795557876416-5407008014361259801-vla1-3137-980-vla-l7-balancer-8080-BAL-9903&path=wizard&text=Техника+группировка+при+падении+на+беговых+лыжах&wiz_type=vital;
-https://mir-tourista.ru/statyi/vyzhivanie-v-dikoi-prirode/orientirovanie/rasstoyanie-po-linejke.html;
-https://survinat.ru/2010/10/opredelenie_shiriny_reki_s_pomoschyu_travinki/;
-https://youtu.be/ieqBiBZsdns;
-https://vk.com/video/@tuldrev?z=video-34092350_456239178%2Fclub34092350%2Fpl_-34092350_-2;
-https://vk.com/im?sel=24212751&z=video-34092350_456239151%2F01b301e2a615389dba;
-https://vk.com/im?sel=24212751&z=video-34092350_456239149%2Fb33c9180c510ba9165.