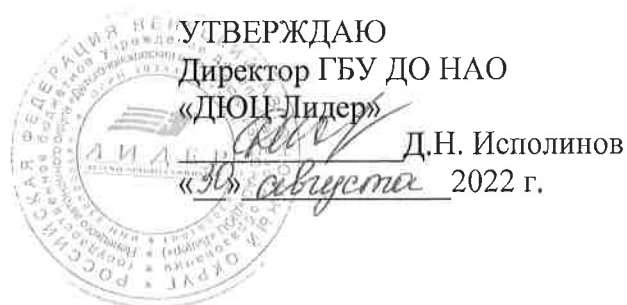


80

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 13
От 30.08 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»**

Срок реализации программы: 1 год
возраст учащихся 8–18 лет

Педагог дополнительного образования
Бажуков Алексей Валерьевич

г. Нарьян-Мар
2022 г.

Содержание

Пояснительная записка-----	3
Учебно-тематический план-----	9
Содержание изучаемого предмета-----	10
Методическое обеспечение программы-----	13
Система контроля и зачетные требования-----	15
Список литературы-----	23

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы туристско-краеведческая. Предлагаемая в этой программе тематика занятий «Спортивный туризм» имеет в виду, прежде всего ознакомление обучаемых со своим краем, овладение определенным кругом знаний умений, навыков, и подготовки в спортивной направленности при занятиях спортивными играми, развитие физических качеств необходимых путешественникам. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность. В настоящий момент данная программа актуальна, т. к. в ней комплексно сочетаются умственное, патриотическое, нравственное, эстетическое, физическое и трудовое воспитание учащихся. Природный ландшафт, памятники и достопримечательности великой истории и культуры России, включенность подростка в творческий процесс интенсивного становления своей личности, приобретение разнообразных, необходимых знаний, трудовых навыков (в первую очередь по самообслуживанию и выживанию в природной среде), формирование дружбы и товарищества в ходе совместного преодоления реальных трудностей во время похода и соревнований это реальные рычаги воспитания духовности, характера подростка и формирования потребности здорового образа жизни.

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм» (далее - Программа) – разработана в соответствии с нормативно-правовым обеспечением:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

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

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09).

- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Министерством просвещения РФ 28 июня 2019 года № МР-81/02вн)

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391)

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.07.2016 № 09-1790 «Рекомендации по совершенствованию дополнительных образовательных программ, созданию детских технопарков, центров молодежного инновационного творчества и внедрению иных форм подготовки детей и молодежи по программам инженерной направленности».

- Устав ГБУ ДО НАО «ДЮОЦ «Лидер».

Актуальность программы

Одним из важнейших факторов, обуславливающих значительное снижение уровня здоровья детей и подростков, является недостаточность их физической активности, называемая гипподинамией. Недостаток двигательной активности приводит к нарушениям нервно- психической сферы, ребёнок становится вялым, раздражительным, быстро утомляется. Ситуация с состоянием здоровья детей и подростков, сложившаяся в последние годы, стала волновать представителей широкой общественности и политиков. К моменту окончания школы до 90% детей имеют нарушения состояния здоровья

Туризм является одним из важнейших факторов оздоровления учащихся. В данном направлении дети развиваются физически, укрепляют ОДА при занятиях спортивными играми (Футбол, волейбол, баскетбол и т.д.) Он обладает всеми необходимыми компонентами для сохранения и укрепления здоровья. Это общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность, оторванность детей от техногенизированного образа жизни, смена ритма жизни на естественный, положительный эмоциональный фон межличностного общения.

Актуальность предлагаемой образовательной программы заключается в туристско-спортивном развитии учащихся и обусловлена наличием в Ненецком автономном округе, в частности, в г. Нарьян-Маре и его окрестностях, исторических, художественно-архитектурных и природных ресурсов, в числе которых: объекты культурного наследия регионального значения, исторические

памятные места, живописный ландшафт реки Печора и ее протоков, озера, памятники архитектуры, истории, природы.

Программа дополнительного образования туристско-спортивной направленности «Спортивный туризм» разработана для учащихся 08-17 лет.

Базовая нагрузка на учебные группы составляет 9 учебных часов в неделю, что обосновывается необходимостью ведения интенсивной деятельности на природе и в зале: походы, выездные сборы, экспедиции, спортивные игры и пр.

К работе по программе могут привлекаться как специалисты в различных областях (Поисково-спасательная служба, центр медицинской профилактики, Центр арктического туризма и т.д.), так и родители участников, что делает возможным активные формы воспитательной работы с учащимися.

Программа знакомит участников с основами спортивного туризма и предполагает участие детей и подростков, как в походах выходного дня, так и в многодневных походах и палаточных лагерных сборах.

Сроки реализации данной программы -1 год.

Программа предусматривает различные формы занятий – теоретические занятия, экскурсии, экспедиции, некатегорийные походы, палаточные сборы, участие в проведении туристических соревнований в качестве волонтеров, подготовка и организация соревнований по спортивному ориентированию.

Программа составлена с учетом пожеланий ее участников; постоянно обновляется и дорабатывается так, чтобы отвечать потребностям детей и подростков и требованиям современного общества.

Цели программы:

1. Пропаганда здорового образа жизни;
2. Привлечение детей, подростков и юношества к занятиям активными видами туризма;
3. Физическое самосовершенствование школьников;
4. Воспитание патриотизма через участие в краеведческой работе;

5. Воспитание коллективизма и взаимопомощи в ходе занятий туризмом и краеведением.

Задачи программы:

1. Привлечение школьников к ведению здорового образа жизни;
2. Физическое развитие детей и подростков, укрепление здоровья;
3. Привлечение молодых людей к организации активных форм проведения досуга;
4. Овладение навыками прохождения туристских маршрутов;
5. Воспитание у подростков чувства взаимопомощи и поддержки;
6. Развитие способностей молодых людей при работе в единой команде;
7. Формирование интереса к округу, городу Нарьян-Мару, его историческим и архитектурным объектам, подготовка юных экскурсоводов;
8. Разработка маршрутов выходного дня и его сопровождение для сверстников, детей младшего возраста.

Формы организации образовательного процесса

Занятия объединения носят преимущественно практический характер, лишь небольшая их часть проводится в форме лекций и бесед.

Используются следующие методы и формы работы: групповые, индивидуальные, тестирование, экскурсии, туристские прогулки и походы, наблюдения, игры, беседы, игры – путешествия, разучивание и исполнение туристских и бардовских песен.

В Программу включаются: участие в лагерных сборах (на осенних, зимних и весенних каникулах), однодневные походы, экскурсии, где темы программы изучаются на практике.

План занятий строится так, чтобы перед учащимися всегда стояла

ближайшая и доступная им цель - экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристских соревнованиях и соревнованиях по ориентированию на местности и т. д.

При неблагоприятной эпидемиологической обстановке, учебный процесс будет проводиться с использованием дистанционных технологий. (Приложение 1)

Предполагаемые результаты обучения

По итогам освоения Программы, учащиеся должны знать:

- требования техники безопасности при проведении походов разного уровня сложности
- основные понятия спортивного ориентирования
- основные требования применения туристического снаряжения
- основные виды узлов
- виды костров и их применение
- сооружение укрытий в случае чрезвычайных ситуаций в разное время года
- правила организации питания в походе
- правила оказания первой помощи
- правила преодоления локальных препятствий
- требования к организации страховки
- местоположение и историю объектов культурного наследия, архитектурных и исторических памятников, мест исторических событий

Должны уметь:

- организовать безопасное прохождение маршрутов
- ориентироваться по карте и компасу
- подбирать туристическое снаряжение для походов разных видов
- применять различные виды узлов
- уметь соорудить укрытие в лесу в разное время года
- рассчитывать рацион питания

- разжигать разные виды костров,
- готовить еду на костре (мангале)
- оказывать первую помощь
- провести экскурсию по историческим местам города Нарьян-Мара, пос. Искателей для сверстников.

2. Учебно-тематический план

Режим занятий и наполняемость учебных групп

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст	Количество часов неделю	Наполняемость
Учебно-познавательная группа	1 год	08 -18 лет	9	12-15 чел.

Тема	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Туризм	74	148	222
1. Техника безопасности.	6	8	14
2. Основы ориентирования на местности.	8	15	23
3. Использование туристического снаряжения.	6	20	26

4. Основы рационального питания в походе.	12	22	34
5. Классификация туристических походов.	6	-	6
6. Первая помощь.	12	8	20
7. Организация быта при проведении походов.	9	21	30
8. Организация походов разной сложности.	4	10	14
9. Техника преодоления локальных препятствий.	9	26	35
10. Сооружение укрытий. Шалаш. Иглу.	2	18	20
Спортивные игры	37	74	111
1. Физическое развитие	37	74	111
Итого	111	222	333

* количество учебных часов при нагрузке 9 учебных часов в неделю

3. Содержание изучаемого предмета

1. Техника безопасности (14ч).

- 1.1. Основы безопасного поведения в лесу.
- 1.2. Безопасное передвижение по суше и воде.
- 1.3. Оценка риска при прохождении различных маршрутов.
- 1.4. Особенности зимних маршрутов.
- 1.5. Безопасное передвижение по льду.
- 1.6. Основные правила поведения на воде.
- 1.7. Требования техники безопасности лыжных/пеших/водных путешествий.

2. Основы ориентирования на местности (23 ч).

- 2.1. Основные правила ориентирования на местности.
- 2.2. Правила работы с картой и компасом.
- 2.3. Ориентирование по местным признакам.
- 2.4. Условные обозначения и масштаб карты.

2.5.Выбор маршрутов путешествий разного уровня сложности.

3. Использование туристического снаряжения (26 ч).

3.1.Классификация снаряжения: личное и групповое.

3.2.Особенности использования снаряжения в зимних условиях.

3.3.Основные требования к личному снаряжению.

3.4.Характеристики и возможности современного снаряжения.

3.5. Снаряжение в различных видах путешествий.

3.6.Ремонт снаряжения в походных условиях.

3.7. Ремнабор

3.8.Подбор снаряжения для водного похода.

4. Основы рационального питания в походе (34 ч).

4.1.Основные требования рационального питания в походе: учет калорийности, выбор продуктов, способы приготовления пищи.

4.2.Составление раскладки продуктов.

4.3.Составление меню.

4.4.Особенности приготовления пищи на костре.

4.5.Упаковка продуктов питания в разных видах путешествий.

4.6.Специфика питания в пеших и зимних походах.

4.7.Питьевой режим в походе.

4.8.Сублимированные продукты.

4.9. Домашние заготовки для похода.

5. Классификация туристических походов (6 ч).

5.1.Классификация походов по уровню сложности.

5.2.Требования к категорийным походам.

5.3.Спортивные разряды в туризме.

5.4.Сложность маршрутов, оценка препятствий.

5.5. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК).

6. Первая помощь (20 ч).

6.1. Требования к аптечке первой помощи.

6.2. Индивидуальная аптечка.

6.3. Личная гигиена.

6.4. Медицинский допуск для участия в походах и соревнованиях.

6.5. Правила оказания первой помощи: ушибы, травмы, ожоги, переохлаждения, шок, переломы, раны, потеря сознания.

6.6. Правила наложения жгута и повязок.

6.7. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

6.8. Транспортировка пострадавшего.

7. Организация быта при проведении походов (30 ч).

7.1. Подбор группового снаряжения.

7.2. Организация бивуака с учетом особенностей времени года и погодных условий путешествия.

7.3. «Костровое» оборудование.

7.4. Обязанности дежурных.

7.5. Техника безопасности при работе с топором и пилой.

7.6. Безопасное нахождение у костра.

7.7. Утилизация отходов.

7.8. Санитарно-гигиенические нормы организации быта.

7.9. Уборка территории.

8. Организация походов разной сложности (14 ч).

8.1. Выбор маршрута.

8.2. Подбор и подготовка необходимого снаряжения.

8.3. Распределение обязанностей среди участников группы.

- 8.4.Определение сроков путешествия.
- 8.5. Согласование планов путешествия с реальными условиями.
- 8.6.Выбор запасного маршрута.
- 8.7.Учет погодных условий.
- 8.8.Скорость передвижения в походе.
- 8.9.Оценка рисков и способы их уменьшения.

9. Техника преодоления локальных препятствий (35 ч).

- 9.1.Классификация локальных препятствий.
- 9.2.Способы преодоления локальных препятствий.
- 9.3. Организация страховки участников : командная страховка, личная страховка.
- 9.4.Требования к выбору снаряжения для страховки.
- 9.5.Узлы. «Пионеринг» (постройка сооружений в палаточном лагере)
- 9.6.Альпинистское снаряжение и его использование.
- 9.7.Возможности современных средств страховки.
- 9.8.Основные требования к организации страховки в реальных условиях.
- 9.9.Тактика команды.
- 10.Сооружение укрытий. Шалаш. Иглу.(20 ч)
- 11.Спортивные игры. (111 ч)

4.Методическое обеспечение программы

Для реализации данной Программы в ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер» используется учебно-материальная база на основе партнёрства с ГБУ НАО «Центр арктического туризма», ГБУ НАО «Спортивная школа «ТРУД», ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд», другими образовательными организациями и учреждениями культуры.

Для реализации данной Программы имеются:

помещения для проведения краеведческих занятий в ДЮОЦ «Лидер»

альпинистский стенд в зале единоборств,

туристическое снаряжение (личное и имеющееся в распоряжении ОО «Ненецкая окружная ассоциация скаутов», ГБУ НАО «Центр арктического туризма»),

автотранспорт ГБУ ДО НАО «ДЮОЦ «Лидер» для проведения краеведческих экскурсий и обеспечения безопасности походов, проводимых в окрестностях г. Нарьян-Мара.

Имеется возможность доступа к компьютерной технике.

Для организации лагерных палаточных сборов возможно на условиях сетевого взаимодействия использовать загородную базу ГБУ НАО «Центр арктического туризма» и лыже-роллерную базу ГБУ НАО «Спортивная школа «ТРУД».

Воспитательная работа

Воспитание рассматривается в современной педагогике как социальное взаимодействие педагога и воспитанника, ориентированное на сознательное овладение детьми социальным и духовным опытом, формирование у них социально значимых ценностей и социально адекватных приемов поведения.

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, т.к. формирование личности происходит не только под влиянием семьи, но и в образовательных учреждениях.

В период обучения по программе «Спортивный туризм», воспитательный процесс будет осуществляться в двух направлениях: основы профессионального воспитания; основы социального воспитания.

Профессиональное воспитание обучающихся включает в себя формирование следующих составляющих поведения ребенка: этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов, культура организации своей

деятельности, уважительное отношение к профессиональной деятельности других, адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов, понимание значимости своей деятельности как части процесса развития культуры (корпоративная ответственность).

Социальное воспитание включает в себя формирование следующих составляющих поведения ребенка: коллективная ответственность, умение взаимодействовать с другими членами коллектива, толерантность, активность и желание участвовать в делах детского коллектива, стремление к самореализации социально адекватными способами.

Систематизация данных критериев и параметров позволит педагогу использовать в своей работе диагностику и мониторинг воспитанности учащихся.

5. Система контроля и зачетных требований

Высокий уровень

Знания:

1. Понятия о личном и групповом снаряжении.
2. Основные требования к месту бивуака и работе на бивуаке.
3. Правила движения в походе.
4. Понятие о местных предметах и топографических знаках.
5. Основные и дополнительные направления по сторонам горизонта.
6. Устройство карабина и назначение страховочной системы.
7. Основные факторы, влияющие на здоровье.
8. Потенциальные опасности различного происхождения.
9. Правила разведения костров.
10. Основы выживания в экстремальной среде и чрезвычайных ситуациях

Умения, навыки:

1. Ориентироваться на местности при помощи компаса, карты и различным особенностям местных признаков.
2. Ставить палатку.
3. Оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему.
4. Укладывать рюкзак, передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности в течение 60 мин. в пешеходном походе и 40 мин. в лыжном
5. Формировать походную аптечку.
6. Разжигать все типы костров.
7. Применять условные знаки в лесу (не менее 15)
8. Развертывание и свертывание бивуака.
9. Разжигание костра (с одной спички)
10. Работы с компасом.
11. Вязание простейших узлов на время (не менее 8).
12. Ставить палатку за короткое минимальное время.
13. Соблюдать права и обязанности участников соревнований.
14. Организовать и провести игровые и обучающие занятия (мастер-классы) для младших школьников.
16. Пройти испытания на получение звания «Юный турист».

Средний уровень

Знания:

1. Основные требования к месту привала и бивака.
2. Понятие о топографических картах (условные знаки не менее 10).
3. Устройство компаса, основные направления на стороны горизонта.
4. Назвать способы ориентирования на местности
5. Личное и групповое снаряжение
6. Типы костров.

7. Основы выживания в экстремальных ситуациях.
8. Основы первой доврачебной помощи пострадавшему.
9. Виды соревнований; способы проведения соревнований; права и обязанности участников соревнований.
10. Характерные спортивные травмы и их предупреждение; состав медицинской аптечки группы.
11. Пройти испытания на получение звания «Юный турист».

Умения, навыки:

1. Умение ориентироваться на местности при помощи компаса.
2. Ставить палатку.
3. Разжигать два типа костров.
4. Укладывать рюкзак, передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности в течении 40 м в пешеходном походе и 30 м в лыжном
5. Применять условные знаки в лесу (не менее 8)
6. Выбирать место для костра, палатки
7. Пользоваться карабином и применять обвязку
8. Транспортировать пострадавшего.
9. Ставить палатку за короткое минимальное время.
10. Работы с компасом.
11. Вязание простейших узлов на время (не менее 5).

Низкий уровень

Знания:

1. Устройство компаса (стороны света, градусы)
2. Личное и групповое снаряжение.
3. Знать условные знаки (не менее 5)
4. Типы костров.

Умения, навыки:

1. Пользоваться компасом.
2. Ставить палатку за минимально короткое время
3. Разжигать костер.
4. Укладывать рюкзак за минимально короткое время.
5. Применять условные знаки в лесу (не менее 5)
6. Пользоваться карабином и страховочной системой
7. Вязание узлов (не менее 3)
8. Коллективно составлять программу проведения соревнований.
9. Пройти испытания на получение звания «Юный турист».

Основы туристской подготовки	1.	Узлы	<p>3б - знают предназначение, основные требования, предъявляемые к узлам продиктованные практикой их применения; умеют завязывать не менее 10 основных узлов.</p> <p>2б – знают предназначение и умеют завязывать не менее 8 узлов.</p> <p>1б – знают предназначение и умеют завязывать 6 основных узлов.</p> <p>0б – не знают предназначение узлов</p>
	2.	Бухтование веревки	<p>3б – бухтуют самостоятельно веревку менее 30 секунд любым удобным способом; закрепляют на себе для дальнейшего передвижения.</p> <p>2б - бухтуют веревку менее 40с.</p> <p>1б – менее 60с.</p> <p>0б – не умеют правильно собирать веревку в бухту.</p>

Топография и ориентирование	3.	Страховочная система	<p>3б – умеют самостоятельно надевать страховочную систему в соответствии с требованиями безопасности, правильно формируют узел блокировки затрачивая менее 50 секунд</p> <p>2б – затраченное время 60- 70 секунд</p> <p>1б - затраченное время секунд более 70 секунд</p> <p>0б – не умеют самостоятельно формировать узел блокировки.</p>
	4.	Топографическая подготовка	<p>3б – знают все условные знаки топографических карт; умеют писать топографический диктант; свободно вычисляют масштаб</p> <p>2б – знают не менее 80% условных знаков, могут определить масштаб карты</p> <p>1б – знают не мене 50- 60% условных знаков</p> <p>0б – знают менее 50% условных знаков</p>
	5.	Компас, азимут	<p>3б – свободно владеют компасом, умеют находить азимут с помощью компаса; ориентировать карту и компас, знают назначение деталей компаса</p> <p>2б – умеют находить азимут на предмет и по всем направлениям азимутального кольца (С, ЮЗ, СЗ и т.д.);</p> <p>1б – умеют с помощью компаса находить основные направления сторон света, истинный азимут.</p> <p>0б – не умеют пользоваться компасом.</p>

<p>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</p>	<p>6.</p>	<p>Основы медицинских знаний и оказание первой доврачебной помощи</p>	<p>3б – умеют самостоятельно оказывать первую доврачебную помощь при различных травмах (ушибах, переломе, обморожениях, потертостях) делать искусственное дыхание, правильно накладывать повязки при ушибах, переломе.</p> <p>2б – умеют самостоятельно накладывать повязки при переломе, ушибе; умеют делать искусственное дыхание</p> <p>1б – знают алгоритм оказания помощи при ушибах, растяжении, переохлаждении.</p> <p>0б – не умеют самостоятельно оказывать первую доврачебную помощь.</p>
<p>Выживание в экстренных ситуациях</p>	<p>7.</p>	<p>Подача сигналов бедствия и навигации.</p>	<p>3б – знают все знаки международной кодовой таблицы; различные способы подачи сигналов бедствия.</p> <p>2б – знают не менее 80% сигнальных знаков; основные способы подачи сигналов бедствия</p> <p>1б – знают не менее 50-60% сигнальных знаков</p> <p>0б – знают менее 50% знаков</p>

Краеведение	8	Экскурсия по историческим или природным местам	<p>3б- умеет провести самостоятельно экскурсию по краеведческим местам, не менее 3 объектов, или экологической тропе</p> <p>2б –умеет самостоятельно рассказать об одном историческом месте и об одном памятнике</p> <p>1 б – умеет рассказать об одном историческом месте и об одном памятнике с помощью справочного материала или с помощью педагога</p>
Воспитательная (волонтерская) деятельность	8.	Игровые и обучающие программы.	<p>3б – умеют самостоятельно организовать и провести игровые и обучающие мастер-классы для младших школьников, особых детей.</p> <p>2б – организуют игры с младшими школьниками, но не могут провести.</p> <p>1б – организуют и проводят игры только с помощью педагога</p> <p>0б – не могут организовать и провести игры с младшими школьниками.</p>

Особое внимание при реализации Программы необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Программа предполагает углубленное изучение вопросов выживания и деятельности туриста в экстремальных условиях природной среды в условиях Крайнего Севера, ознакомление с опытом жизни малочисленных народов Севера

Рекомендуемая нагрузка при различных формах проведения занятий:

Теоретические занятия в помещении до 2-х часов;

Практические занятия в помещении до 3-х часов;

Практические занятия на местности, экскурсии до 4-х часов;

Тренировки на местности до 6 часов;

Однодневные походы, участие в однодневных соревнованиях - до 8 часов.

Например, при проведении однодневного похода из 6-8 походных часов маршевая нагрузка (движение) занимает в первых походах 3-4 часа, организация питания — до 1 часа, отдых и отработка запланированной темы до 3 часов. Время отдыха может быть использовано для различных игр, практических занятий, а также для сообщений краеведческого характера.

По итогам краеведческого занятия участники группы готовят небольшие краеведческие сообщения или вопросы для соревнования по краеведческому ориентированию.

Для походов, тренировок, длительных экскурсий используются выходные дни. Двухдневные и более продолжительные походы планируются на выходные дни или на период каникул, получив разрешение на их проведение и получив согласие родителей на участие ребенка в походе. По итогам походов выходного дня каждым участником или в составе небольшого коллектива (2-3 человека) составляется описание похода.

План занятий строится так, чтобы перед детьми и подростками всегда стояла ближайшая и доступная им цель: экскурсия к интересному объекту, поход, подготовка, организация или участие в соревнованиях.

При планировании работы используются межпредметные связи со школьными курсами по географии, биологии, истории и т. д.

6.Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.
<http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm>
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании.
<http://skitalets.ru/books/karta/index.htm>
3. Берсон Г.З. Дикорастущие съедобные растения.
http://skitalets.ru/books/dikorast_rast/index.htm
4. Верзилин Н.М. По следам Робинзона.
http://skitalets.ru/books/robinson_verzilin/index.htm
5. Военная топография. <http://miltop.narod.ru/> <http://topograf.h1.ru/>
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование
<http://skitalets.ru/books/metod/turiorient/index.htm>
7. Гизатулин М.К. Спортивная топография
http://skitalets.ru/books/sporttopo_gizat/index.htm
8. Губаненков С.М. Инновации в технологии туристско-краеведческой деятельности.
9. Губаненков С.М. Об упрощениях в системе туристско-краеведческой деятельности.
10. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
11. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах.
<http://skitalets.ru/books/metod/skyorient/index.htm>
12. Казанцев В.В. Поход выходного дня – скорее идол, чем венец творения?!
Зачем «походу выходного дня» с детьми его «выходной» статус???
http://madut.narod.ru/ak_bibl/kazanc/kazanc1.html
13. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм.
http://skitalets.ru/books/tur_sorevnovania/index.htm
14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.
http://skitalets.ru/books/med_kostor/index.htm

15. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М. ФЦДЮТиК, 2006 г.
16. Концепция развития дополнительного образования детей разработана Минобрнауки РФ, одобрена Правительством РФ 28 августа и утверждена Распоряжением №1726-р.;
17. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы.
<http://ktmz.boom.ru/library/slovar/linch.htm>
18. Лукоянов П.И. Самodelьное туристическое снаряжение.
19. Некрасов И.Б. Школа туристского мастерства. Методический сборник "Туризм и краеведение" ЦОУОДО г.Москвы, 2007 (уроки на местности)
20. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: Методические рекомендации. – М., РМАТ, 2001. – 87 с.
21. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся-М.: ЦДЮТур, 1998г.
22. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов - ориентировщиков. http://skitalets.ru/books/ogorod_orient/index.htm http://www.outdoors.ru/book/sport_orient/orient_index.php
23. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm <http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html>
24. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
25. Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года
26. Скрыгин Л.Н. Морские узлы. <http://pohod.km.ru/morskie.htm> http://skitalets.ru/books/knot_skryagin/index.htm
27. Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе.
http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm

Приложение 1

Программа с использованием дистанционных образовательных технологий

Режим занятий и наполняемость учебных групп

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст	Количество часов неделю	Наполняемость	Учебная программа с применением дистанционных технологий (Viber, WhatsApp, YouTube и др.)
Учебно-познавательная группа	1 год	08 -18 лет	9	12-15 чел.	12 недель – 108 часов

Учебно-тематический план

Тема	Количество часов
	Теория
Туризм	108
1. Техника безопасности в походах.	10
2. Основы ориентирования на местности.	11
3. Использование туристического снаряжения.	10
4. Основы рационального питания в походе.	10
5. Классификация туристических походов.	11
6. Первая помощь.	11
7. Организация быта при проведении походов.	10
8. Организация походов разной сложности.	13
9. Техника преодоления локальных препятствий.	10
10. Сооружение укрытий. Шалаш. Иглу.	12
Итого	108

* количество учебных часов при нагрузке 9 учебных часов в неделю

Приложение 2

Оборудование и материалы:

Для эффективного освоения Программы необходимо иметь:

1. палатки – 5 шт. 3-мест., тенты- 10 шт, палатки армейские (складская, штабная) – 2 шт., лыжи, палки, ботинки- 30 пар, , катамараны – 4 шт, , велосипеды-30 шт.

2. рюкзаки – 30шт, спальники – 30 шт., полиуретановые коврики – 30 шт., альпинистское снаряжение – 10 комплектов + верёвка – 500 м., шпагат – 20 бухт, кухонное оборудование (переносная газовая плита,- 4 шт, печки-мангалы- 4 шт., 4 ведра, 4 котелка, 4 крепления для ведра), пилы-ножовки – 2 шт., пила двуручная – 1 шт., топоры – 5 шт. и пр.

3. атрибутика: флаг России – 1 шт., флаг НАО – 1 шт.,

4. одежда: комбинезоны для зимних походов - 30 шт, валенки – 30 шт, энцефалитные костюмы с накомарниками- 30 шт., дождевики – 30- шт. оборудование противомоскитное – 4 шт.

5. технические средства обучения: телевизор с большим экраном, фотоаппарат цифровой - 1 шт., видеокамера цифровая - 1 шт. средства радиосвязи – 4 пары.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения обучающегося

Рюкзачок для туристских прогулок

Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.

Обувь спортивная (типа кроссовок).

Сапоги резиновые

Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).

Головной убор.

Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).

Спортивный тренировочный костюм.

Свитер шерстяной.

Брюки ветрозащитные.

Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).

Блокнот и ручка.

Мазь от кровососущих насекомых.

Варежки (для зимних походов).

Коврик туристский.

Лыжная шапочка.

Перчатки рабочие.

Носки шерстяные.

Сидушка походная.