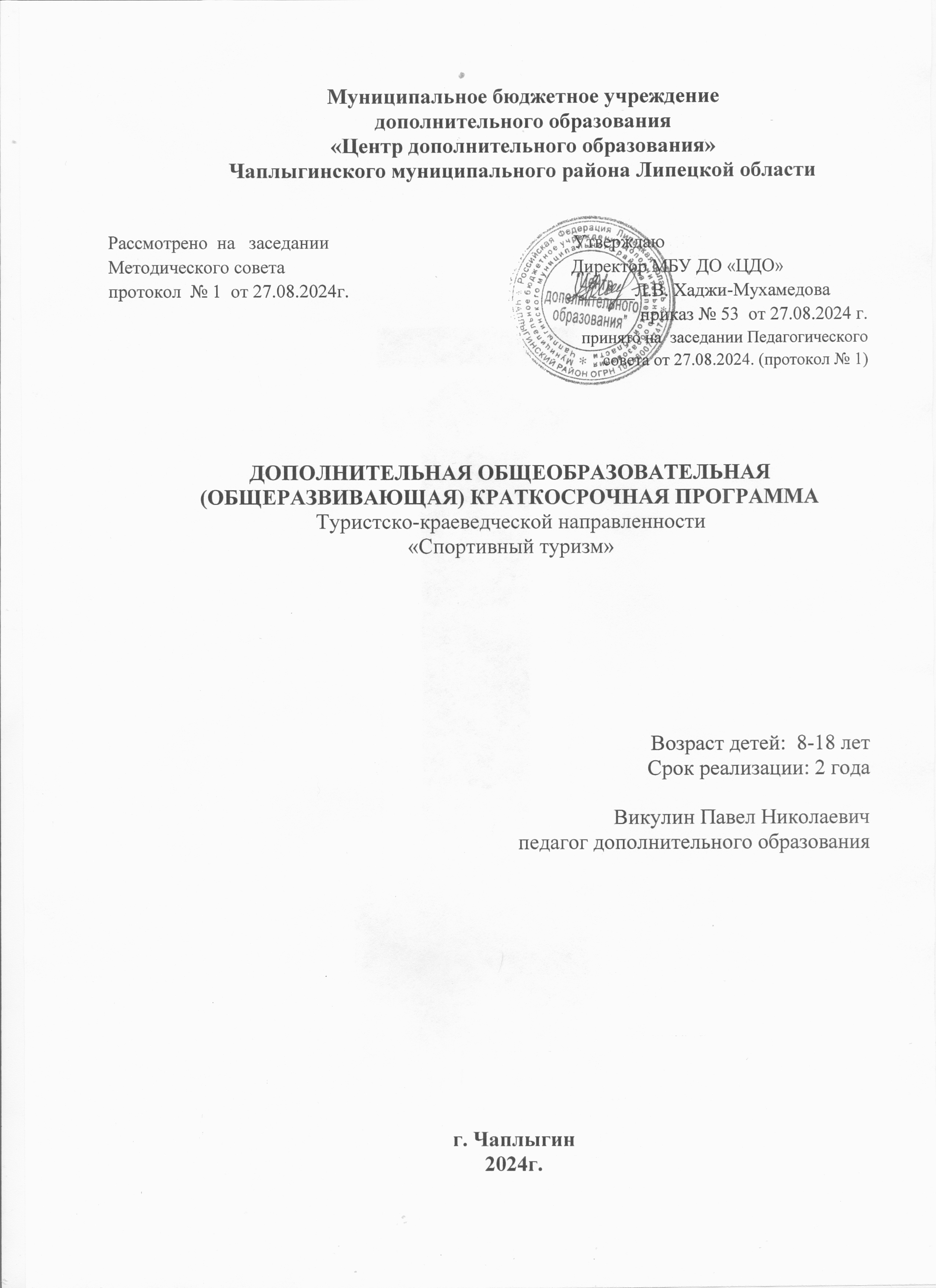
****

**Содержание**

1. Пояснительная записка ………………………………………3
2. Планируемые результаты ………………………………………..9
3. Учебный план……………………………………………………..11
4. Календарный учебный график на учебный год ………………..11
5. Содержание программы …………………………………………13
6. Организационно-педагогические условия реализации программы…………………………………………………………17
7. Список литературы ………………………………………….……21
8. Программно-методическое обеспечение…………………….…..21
9. Рабочая программа по курсу «Новички» ……………………….22
10. Рабочая программа по курсу «Мастера» ………………….……31

**Пояснительная записка**

Туризм как форма спортивно-оздоровительной работы, приобретает все большее значение особенно в дополнительном образовании. Походы по родному краю, работа в коллективе содействует общекультурному уровню и

экологическому воспитанию, формирует любовь к большой и малой Родине.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм» представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Программа способствует формированию у учащихся интереса к туризму и истории своего края. Изучает основы туристской подготовки (пешеходный туризм), специальную туристскую подготовку (прохождение дистанции), топографию и спортивное ориентиро­вание, краеведение, основы гигиены и первой доврачебной помощи, обеспечение безопасности, общую и специальную физическую подготовку. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Специфика программы состоит в том, что она, имея ярко выраженный интегративный характер, объединяет в себе краеведческие, географические, исторические, социальные и специальные экспедиционно-туристские знания. А также дает обучающемуся возможность ознакомления с различными областями науки. Такой подход способствует возникновения целостного и системного видения мира в его важнейших взаимосвязях.

Не менее важен аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки обучающиеся получают в ходе походов, на соревнованиях. Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни. Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации.

Учитывая то обстоятельство, что для младших школьников весьма актуальными остаются игровые виды деятельности, программа максимально нацелена на подачу изучаемого материала через различные обучающие игры и выполнение практических заданий в занимательном игровом ключе. Большое внимание в программе отводится выработки общеучебных умений и навыков, позволяющих поднять эффективность обучения.

Таким образом, программа «Спортивный туризм» способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края. Туризм важнейшее средство культурно- патриотического воспитания.

**Направленность программы** - туристско-краеведческая.

**Актуальность программы**, Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны учащихся и их родителей. Учащиеся в силу необходимости и своих интересов, много времени вынуждены проводить за партой или компьютером. И в этих условиях очень важно дать обучающимся возможность реализовать себя в поддержании здорового образа жизни, необходимо иметь физическую нагрузку, которую они могут получить в творческом объединении туристско-краеведческого направления.

**Педагогическая целесообразность**. Главной задачей системы дополнительного образования является нравственно – духовное воспитание и развитие творческих способностей личности учащегося. Занимаясь по данной программе, учащиеся получают возможность одновременно повысить свое образование в области краеведения, что, несомненно, **помогает формированию гармонично развитой личности**. Занятия в творческом объединении, также помогут учащимся развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу.

**Цель программы:** Формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени, средствами туризма и краеведения.

Для решения поставленной цели необходимо решить следующие задачи.

**Задачи программы**

**Образовательные:**

* получение основных знаний, умений и навыков, необходимых для занятий туризмом: правила организации походов, виды и правила пользования туристским снаряжением, организация туристского быта, основные правила техники безопасности, правила сохранения здоровья, приемы ориентирования на местности и работы с картой;
* обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
* повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

**Развивающие:**

* развитие: памяти, внимания, мышления;
* развитие практических навыков самостоятельности, самоорганизации и самодисциплины;
* развитие навыков организации и сотрудничества с педагогами и сверстниками в решении общих проблем.

**Воспитательные:**

* воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
* воспитание бережного отношения к природе;
* воспитание чувства коллективизма и ответственности.

**Отличительная особенность программы. Отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в рамках творческого объединения, учащиеся получат возможность приобрести базовые туристские навыки, пройти специализацию в пеших, водных, лыжных туристских походах, спортивном ориентировании. Р**асширить знания в области краеведения, научится применять на практике знания по информатики и программированию, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу. Практические занятия дают учащимся возможность проявить свои способности, получить и закрепить необходимые навыки и умения.

**Адресат программы**

Возраст учащихся 8-18 лет. Для зачисления в объединение не требуется специальных знаний и под­готовки, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Содержание программы разработано с учетом психолого-педагогических особенностей данного возраста.

**Объем программы**

Занятия в группе проводятся следующим образом.

1 курс обучения – 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа

2 курс обучения – 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часа

На полное освоение программы требуется 360 часов.

**Формы обучения и виды занятий**

Для реализации программы используются разнообразные формы работы: соревнования,  командные  встречи по туризму, топографии и ориентированию, участие в различных мероприятиях, проведение  экскурсий, походов, как однодневных, так многодневных, участие в районных, региональных  и Всероссийских  научно-практических конференциях, краеведческих олимпиадах,  конкурсах и викторинах.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, кон­сультаций, лекций, семинаров, игр с использованием: наглядных материалов, дидактических игр и занимательных заданий, интернет-ресурсов.  Практические занятия отрабатываются на местности в форме полевых занятий и практикумов, соревнований по парковому ориентированию, соревнований по топографии, узловязанию и т.д.

**Прямые критерии** результатов обучения являются успешное усвоение содержания программы по годам обучения, прирост спортивных достижений, участие в походах и сорев­нованиях при наличии положительных результатов.

**Косвенные критерии:** создание стабильных групп, заинтересованность учащихся в за­нятиях, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге воспитание физически здоровых обучающихся.

В процессе обучения предусматривается промежуточная аттестация в форме зачета по теоретическому мате­риалу, практическим умениям и навыкам, зачетные соревнования и походы по окончанию года.

Разнообразные методы обучения в программе реализуются различными средствами и формами, способствующими повышению эффективности усвоения знаний и развитию творческого потенциала личности учащегося.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Методы | Формы | Приемы |
| Объяснительно-иллюстративный | Рассказы, беседы, демонстрации | Беседы |
| Репродуктивный | Практическая работа (воспроизведение действий, применение полученных знаний на практике) | Полевые занятия и практикумы, соревнования по парковому ориентированию, соревнования по топографии, узловязанию. |
| Частично-поисковый | Поиск материалов и его систематизация | Работа с картами. Компасом, интернетом, спец. литературой. и др. |
| Проектно-исследовательский | Самостоятельная поисковая и творческая деятельность | Разработка проектов, самостоятельная практическая работа. |
| Мотивации и стимулирования | Участие в соревнованиях, конкурсах | Награды в виде грамот, дипломов |
| Обучающего контроля и взаимоконтроля | Соревнования, конкурсы | Выполнение практических заданий различных уровней сложности |
| Самоконтроля | Самостоятельная работа | Анализ выполненной работы |

**Сроки освоения программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения. Она предполагает возможность вариативного содержания в зависимости от особенностей физического развития учащихся педагог может вносить изменения в содержание программы и занятий, дополнять практические задания новыми заданиями.

**Структура программы**

Структура программы «Спортивный туризм» – разноуровневая, образует 2 уровня - курса, соответствующие годам обучения. Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого учащегося в деятельность. Разноуровневое обучение предоставляет шанс каждому учащемуся организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности.

**1 курс обучения – «Новички»**

Посвящен азам туризма. Специализацией курса является пешеходный туризм. На завершающем этапе, кроме зачетов по отдельным разделам программы и сдачи нормативов, проводится двухдневный туристский поход. Его цель – отработка на практике знаний, полученных на занятиях по туризму.

**2 курс обучения – «Мастера»**

Предполагает углубленное изучение топографии, ориентирования и других разделов программы. Специализация курса – пешеходный туризм. Завершающим этапом является категорийный пешеходный поход. Цель – выполнение норм по пешеходному туризму на 1 юношеский разряд.

**Планируемые результаты**

По завершению обучения по общеобразовательной программе «Спортивный туризм» у обучающихся будут развиты следующие **личностные качества:**

* самостоятельность;
* умение самоорганизоваться;
* умение выстраивать партнерские отношения;
* осознанность приоритета здорового образа жизни.

**Планируемые результаты освоения 1 курса «Новички»**

**Учащиеся будут знать:**

* порядок организации и проведения походов выходного дня;
* правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии;
* основы туристской техники;
* основы топографии и ориентирования;
* иметь общее представление об особенностях города и района;
* иметь общее представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
* опасные и ядовитые растения, растущие в городе, районе;
* правила прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, штрафные баллы, как подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
* меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
* подвижные, спортивные игры.

**Уметь:**

* передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
* организовать походный быт, составить раскладку продуктов для похода выходного дня;
* оказывать элементарную медицинскую помощь.
* использовать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
* комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
* различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

**Планируемые результаты освоения 2 курса «Мастера»**

**Учащиеся будут знать:**

* порядок оформления ПВД, порядок действий при подготовке к походу.
* основные сведения по истории и географии Липецкой области;
* методику преодоления естественных препятствий согласно руководству, для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма;
* безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

**Уметь:**

* планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах;
* совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;
* совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов, навыкам организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование курса** | **Всего часов** | **Теоретич. часов** | **Практич. часов** | **Форма промежуточной аттестации** |
| 1 | «Новички» | 144 | 50 | 94 | **Зачёт** |
| 2 | «Мастера» | 216 | 54 | 162 | **Зачёт** |

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

1.Продолжительность учебного года в Центре:

Начало учебного года – 02.09.2024 года

Окончание учебного года – 31.05.2025 года

2. Начало учебных занятий:

- 1 год обучения – не позднее 15.09.2024 года;

- 2 год обучения – с 02.09.2024;

3. Комплектование групп 1 года обучения – с 02.09 по 15.09.2024 года.

4. Продолжительность учебного года – 36 недель.

* Количество учащихся в группе 10-15 человек.
* Регламент образовательного процесса:

- 1 год обучения - 4 часа в неделю (144 часа в год)

- 2 год обучения - 6 часов в неделю (216 часов в год)

Занятия в объединении проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО «Центр дополнительного образования» Чаплыгинского муниципального района Липецкой области в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время, включая учебные занятия в субботу и воскресенье. Занятия начинаются не ранее 10.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Продолжительность занятий – 45 минут. В объединениях для учащихся (младшие школьники 1 класс) – 1 академический час – 35 минут.

В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья детей между занятиями групп вводятся обязательные перерывы продолжительностью 15 минут, между каждым академическим часом перерыв не менее 10 минут. В ходе занятий используются элементы здоровье сберегающих технологий.

5. Промежуточная аттестация учащихся проводится на последних занятиях по завершению каждого курса учебного плана.

6. В случае производственной необходимости, допускается работа учреждения в нерабочие праздничные дни.

7. Центр организует работу с учащимися в течение всего календарного года. Основные формы работы с учащимися групповая и индивидуальная.

8. Периодичность проведения родительских собраний:

- организационное собрание - сентябрь;

- итоговое собрание – май;

- индивидуальные встречи – в течение года.

**Содержание программы**

Программа «Спортивный туризм» содержит следующие курсы.

***1 курс обучения «Новички»***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем и разделов** | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ | 2 | 2 | - |
| 2. | ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ | 46 | 16 | 30 |
| 3. | ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ | 30 | 12 | 18 |
| 4. | СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА | 24 | 8 | 16 |
| 5. | КРАЕВЕДЕНИЕ | 12 | 4 | 8 |
| 6. | ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ | 12 | 4 | 8 |
| 7. | ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | 16 | 4 | 12 |
| 8. | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ. ЗАЧЁТ | 2 | - | 2 |
|  | **ИТОГО:** | **144** | **50** | **94** |

***2 курс обучения «Мастера»***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем и разделов** | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ | 2 | 2 | - |
| 2. | ОСНОВЫ ТУРИСТКОЙ ПОДГОТОВКИ | 64 | 16 | 48 |
| 3. | ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ | 22 | 6 | 16 |
| 4. | СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА | 46 | 12 | 34 |
| 5. | КРАЕВЕДЕНИЕ | 12 | 4 | 8 |
| 6. | ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ | 20 | 10 | 10 |
| 7. | ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | 48 | 4 | 44 |
| 8. | ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ. ЗАЧЁТ | 2 | - | 2 |
|  | **ИТОГО:** | **216** | **54** | **162** |

**Содержание.**

**Первый курс обучения «Новички»**

**Тема 1. Вводное занятие**

**Теория:** Вводное занятие. Знакомство с программой работы творческого объединения, расписанием занятий. Цели и задачи обучения. Вводный инструктаж.

**Тема 2. Основы туристской подготовки**

**Теория:** Туристские путешествия. История развития туризма. Роль туризма в воспитании личности. Личное и групповое снаряжение. Туристские должности в группе. Организация туристского быта.

**Практика:** Привалы и ночлеги. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Техника и тактика в туристском походе. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подведение итогов похода. Туристские слеты и соревнования.

**Тема 3. Топография и ориентирование**

**Теория:** Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

**Практика:** Ориентирование по местным предметам. Соревнования по спортивному ориентированию. Компас, работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут. Измерение расстояний.

**Тема 4. Специальная туристская подготовка**

**Теория:** Специальное личное снаряжение. Узлы. Работа с веревками. **Практика:** Работа с веревками. Работа с карабинами. Личное прохождение этапов. Командное прохождение дистанции. Основные приемы страховки.

Соревнования по пешеходному туризму.

**Тема 5. Краеведение**

**Теория:** Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

**Практика:** Изучение района путешествия. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

**Тема 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**Теория:** Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка.

**Практика:** Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

**Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка**

**Теория:** Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

**Практика:** Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

**Тема 8. Промежуточная аттестация. Зачет.**

Промежуточная аттестация. Выявить знания учащихся, полученных в течение 1 курса «Новички».

**Второй курс обучения «Мастера»**

**Тема 1. Вводное занятие**

**Теория:** Вводное занятие. Знакомство с программой работы творческого объединения, расписанием занятий. Цели и задачи обучения. Вводный инструктаж.

**Тема 2. Основы туристской подготовки**

**Теория:** Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

**Практика:** Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Действия группы в аварийных ситуациях. Соревнования по туризму.

**Тема 3. Топография и ориентирование**

**Теория:** Топографическая и спортивная карта.

**Практика:** Топографическая и спортивная карта.

Ориентирование в сложных условиях. Соревнования по ориентированию.

**Тема 4. Специальная туристская подготовка**

**Теория:** Узлы. Снаряжение для прохождения дистанции. Снаряжение. Правила прохождения технических этапов.

**Практика:** Узлы. Снаряжение. Личное прохождение этапов. Наведение этапов. Страховка и сопровождение. Командное прохождение дистанции. Соревнования.

**Тема 5. Краеведение**

**Теория:** Туристские возможности родного края.

**Практика:** Общественно-полезная, краеведческая деятельность. Наблюдения в походе.

**Тема 6. Обеспечение безопасности**

**Теория:** Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. **Практика:** Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.  
Приемы транспортировки пострадавшего.

**Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка**

**Теория:** Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

**Практика:** Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

**Тема 8. Промежуточная аттестация. Зачет**

Промежуточная аттестация. Выявить знания учащихся, полученных в течение 2 курса «Мастера».

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации программы необходимо следующее:

**Учебный кабинет**: учебные столы, стулья, стол для педагога, спортивный зал и оснащенная спортивная площадка.

**Инструменты и материалы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Кол-во** |
| 1 | Палатка с тентом (3-4-местные) | 4 |
| 2 | Коврик теплоизоляционный (пенополиэтиленовый) | 12 |
| 3 | Спальный мешок | 12 |
| 4 | Рюкзак | 12 |
| 5 | Тент (4-6 м) | 1 |
| 6 | Верѐвка основная (10 мм), м | 100 |
| 7 | Верѐвка вспомогательная (6 мм), м | 40 |
| 8 | Карабин | 48 |
| 9 | Система страховочная (грудная + поясная) | 12 |
| 10 | Верѐвка для блокировок, м | 54 |
| 11 | Компас жидкостный | 12 |
| 12 | Радиостанции | 2 |
| 13 | Медицинская аптечка (комплект). | 1 |
| 14 | Комплект котлов: 6, 7, 10 л (комплект). | 1 |
| 15 | Костровое оборудование, комплект (тросики, таганки) | 1 |
| 16 | Штормовой костюм | 12 |
| 17 | Топор | 1 |
| 18 | Пила | 1 |
| 19 | Лопатка малая сапѐрная | 1 |

**Методические материалы**

* Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм».
* Конспекты занятий.
* Дидактические материалы.
* Диагностические материалы.
* Инструкции по технике безопасности.
* Наглядный материал.

**Оценочные материалы по курсу «Новички»**

Для подведения промежуточной аттестации с целью проверки достижения планируемых результатов проводится **- Зачет**

**Вопросы к зачету:**

* 1. Туристские нормативы и значки «Юный турист России» и «Турист России».
  2. Личное и групповое снаряжение туриста.
  3. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.
  4. Подготовка к походу.
  5. Составить меню и список продуктов для 1-2-х дневного похода.
  6. Туристские должности в группе.
  7. Техника пешеходного туризма.
  8. Понятие о топографической и спортивной карте.
  9. Компас. Работа с компасом.
  10. Ориентирование по местным признакам.
  11. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.
  12. Походная медицинская аптечка. Зеленая аптека. Составление медицинской аптечки, хранение и транспортировка.
  13. Перечень лекарств, их назначение, показания и противопоказания к их применению.
  14. Основные правила оказания первой доврачебной помощи.
  15. Правила транспортировки пострадавшего.
  16. Общая и специальная физическая подготовка
  17. Краткие сведения о строении и функциях организма.
  18. Влияние физических упражнений.

**Оценочные материалы по курсу «Мастера»**

Для подведения промежуточной аттестации с целью проверки достижения планируемых результатов проводится **- Зачет**

**Вопросы к зачету:**

* + 1. Основы туристской подготовки.
    2. Туристические путешествия. Маршруты НСО
    3. Личное и групповое снаряжение туриста. Требование к туристскому снаряжению, подготовка его к походу с учетом условий.
    4. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака. Организация его в лесу и безлесной зоне.
    5. Подготовка к походу. ПВД. Оформление походной документации, получение разрешения на выход.
    6. Обязанности штурмана (проводника). Подбор и хранение карт.
    7. Обязанности краеведа и других должностей: эколог, гидролог и т.д.
    8. Обязанности санитара по подбору, хранению аптечки, оказанию первой доврачебной помощи.
    9. Приемы передвижения, виды и средства передвижения. Страховка и самостраховка.
    10. Способы ориентирования. Ориентирование в условиях отсутствия видимости.
    11. Первая доврачебная помощь в походе.

Наложение повязок, искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего.

* + 1. Ушибы, ссадины, мозоли. Знания и умения применять лекарственные растения.
    2. Порядок осуществления врачебного контроля и самоконтроля.
    3. Общая и специальная физическая подготовка.

**Кадровые условия**

Программу реализует педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием и необходимым уровнем квалификации, учитывающий возрастные и индивидуальные особенности детей.

**Воспитательная работа**

Организация воспитательной работы с учащимися едино с образовательным процессом в объединении. Сегодня, как никогда, актуальна проблема воспитания обучающихся. Именно поэтому с ними проводятся беседы: о культуре поведения, асоциальном поведении, о вредных и пагубных привычках (курение, наркотики). Ежемесячные поздравления именинников, творческие встречи с интересными людьми города, участниками войны, воинами-интернационалистами. Проведение развлекательных мероприятий, игр, соревнований, интеллектуальных игр во время каникул. Организация и участие в конкурсах, соревнованиях по плану учреждения. Показательные выступления учащихся на районных мероприятиях: День открытых дверей, День защитника Отечества, День Победы. В конце учебного года организуются походы совместно с родителями. О том, что необходимо сделать, провести, организовать обсуждается на совете объединения, родительском собрании.

**Работа с родителями.**

1. Проводить индивидуальные встречи и беседы в течение учебного года.
2. Организовывать и проводить соревнования, показательные выступление обучающихся для родителей.
3. Совместные чаепития к праздникам: Дню защитника Отечества, 8-ое Марта.
4. Привлекать родителей к выбору и подбору маршрута похода, участие родителей в походах выходного дня.
5. Проводить родительские собрания 2 раза в год.
6. По желанию родителей возможность присутствовать на занятиях объединения.

**Список литературы для педагога**

Нормативно-правовая документация

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44". Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. Устав МБУ ДО «ЦДО».

5. Единая всероссийская спортивная классификация, комментарии туристско-спортивного союза России.

6. Археологическая карта НСО. Составители Т.Н.Троицкая, В.И. Молодин, В.И. Соболев. Изд. Наука 1980 г.

7. Артюхова И.С. Воспитательная работа с подростками: занятия, игры, тесты. Изд. 1 сентября, Москва. 2003 г.

8. Бардин К.В. Азбука туризма. Москва. Просвещение. 1981 г.

9. И.А. Добарина, O.J1. Жигарев. Основы школьного туризма. НГПУ.1998 г.

10. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. Изд. Владов. 1999 г.

11. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. Москва. 1969 г.

12. Краеведение и туризм во внеклассной работе. Москва. 1962 г. Изд. АПМ.

13. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. Москва. 1995г.

14. Ленок Я.Я. Развивающие игры, соревнования, аттракционы и фокусы с узлами. Москва, 2003 год.

15. Опасности в туризме, мнимые и действительные. Сб. Москва 1983 г.

16. Правила организации и проведения туристических соревнований учащихся РФ. Москва. 1995 г.

17. Подготовка спортсменов-разрядников по туризму. Москва. 1990 г.

18. ПВД. Методические рекомендации. Изд. 2-е ЦСТЭ. Москва. 1977 г.

19. Скрягин Л,Н. Морские узлы. Москва. 1994 г.

20. Туристско-краеведческая работа со школьниками. Метод. Рекомендации НИПКиПРО. 1990 г.

**Программно – методическое обеспечение**

**Методическое обеспечение:**

- Рабочая программа курса «Новички» (Приложение 1)

- Рабочая программа курса «Мастера» (Приложение 2)

**Рабочая программа**

**по курсу «Новички»**

**к ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЕ**

туристско-краеведческой направленности

«Спортивный туризм»

**1 курс обучения**

**Планируемые результаты по курсу «Новички»**

**Учащиеся будут знать:**

* порядок организации и проведения походов выходного дня;
* правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии;
* основы туристской техники;
* основы топографии и ориентирования;
* иметь общее представление об особенностях города и района;
* иметь общее представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
* опасные и ядовитые растения, растущие в городе, районе;
* правила прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, штрафные баллы, как подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
* меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
* подвижные, спортивные игры.

**Уметь:**

* передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
* организовать походный быт, составить раскладку продуктов для похода выходного дня;
* оказывать элементарную медицинскую помощь.
* использовать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок ;
* комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
* различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

**Содержание курса «Новички»**

**Тема 1. Вводное занятие**

**Теория:** Вводное занятие. Знакомство с программой работы творческого объединения, расписанием занятий. Цели и задачи обучения. Вводный инструктаж.

**Тема 2. Основы туристской подготовки**

**Теория:** Туристские путешествия. История развития туризма. Роль туризма в воспитании личности. Личное и групповое снаряжение. Туристские должности в группе. Организация туристского быта.

**Практика:** Привалы и ночлеги. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Техника и тактика в туристском походе. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подведение итогов похода. Туристские слеты и соревнования.

**Тема 3. Топография и ориентирование**

**Теория:** Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

**Практика:** Ориентирование по местным предметам. Соревнования по спортивному ориентированию. Компас, работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут. Измерение расстояний.

**Тема 4. Специальная туристская подготовка**

**Теория:** Специальное личное снаряжение. Узлы. Работа с веревками. **Практика:** Работа с веревками. Работа с карабинами. Личное прохождение этапов. Командное прохождение дистанции. Основные приемы страховки.

Соревнования по пешеходному туризму.

**Тема 5. Краеведение**

**Теория:** Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

**Практика:** Изучение района путешествия. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

**Тема 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**Теория:** Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка.

**Практика:** Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

**Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка**

**Теория:** Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

**Практика:** Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

**Тема 8. Промежуточная аттестация. Зачет.**

Промежуточная аттестация. Выявить знания учащихся, полученных в течение 1 курса «Новички».

**Группа №**

Возраст учащихся: 8-17 лет

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **ТЕМА** | **ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ** | |
| **ПО ПЛАНУ** | **ПО ФАКТУ** |
| 1 | Вводное занятие. Вводный инструктаж. |  |  |
| 2 | Вводное занятие. Вводный инструктаж. |  |  |
|  | **Тема 2. Основы туристской подготовки** |  |  |
| 3 | Туристские путешествия. |  |  |
| 4 | Туристские путешествия. |  |  |
| 5 | История развития туризма. |  |  |
| 6 | История развития туризма. |  |  |
| 7 | Роль туризма в воспитании личности. |  |  |
| 8 | Роль туризма в воспитании личности. |  |  |
| 9 | Личное и групповое снаряжение. |  |  |
| 10 | Личное и групповое снаряжение. |  |  |
| 11 | Личное и групповое снаряжение. |  |  |
| 12 | Личное и групповое снаряжение. |  |  |
| 13 | Туристские должности в группе. |  |  |
| 14 | Туристские должности в группе. |  |  |
| 15 | Организация туристского быта. |  |  |
| 16 | Организация туристского быта. |  |  |
| 17 | Организация туристского быта. |  |  |
| 18 | Организация туристского быта. |  |  |
| 19 | Привалы и ночлеги. |  |  |
| 20 | Привалы и ночлеги. |  |  |
| 21 | Привалы и ночлеги. |  |  |
| 22 | Привалы и ночлеги. |  |  |
| 23 | Правила движения в походе, преодоление препятствий. |  |  |
| 24 | Правила движения в походе, преодоление препятствий. |  |  |
| 25 | Правила движения в походе, преодоление препятствий. |  |  |
| 26 | Правила движения в походе, преодоление препятствий. |  |  |
| 27 | Подготовка к походу, путешествию. |  |  |
| 28 | Подготовка к походу, путешествию. |  |  |
| 29 | Подготовка к походу, путешествию. |  |  |
| 30 | Подготовка к походу, путешествию. |  |  |
| 31 | Питание в туристском походе. |  |  |
| 32 | Питание в туристском походе. |  |  |
| 33 | Питание в туристском походе. |  |  |
| 34 | Питание в туристском походе. |  |  |
| 35 | Техника и тактика в туристском походе. |  |  |
| 36 | Техника и тактика в туристском походе. |  |  |
| 37 | Техника и тактика в туристском походе. |  |  |
| 38 | Техника и тактика в туристском походе. |  |  |
| 39 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. |  |  |
| 40 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. |  |  |
| 41 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. |  |  |
| 42 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. |  |  |
| 43 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. |  |  |
| 44 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. |  |  |
| 45 | Подведение итогов похода. |  |  |
| 46 | Подведение итогов похода. |  |  |
| 47 | Туристские слеты и соревнования. |  |  |
| 48 | Туристские слеты и соревнования. |  |  |
|  | **Тема 3.Топография и ориентирование** |  |  |
| 49 | Понятие о топографической и спортивной карте. |  |  |
| 50 | Понятие о топографической и спортивной карте. |  |  |
| 51 | Условные знаки. |  |  |
| 52 | Условные знаки. |  |  |
| 53 | Компас, работа с компасом. |  |  |
| 54 | Компас, работа с компасом. |  |  |
| 55 | Ориентирование по горизонту, азимут. |  |  |
| 56 | Ориентирование по горизонту, азимут. |  |  |
| 57 | Ориентирование по горизонту, азимут. |  |  |
| 58 | Ориентирование по горизонту, азимут. |  |  |
| 59 | Измерение расстояний. |  |  |
| 60 | Измерение расстояний. |  |  |
| 61 | Измерение расстояний. |  |  |
| 62 | Измерение расстояний. |  |  |
| 63 | Способы ориентирования. |  |  |
| 64 | Способы ориентирования. |  |  |
| 65 | Способы ориентирования. |  |  |
| 66 | Способы ориентирования. |  |  |
| 67 | Ориентирование по местным предметам. |  |  |
| 68 | Ориентирование по местным предметам. |  |  |
| 69 | Ориентирование по местным предметам. |  |  |
| 70 | Ориентирование по местным предметам. |  |  |
| 71 | Действия в случае потери ориентировки. |  |  |
| 72 | Действия в случае потери ориентировки. |  |  |
| 73 | Действия в случае потери ориентировки. |  |  |
| 74 | Действия в случае потери ориентировки. |  |  |
| 75 | Соревнования по спортивному ориентированию. |  |  |
| 76 | Соревнования по спортивному ориентированию. |  |  |
| 77 | Соревнования по спортивному ориентированию. |  |  |
| 78 | Соревнования по спортивному ориентированию. |  |  |
|  | **Тема 4. Специальная туристская подготовка** |  |  |
| 79 | Специальное личное снаряжение. |  |  |
| 80 | Специальное личное снаряжение. |  |  |
| 81 | Узлы. |  |  |
| 82 | Узлы. |  |  |
| 83 | Узлы. |  |  |
| 84 | Узлы. |  |  |
| 85 | Работа с веревками. |  |  |
| 86 | Работа с веревками. |  |  |
| 87 | Работа с веревками. |  |  |
| 88 | Работа с веревками. |  |  |
| 89 | Работа с карабинами. |  |  |
| 90 | Работа с карабинами. |  |  |
| 91 | Работа с карабинами. |  |  |
| 92 | Работа с карабинами. |  |  |
| 93 | Личное прохождение этапов. |  |  |
| 94 | Личное прохождение этапов. |  |  |
| 95 | Личное прохождение этапов. |  |  |
| 96 | Личное прохождение этапов. |  |  |
| 97 | Командное прохождение дистанции. |  |  |
| 98 | Командное прохождение дистанции. |  |  |
| 99 | Основные приемы страховки. |  |  |
| 100 | Основные приемы страховки. |  |  |
| 101 | Соревнования по пешеходному туризму. |  |  |
| 102 | Соревнования по пешеходному туризму. |  |  |
|  | **Тема 5. Краеведение** |  |  |
| 103 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. |  |  |
| 104 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. |  |  |
| 105 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. |  |  |
| 106 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. |  |  |
| 107 | Изучение района путешествия. |  |  |
| 108 | Изучение района путешествия. |  |  |
| 109 | Изучение района путешествия. |  |  |
| 110 | Изучение района путешествия. |  |  |
| 111 | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. |  |  |
| 112 | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. |  |  |
| 113 | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. |  |  |
| 114 | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. |  |  |
|  | **Тема 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь** |  |  |
| 115 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. |  |  |
| 116 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. |  |  |
| 117 | Походная медицинская аптечка. |  |  |
| 118 | Походная медицинская аптечка. |  |  |
| 119 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. |  |  |
| 120 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. |  |  |
| 121 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. |  |  |
| 122 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. |  |  |
| 123 | Приемы транспортировки пострадавшего. |  |  |
| 124 | Приемы транспортировки пострадавшего. |  |  |
| 125 | Приемы транспортировки пострадавшего. |  |  |
| 126 | Приемы транспортировки пострадавшего. |  |  |
|  | **Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка** |  |  |
| 127 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. |  |  |
| 128 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. |  |  |
| 129 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. |  |  |
| 130 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. |  |  |
| 131 | Общая физическая подготовка. |  |  |
| 132 | Общая физическая подготовка. |  |  |
| 133 | Общая физическая подготовка. |  |  |
| 134 | Общая физическая подготовка. |  |  |
| 135 | Общая физическая подготовка. |  |  |
| 136 | Общая физическая подготовка. |  |  |
| 137 | Специальная физическая подготовка. |  |  |
| 138 | Специальная физическая подготовка. |  |  |
| 139 | Специальная физическая подготовка. |  |  |
| 140 | Специальная физическая подготовка. |  |  |
| 141 | Специальная физическая подготовка. |  |  |
| 142 | Специальная физическая подготовка. |  |  |
|  | **Тема 8. Промежуточная аттестация. Зачет.** |  |  |
| 143 | Промежуточная аттестация. |  |  |
| 144 | Промежуточная аттестация. |  |  |

**Рабочая программа**

**по курсу «Мастера»**

**к ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЕ**

туристско-краеведческой направленности

«Спортивный туризм»

**2 курс обучения**

**Планируемые результаты освоения 2 курса «Мастера»**

**Учащиеся будут знать:**

* порядок оформления ПВД, порядок действий при подготовке к походу.
* основные сведения по истории и географии Липецкой области;
* расширить и углубить знания, полученные по программе первого года обучения;
* методику преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма;
* безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

**Уметь:**

- находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;

- планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах;

- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;

**-** совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов, навыкам организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования.

**Содержание курса** «Мастера»

**Тема 1. Вводное занятие**

**Теория:** Вводное занятие. Знакомство с программой работы творческого объединения, расписанием занятий. Цели и задачи обучения. Вводный инструктаж.

**Тема 2. Основы туристской подготовки**

**Теория:** Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

**Практика:** Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, путешествию. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Действия группы в аварийных ситуациях. Соревнования по туризму.

**Тема 3. Топография и ориентирование**

**Теория:** Топографическая и спортивная карта.

**Практика:** Топографическая и спортивная карта.

Ориентирование в сложных условиях. Соревнования по ориентированию.

**Тема 4. Специальная туристская подготовка**

**Теория:** Узлы. Снаряжение для прохождения дистанции. Снаряжение. Правила прохождения технических этапов.

**Практика:** Узлы. Снаряжение. Личное прохождение этапов. Наведение этапов. Страховка и сопровождение. Командное прохождение дистанции. Соревнования.

**Тема 5. Краеведение**

**Теория:** Туристские возможности родного края.

**Практика:** Общественно-полезная, краеведческая деятельность. Наблюдения в походе.

**Тема 6. Обеспечение безопасности**

**Теория:** Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. **Практика:** Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.  
Приемы транспортировки пострадавшего.

**Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка**

**Теория:** Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

**Практика:** Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

**Тема 8. Промежуточная аттестация. Зачет**

Промежуточная аттестация. Выявить знания учащихся, полученных в течение 2 курса «Мастера».

**Группа № 1**

Возраст учащихся: 6-17 лет

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

СР 17.25-19,05; ЧТ 17.25-19,05; СБ 15.30-17.10

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **ТЕМА** | **ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ** | |
| **ПО ПЛАНУ** | **ПО ФАКТУ** |
| 1 | Вводное занятие. | 11.09.2024 |  |
| 2 | Цели и задачи обучения. Вводный инструктаж. | 11.09.2024 |  |
|  | **Тема 2. Основы туристской подготовки** |  |  |
| 3 | Личное и групповое туристское снаряжение. | 12.09.2024 |  |
| 4 | Личное и групповое туристское снаряжение. | 12.09.2024 |  |
| 5 | Личное и групповое туристское снаряжение. | 14.09.2024 |  |
| 6 | Личное и групповое туристское снаряжение. | 14.09.2024 |  |
| 7 | Организация туристского быта. | 18.09.2024 |  |
| 8 | Организация туристского быта. | 18.09.2024 |  |
| 9 | Организация туристского быта. | 19.09.2024 |  |
| 10 | Организация туристского быта. | 19.09.2024 |  |
| 11 | Привалы и ночлеги. | 21.09.2024 |  |
| 12 | Привалы и ночлеги. | 21.09.2024 |  |
| 13 | Привалы и ночлеги. | 25.09.2024 |  |
| 14 | Привалы и ночлеги. | 25.09.2024 |  |
| 15 | Питание в туристском походе. | 26.09.2024 |  |
| 16 | Питание в туристском походе. | 26.09.2024 |  |
| 17 | Питание в туристском походе. | 28.09.2024 |  |
| 18 | Питание в туристском походе. | 28.09.2024 |  |
| 19 | Питание в туристском походе. | 2.10.2024 |  |
| 20 | Питание в туристском походе. | 2.10.2024 |  |
| 21 | Подготовка к походу, путешествию. | 3.10.2024 |  |
| 22 | Подготовка к походу, путешествию. | 3.10.2024 |  |
| 23 | Подготовка к походу, путешествию. | 5.10.2024 |  |
| 24 | Подготовка к походу, путешествию. | 5.10.2024 |  |
| 25 | Подготовка к походу, путешествию. | 9.10.2024 |  |
| 26 | Подготовка к походу, путешествию. | 9.10.2024 |  |
| 27 | Подведение итогов похода. | 10.10.2024 |  |
| 28 | Подведение итогов похода. | 10.10.2024 |  |
| 29 | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе. | 12.10.2024 |  |
| 30 | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе. | 12.10.2024 |  |
| 31 | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе. | 16.10.2024 |  |
| 32 | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе. | 16.10.2024 |  |
| 33 | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе. | 17.10.2024 |  |
| 34 | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе. | 17.10.2024 |  |
| 35 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. | 19.10.2024 |  |
| 36 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. | 19.10.2024 |  |
| 37 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. | 23.10.2024 |  |
| 38 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. | 23.10.2024 |  |
| 39 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. | 24.10.2024 |  |
| 40 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. | 24.10.2024 |  |
| 41 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. | 26.10.2024 |  |
| 42 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. | 26.10.2024 |  |
| 43 | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. | 30.10.2024 |  |
| 44 | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. | 30.10.2024 |  |
| 45 | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. | 31.10.2024 |  |
| 46 | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. | 31.10.2024 |  |
| 47 | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. | 2.11.2024 |  |
| 48 | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. | 2.11.2024 |  |
| 49 | Психологические аспекты взаимоотношений в группе. | 6.11.2024 |  |
| 50 | Психологические аспекты взаимоотношений в группе. | 6.11.2024 |  |
| 51 | Психологические аспекты взаимоотношений в группе. | 7.11.2024 |  |
| 52 | Психологические аспекты взаимоотношений в группе. | 7.11.2024 |  |
| 53 | Психологические аспекты взаимоотношений в группе. | 9.11.2024 |  |
| 54 | Психологические аспекты взаимоотношений в группе. | 9.11.2024 |  |
| 55 | Действия группы в аварийных ситуациях. | 13.11.2024 |  |
| 56 | Действия группы в аварийных ситуациях. | 13.11.2024 |  |
| 57 | Действия группы в аварийных ситуациях. | 14.11.2024 |  |
| 58 | Действия группы в аварийных ситуациях. | 14.11.2024 |  |
| 59 | Действия группы в аварийных ситуациях. | 16.11.2024 |  |
| 60 | Действия группы в аварийных ситуациях. | 16.11.2024 |  |
| 61 | Действия группы в аварийных ситуациях. | 20.11.2024 |  |
| 62 | Действия группы в аварийных ситуациях. | 20.11.2024 |  |
| 63 | Соревнования по туризму. | 21.11.2024 |  |
| 64 | Соревнования по туризму. | 21.11.2024 |  |
| 65 | Соревнования по туризму. | 23.11.2024 |  |
| 66 | Соревнования по туризму. | 23.11.2024 |  |
|  | **Тема 3. Топография и ориентирование** |  |  |
| 67 | Топографическая и спортивная карта. | 27.11.2024 |  |
| 68 | Топографическая и спортивная карта. | 27.11.2024 |  |
| 69 | Топографическая и спортивная карта. | 28.11.2024 |  |
| 70 | Топографическая и спортивная карта. | 28.11.2024 |  |
| 71 | Топографическая и спортивная карта. | 30.11.2024 |  |
| 72 | Топографическая и спортивная карта. | 30.11.2024 |  |
| 73 | Топографическая и спортивная карта. | 4.12.2024 |  |
| 74 | Топографическая и спортивная карта. | 4.12.2024 |  |
| 75 | Топографическая и спортивная карта. | 5.12.2024 |  |
| 76 | Топографическая и спортивная карта. | 5.12.2024 |  |
| 77 | Ориентирование в сложных условиях. | 7.12.2024 |  |
| 78 | Ориентирование в сложных условиях. | 7.12.2024 |  |
| 79 | Ориентирование в сложных условиях. | 11.12.2024 |  |
| 80 | Ориентирование в сложных условиях. | 11.12.2024 |  |
| 81 | Ориентирование в сложных условиях. | 12.12.2024 |  |
| 82 | Ориентирование в сложных условиях. | 12.12.2024 |  |
| 83 | Ориентирование в сложных условиях. | 14.12.2024 |  |
| 84 | Ориентирование в сложных условиях. | 14.12.2024 |  |
| 85 | Соревнования по ориентированию. | 18.12.2024 |  |
| 86 | Соревнования по ориентированию. | 18.12.2024 |  |
| 87 | Соревнования по ориентированию. | 19.12.2024 |  |
| 88 | Соревнования по ориентированию. | 19.12.2024 |  |
|  | **Тема 4. Специальная туристская подготовка** |  |  |
| 89 | Узлы. | 21.12.2024 |  |
| 90 | Узлы. | 21.12.2024 |  |
| 91 | Узлы. | 25.12.2024 |  |
| 92 | Узлы. | 25.12.2024 |  |
| 93 | Узлы. | 26.12.2024 |  |
| 94 | Узлы. | 26.12.2024 |  |
| 95 | Узлы. | 28.12.2024 |  |
| 96 | Узлы. | 28.12.2024 |  |
| 97 | Узлы. | 9.01.2025 |  |
| 98 | Узлы. | 9.01.2025 |  |
| 99 | Узлы. | 11.01.2025 |  |
| 100 | Узлы. | 11.01.2025 |  |
| 101 | Снаряжение для прохождения дистанции. | 15.01.2025 |  |
| 102 | Снаряжение для прохождения дистанции. | 15.01.2025 |  |
| 103 | Снаряжение для прохождения дистанции. | 16.01.2025 |  |
| 104 | Снаряжение для прохождения дистанции. | 16.01.2025 |  |
| 105 | Снаряжение. | 18.01.2025 |  |
| 106 | Снаряжение. | 18.01.2025 |  |
| 107 | Снаряжение. | 22.01.2025 |  |
| 108 | Снаряжение. | 22.01.2025 |  |
| 109 | Личное прохождение этапов. | 23.01.2025 |  |
| 110 | Личное прохождение этапов. | 23.01.2025 |  |
| 111 | Личное прохождение этапов. | 25.01.2025 |  |
| 112 | Личное прохождение этапов. | 25.01.2025 |  |
| 113 | Личное прохождение этапов. | 29.01.2025 |  |
| 114 | Личное прохождение этапов. | 29.01.2025 |  |
| 115 | Личное прохождение этапов. | 30.01.2025 |  |
| 116 | Личное прохождение этапов. | 30.01.2025 |  |
| 117 | Личное прохождение этапов. | 1.02.2025 |  |
| 118 | Личное прохождение этапов. | 1.02.2025 |  |
| 119 | Личное прохождение этапов. | 5.02.2025 |  |
| 120 | Личное прохождение этапов. | 5.02.2025 |  |
| 121 | Личное прохождение этапов. | 6.02.2025 |  |
| 122 | Личное прохождение этапов. | 6.02.2025 |  |
| 123 | Наведение этапов. | 8.02.2025 |  |
| 124 | Наведение этапов. | 8.02.2025 |  |
| 125 | Страховка и сопровождение. | 12.02.2025 |  |
| 126 | Страховка и сопровождение. | 12.02.2025 |  |
| 127 | Командное прохождение дистанции. | 13.02.2025 |  |
| 128 | Командное прохождение дистанции. | 13.02.2025 |  |
| 129 | Правила прохождения технических этапов. | 15.02.2025 |  |
| 130 | Правила прохождения технических этапов. | 15.02.2025 |  |
| 131 | Соревнования. | 19.02.2025 |  |
| 132 | Соревнования. | 19.02.2025 |  |
| 133 | Соревнования. | 20.02.2025 |  |
| 134 | Соревнования. | 20.02.2025 |  |
|  | **Тема 5. Краеведение** |  |  |
| 135 | Туристские возможности родного края. | 22.02.2025 |  |
| 136 | Туристские возможности родного края. | 22.02.2025 |  |
| 137 | Туристские возможности родного края. | 26.02.2025 |  |
| 138 | Туристские возможности родного края. | 26.02.2025 |  |
| 139 | Общественно-полезная, краеведческая деятельность. | 27.02.2025 |  |
| 140 | Общественно-полезная, краеведческая деятельность. | 27.02.2025 |  |
| 141 | Общественно-полезная, краеведческая деятельность. | 1.03.2025 |  |
| 142 | Общественно-полезная, краеведческая деятельность. | 1.03.2025 |  |
| 143 | Общественно-полезная, краеведческая деятельность. | 5.03.2025 |  |
| 144 | Общественно-полезная, краеведческая деятельность. | 5.03.2025 |  |
| 145 | Наблюдения в походе. | 6.03.2025 |  |
| 146 | Наблюдения в походе. | 6.03.2025 |  |
|  | **Тема 6. Обеспечение безопасности** |  |  |
| 147 | Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. | 12.03.2025 |  |
| 148 | Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. | 12.03.2025 |  |
| 149 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. | 13.03.2025 |  |
| 150 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. | 13.03.2025 |  |
| 151 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. | 15.03.2025 |  |
| 152 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. | 15.03.2025 |  |
| 153 | Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. | 19.03.2025 |  |
| 154 | Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. | 19.03.2025 |  |
| 155 | Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. | 20.03.2025 |  |
| 156 | Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. | 20.03.2025 |  |
| 157 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. | 22.03.2025 |  |
| 158 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. | 22.03.2025 |  |
| 159 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. | 26.03.2025 |  |
| 160 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. | 26.03.2025 |  |
| 161 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. | 27.03.2025 |  |
| 162 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. | 27.03.2025 |  |
| 163 | Приемы транспортировки пострадавшего. | 29.03.2025 |  |
| 164 | Приемы транспортировки пострадавшего. | 29.03.2025 |  |
| 165 | Приемы транспортировки пострадавшего. | 2.04.2025 |  |
| 166 | Приемы транспортировки пострадавшего. | 2.04.2025 |  |
|  | **Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка** |  |  |
| 167 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. | 3.04.2025 |  |
| 168 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. | 3.04.2025 |  |
| 169 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. | 5.04.2025 |  |
| 170 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. | 5.04.2025 |  |
| 171 | Общая физическая подготовка. | 9.04.2025 |  |
| 172 | Общая физическая подготовка. | 9.04.2025 |  |
| 173 | Общая физическая подготовка. | 10.04.2025 |  |
| 174 | Общая физическая подготовка. | 10.04.2025 |  |
| 175 | Общая физическая подготовка. | 12.04.2025 |  |
| 176 | Общая физическая подготовка. | 12.04.2025 |  |
| 177 | Общая физическая подготовка. | 16.04.2025 |  |
| 178 | Общая физическая подготовка. | 16.04.2025 |  |
| 179 | Общая физическая подготовка. | 17.04.2025 |  |
| 180 | Общая физическая подготовка. | 17.04.2025 |  |
| 181 | Общая физическая подготовка. | 19.04.2025 |  |
| 182 | Общая физическая подготовка. | 19.04.2025 |  |
| 183 | Общая физическая подготовка. | 23.04.2025 |  |
| 184 | Общая физическая подготовка. | 23.04.2025 |  |
| 185 | Общая физическая подготовка. | 24.04.2025 |  |
| 186 | Общая физическая подготовка. | 24.04.2025 |  |
| 187 | Общая физическая подготовка. | 26.04.2025 |  |
| 188 | Общая физическая подготовка. | 26.04.2025 |  |
| 189 | Специальная физическая подготовка. | 30.04.2025 |  |
| 190 | Специальная физическая подготовка. | 30.04.2025 |  |
| 191 | Специальная физическая подготовка. | 3.05.2025 |  |
| 192 | Специальная физическая подготовка. | 3.05.2025 |  |
| 193 | Специальная физическая подготовка. | 7.05.2025 |  |
| 194 | Специальная физическая подготовка. | 7.05.2025 |  |
| 195 | Специальная физическая подготовка. | 8.05.2025 |  |
| 196 | Специальная физическая подготовка. | 8.05.2025 |  |
| 197 | Специальная физическая подготовка. | 10.05.2025 |  |
| 198 | Специальная физическая подготовка. | 10.05.2025 |  |
| 199 | Специальная физическая подготовка. | 14.05.2025 |  |
| 200 | Специальная физическая подготовка. | 14.05.2025 |  |
| 201 | Специальная физическая подготовка. | 15.05.2025 |  |
| 202 | Специальная физическая подготовка. | 15.05.2025 |  |
| 203 | Специальная физическая подготовка. | 17.05.2025 |  |
| 204 | Специальная физическая подготовка. | 17.05.2025 |  |
| 205 | Специальная физическая подготовка. | 21.05.2025 |  |
| 206 | Специальная физическая подготовка. | 21.05.2025 |  |
| 207 | Специальная физическая подготовка. | 22.05.2025 |  |
| 208 | Специальная физическая подготовка. | 22.05.2025 |  |
| 209 | Специальная физическая подготовка. | 24.05.2025 |  |
| 210 | Специальная физическая подготовка. | 24.05.2025 |  |
| 211 | Специальная физическая подготовка. | 28.05.2025 |  |
| 212 | Специальная физическая подготовка. | 28.05.2025 |  |
| 213 | Специальная физическая подготовка. | 29.05.2025 |  |
| 214 | Специальная физическая подготовка. | 29.05.2025 |  |
|  | **Тема 8. Промежуточная аттестация. Зачет** |  |  |
| 215 | Промежуточная аттестация. | 31.05.2025 |  |
| 216 | Промежуточная аттестация. | 31.05.2025 |  |