

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Заиграевский центр детского и юношеского творчества»

671310, Республика Бурятия, Заиграевский район, пос. Заиграево, ул.Ленина, дом 24,

тел: (830136)4-18-61, e-mail: pwl.nl24@mail.ru

Принята на заседании

педагогического совета

от «10» 10 2023 г.

Протокол №1



Утверждаю

директор МБДУ ДО

«Заиграевский ЦДЮТ»

Попова М.П. *z Popov*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа социально-педагогической направленности

«Юный турист»

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст: 9-16 лет

Автор-составитель

Любовникова Ольга Вячеславовна.

руководитель клуба «Спуск»

2023-2024 уч.год

Пояснительная записка

Дополнительное образование - вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования (ФЗ № 273 - ст.2, п. 14).

Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

Конвенция о правах ребёнка от 20 ноября 1989 г.

Федеральный закон «Об образовании» в Российской Федерации №273.

Закон Республики Бурятия «Об образовании» от 13.12.2013 г. №240-V.

Концепция развития дополнительного образования детей на 2015-2020 годы в Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р.

План мероприятий в РФ на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей. Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729.

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 №729 «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ».

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. 309-3242 «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ».

Письмо Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г №06-1844 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ».

Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей. Утверждено 26.06.2012 г № 504.

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей № 41 от 04.07.2014 г.

Образовательная программа МБУ ДО ЗЦДЮТ на 2021-2024 учебные годы.

Устав МБУ ДО «Заиграевский ЦДЮТ».

Локальные акты МБУ ДО «Заиграевский ЦДЮТ».

1.1. Основные характеристики программы

Организованные путешествия с целью знакомства с культурой и природой других народов существовали еще в древнем мире. Первым древним туристом, является "отец истории" Геродот, описавший свои путешествия в девяти книгах. В эпоху просвещения Ж.Ж. Руссо и другие видели туристских походах средство патриотического воспитания молодежи и укрепления здоровья. В 17-18 веках в европейских странах некоторые учителя в работе с учащимися использовали пешие прогулки и поездки в окрестные достопримечательные места. Такие путешествия называли экскурсиями. Термин "туризм" впервые встречается в английских источниках начала 19 века и обозначает экскурсию или путешествие, которое заканчивается возвращением к месту начала путешествия. В наши дни потребность в занятиях туризмом, как видом спорта и активного отдыха характерна для все большего числа людей. Поход часто становится единственной возможностью посетить интересные места, лучше узнать природу и достопримечательности родного края. Этим значение занятий туризмом не ограничивается. В школе туризм позволяет решать воспитательные, краеведческие задачи, задачи оздоровления и физического развития школьников. Туризм является наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека. Он учит коллективизму, дружбе, товариществу, дисциплинированности, инициативе, трудолюбию и взаимопомощи. Туризм расширяет кругозор, обогащает духовную жизнь, является прекрасным средством познания красоты природы.

Целью данной программы является развитие устойчивого интереса учащихся к занятиям туризмом.

В рамках программы, возможно, решить следующие задачи:

- формировать и совершенствовать туристские умения и навыки,
- расширять базу двигательных умений,
- развивать двигательные способности,
- знакомить учащихся с природой и достопримечательностями родного края,
- закаливать и укреплять здоровье детей,
- воспитывать патриотизм и любовь к Родине.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия. Основная задача теоретических занятий

- дать необходимые знания об истории и развитии туризма, гигиене, медицине и технике безопасности, познакомить с основами топографии, научить чтению карт.

В практических занятиях, наряду с изучением и совершенствованием специальных умений и навыков, большое внимание уделяется всесторонней физической подготовке, направленной на развитие силы, быстроты, выносливости, координации. Для этого используются, как специальные

комплексы упражнений, так и спортивные и подвижные игры. Программа рассчитана на один год обучения.

Ожидаемые результаты.

Учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности,
- историю и развитие туризма,
- понятия азимут и масштаб,
- меры оказания первой помощи при травмах,
- правила личной гигиены,
- топографические знаки,
- правила разбивки бивака.
- правила страховки,
- правила транспортировки раненых,
- правила подготовки туристского снаряжения.

Учащиеся должны уметь:

- читать карту,
- составить карту с помощью руководителя,
- вязать наиболее используемые узлы,
- преодолевать препятствия по наведенной переправе,
- определять азимут объектов и объекты по азимуту, двигаться по известному азимуту.
- выбрать нужный узел и связать его,
- уверенно двигаться по азимуту и карте,
- оказать первую помощь и транспортировать раненого,
- самостоятельно навести переправу и страховку,
- самостоятельно изготавливать туристское снаряжение,
- правильно вязать страховочную систему,
- организовать питание и правильно распределить продукты на весь поход.

Формы и режим занятий

Групповая форма занятий.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, в будние дни - во второй половине дня, в субботу и каникулярное время – по дополнительному расписанию.

Продолжительность занятия – 2 часа .

Перерыв между занятиями 10 минут.

Занятия проводятся 3 раза в неделю для каждой группы.

Формы подведения итогов: соревнования по спортивному ориентированию, турпоходы.

Все занятия туризмом проходят с учетом возрастных особенностей, индивидуальных возможностей, уровня подготовленности и состояния здоровья воспитанников, используя индивидуальный и дифференцированный методы обучения.

Дифференциация осуществляется за счет того, что, предлагая воспитанникам одинаковый объем изучаемого материала, педагог ориентируется на разные уровни требования к его усвоению. Применение разноуровневого и разновозрастного обучения помогает достичь следующих целей:

Стартовый уровень: пробудить интерес к туристской деятельности путем использования заданий базового уровня, позволяющих работать в соответствии с его индивидуальными способностями; получить первоначальные знания и умения в области спортивного туризма и ориентирования.

Базовый уровень: развивать устойчивый интерес к спортивному ориентированию и туризму; закрепить и совершенствовать полученные знания на стартовом уровне; способствовать развитию умений к самостоятельной и командной работе.

Продвинутый уровень: закрепить полученные знания в предыдущих уровнях; самостоятельная и командная работа, педагог выступает в роли помощника и судьи; подготовка воспитанников к выполнению более сложных задач и усвоение более сложного материала (н/р участие в Российских соревнованиях).

Технологию разноуровневого обучения провожу так: для воспитанников отвожу время, которое соответствует его личным способностям и возможностям, что позволяет усваивать задание. При этом группы формирую по типу: младшая, средняя, старшая.

Занятия туристского клуба проводятся со всеми желающими детьми. Количество воспитанников по группам: в младшей группе 15 человек; в средней группе 15 человек; в старшей группе 15 человек.

Количество учебных часов в неделю составляет:

Младшая группа – (4 класс) 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 мин.

Средняя группа (5,6 классы) – 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 мин.

Старшая группа (7, 8 классы) – 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 мин.

Формы занятий применяемые в работе по реализации программы: практические занятия, беседы, лекции, экскурсии, игровые программы, спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия (сдача

нормативов).

Методы, применяемые в работе по реализации программы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
4. Методы контроля: участие в соревнованиях, походах, тестирование, сдача нормативов.

Материально-техническая база туристского клуба «Туризм-школа жизни», информационное и учебно-методическое обеспечение соответствует целям, задачам обучения и развития воспитанников.

Средства обучения, используемые на занятиях по туризму:

- наличие кабинета, спортивного зала, стадиона, тренировочной базы (занятия по туризму проводятся в кабинете, в спортивном зале и на стадионе, а также расположена учебно-тренировочная база в лесном массиве, которая используется в теплое время года или парковая зона);
- обеспечение инвентарем и оборудованием по всем разделам программы;
- обеспечение наглядными пособиями (комплекты спортивных карт, планшеты с изображением туристских узлов и др.);
- обеспечение дидактическим материалом (карточки-задания, тесты, инструкции по безопасности и др.);
- дополнительная литература, учебники разных авторов, методические разработки по туризму;
- специализированное туристское оборудование:

Компаса жидкостные;

веревки разного диаметра (6 и 10 мм);

карабины туристские;

жумары;

спусковые устройства;

страховочные системы;

палатки туристские, хозяйственные;

костровое снаряжение (комплект котелков, пила, костровое оборудование, ремонтный набор, лопата складная, тент, топор туристский);

туристский коврик теплоизоляционный;

туристский спальный мешок;

медицинская аптечка, носилки спасательные, шины иммобилизационные;

туристские рюкзаки;

сидушка;

индивидуальный медицинский пакет;

каска туристическая;

перчатки трикотажные;

горелка туристская;

фонарь налобный.

В течение всего учебного процесса отслеживается рейтинг воспитанников участия в соревнованиях.

Мероприятия по туризму районного и республиканского масштаба освещаются на сайте центра и на странице интернета ВК. Ежегодно проводятся семинары и учебно-практические занятия между тур.организаторами, а также детьми. Проводятся совместные тренировки сильных команд с более слабыми командами. Туризм введен в районную спартакиаду школьников как отдельный зачетный вид.

В начале, в середине и в конце учебного года принимаю тестирование туристских умений и навыков воспитанников. Анализирую эти данные, провожу корректировку в программе на следующий учебный год для каждой группы.

В своей деятельности уделяю внимание не только сильным, физически крепким воспитанникам, которые легко справляются с любыми нагрузками, и у которых поощряю дальнейшее стремление к развитию и совершенствованию туристских умений и навыков, но и тем, кто физически слабее.

2. Содержание программы

Учебный план младшая группа

2023 – 2024 учебный год

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретическое занятие	Практическое занятие	Форма контроля
1	Введение	2	2		Беседа, опрос
2	Раздел 1. История развития туризма	4	4		Беседа, опрос, индивид. проверка, мини/соревнования
	Раздел 2. Техника безопасности	26	7	19	мини/соревнования норматив, опрос, тесты
3	Раздел 3. Ориентирование	22	5	17	мини/соревнования норматив, опрос
4	Раздел 4. Топография	24	12	12	опрос, норматив мини/соревнования
5	Раздел 5. Турнавыки и медицина	19	6	13	опрос/тест практика
6	Раздел 6.	22	6	16	мини/соревнования

	Физподготовка				ния норматив, опрос, проверка
7	Раздел 7. Туртехника	16	6	10	опрос/тест практика, мини\соревнования
8	Раздел 8. Личная гигиена и организация питания	11	3	8	опрос/тест практика
9	Раздел 9. Туристские возможности родного края	24	10	14	опрос тест/викторина
10	Участие в соревнованиях и походах	22	12	12	опрос, поход выходного дня, практика
11	Итого:	192	73	119	

Содержание учебного плана

Младшая группа

Вводное занятие. Туризм – спорт и отдых. История туристских путешествий. Виды туризма, их характеристика и особенности. Определение возможностей и интересов учащихся. Полезность занятий туризмом и спортивным ориентированием. Общефизическая подготовка. Понятие о спортивном туризме. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

1. История и развитие туризма. Понятие "Туризм". История и развитие туризма в России. Понятия "Туртехника", "Турнавыки", "Ориентирование".

2. Техника безопасности. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Правила страховки. Правила поведения в походе. Пожарная безопасность. Требования безопасности, предъявляемые к основным и страховочным веревкам.
3. Туристская техника. Вязка основных узлов. Подъем и спуск со страховкой. Переправа по бревну с перилами, веревке с перилами, навесной переправе. Траверс склона с перестежками.
4. Ориентирование. Определение сторон света по компасу, природным и хозяйственным объектам. Определение азимута объекта и объекта по азимуту. Движение по азимуту. Движение по карте.
5. Топография. Условные знаки на спортивных и топографических картах. Чтение карты. Изготовление карты. Измерение расстояний и высоты.
6. Туристские навыки и основы медицины. Разведение костра. Укладка рюкзака. Разбивка лагеря. Состав аптечки. Первая помощь при кровотечении, переломе, вывихе, тепловом и солнечном ударах. Наложение повязок и шин. Транспортировка пострадавшего.
7. Физическая подготовка. Специальные упражнения для развития двигательных способностей. Спортивные игры. Подвижные игры. Работа на тренажерах. Кросс по пересеченной местности.
8. Личная гигиена, организация питания в походе. Одежда и обувь туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, постели и посуде. Уход за ногами и обувью. Оборудование и инвентарь для приготовления пищи. Рацион питания. Раздача и прием пищи. Организация мытья посуды.
9. Туристские возможности родного края. Теория: Родина моя – Бурятия, Заиграевский район. Туристские возможности. Особенности и достопримечательности. Особо охраняемые территории. Практика: посещение библиотеки, круглый стол. Работа с картой особо охраняемых территорий. Проведение викторины и тестирования (для подготовки к соревнованиям).
10. Участие в соревнованиях и походах. Соревнования внутри кружка, с учащимися соседних школ, городские соревнования, однодневные и двухдневные походы

Календарный учебный план

Младшая группа

№	Месяц	число	Время занятий	Форма	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь			Теоретич.	2	Водное занятие	Уч. кл.	Беседа
2	Октябрь			Теор.	2	История развития туризма	Уч. кл.	Беседа
3	Октябрь			Теор.	2	Требования предъявляемые к туристскому снаряжению.	Уч.кл.	Беседа
4	Октябрь			Теоретич.+ практич.	2	Правила поведения в походе.	Уч. Класс, стадион	Беседа
5	Октябрь			Теор.+практич.	2	Пожарная безопасность	Уч. Класс, стадион	Беседа, опрос
6	Октябрь			Теоретич. + практич.	2	Правила страховки	Уч. Класс, парк, стадион, лес	Беседа, Прохождение мини маршрута
7	Октябрь			Теоретич.+ практич.	2	Требования к основным страховочным веревкам	Уч. Класс,стадион	Беседа, опрос, игра
8	Октябрь			Теоретич.Практич.	2	Вязка основных узлов	Уч. Класс	Индивидуальная проверка
9	Октябрь			практич.	2	Переправа по бревну с	стадион,	Беседа, прохождении

	ь					перилами	лес	е мини маршрута
10	Октябрь			практич.	2	Переправа по веревке с перилами	Стадион, лес	Прохождение мини маршрута
11	Октябрь			Теоретич.	2	Навесная переправа	Уч. Класс	Обсуждение
12	Октябрь			Практич.	2	Навесная переправа	Лес	Прохождение мини маршрута
13	Ноябрь			Теоретич.	2	Основы туризма, топографии и ориентирования	Уч. класс	Беседа
14	Ноябрь			Теоретич.	2	Что такое карта, компас, азимут	Уч. класс	Беседа, опрос
15	Ноябрь			Теоретич.	2	Условные знаки спортивных карт.	Уч.кл.	Беседа, опрос
16	Ноябрь			Теоретич.	2	Условные знаки и их применение	Уч. класс	Опрос
17	Ноябрь			Практич.	2	Значение цвета на спортивных картах	Уч. класс	Беседа, опрос
18	Ноябрь			Практич.	2	Ориентирование на местности	Парк, стадион	Прохождение мини маршрута
19	Ноябрь			Теоретич.	2	Определение условных знаков спортивной схемы	Уч. класс	Индивидуальное занятие
20	Ноябрь			Тренировка	2	Работа по картам в парках	Стадион	Прохождение мини маршрута

21	Ноябрь			Тренировка	2	Основы техники туризма	Парк	Прохождение мини маршрута
22	Ноябрь			Тренировка	2	Физ. подготовка	Стадион	Индивидуальная проверка
23	Ноябрь			Практич.	2	Экскурсия родное село Новоильинск	Экскурсия	Самоанализ
24	Декабрь			Тренировка	2	Специальные упражнения для развития двигательных способностей.	Спортзал, стадион	Индивидуальная проверка
25	Декабрь			Тренировка	2	Работа на тренажерах.	Спортзал	Индивидуальная проверка
26	Декабрь			Тренировка	2	Специальные упражнения для развития двигательных способностей.	Спортзал	Индивидуальная проверка
27	Декабрь			Практич.	2	Игра «Лепта»	Стадион	Анализ
28	Декабрь			практич.	2	Игра «Зимушка-зима»	Стадион	Игра
29	Декабрь			Тренировка	2	Работа на тренажерах	Спортзал	Индивидуальная проверка
30	Декабрь			Тренировка	2	Специальн	Спортзал	Индивидуал

	абр ь					ые упражнения для развития двигательн ых способност ей	л	ьная проверка
31	Дек абр ь			Практич.	2	Игра «Снежный бой»	Стадион	Игра
32	Дек абр ь			Практич.	2	Игра «Боулинг»	Выезд в г.Улан- Удэ	Игра
33	Дек абр ь			Практич.	2	Работа на тренажерах	Спортза л	Индивидуал ьная проверка
34	Дек абр ь			Практич.	2	Основы техники альпинизма. ОФП .	Уч. класс	Самостояте льная работа
35	Дек абр ь			Теоретич.	2	Старообряд цы	Уч.класс	Самостояте льная работа
36	Янв арь			Практич.	2	Скаладром	Выезд в г.Улан- Удэ	Индивидуал ьная проверка
37	Янв арь			Теоретич.+ практич.	2	Укладка рюкзака	Уч. Класс	Беседа, индивидуал ьная проверка
38	Янв арь			Теоретич.	2	Разбивка лагеря	Уч. класс	Беседа, опрос
39	Янв арь			Практич.	2	Разбивка лагеря	Лес	Самостояте льная работа
40	Янв арь			Теоретич.	2	Разведение костра	Уч. класс	Беседа, опрос
41	Янв			Практич.	2	Разведение	Лес	Индивидуал

	арь					костра		бная проверка
42	Январь			Теоретич.+ практич.	2	Состав аптечки. Первая помощь при кровотечен ии	Уч. класс	Беседа, самостоятел ьная работа
43	Январь			Теоретич.	2	Первая помощь при вывихах и переломах	Уч. класс	Беседа
44	Январь			Практич.	2	Первая помощь при вывихах и переломах	Уч. класс	Самостояте льная работа
45	Январь			Теоретич.+ Практич.	2	Первая помощь при тепловых и солнечных ударах	Уч. класс	Беседа, самостоятел ьная работа
46	Январь			Практич.	2	Экскурсия село Старая Брянь	Выезд	Самоанализ
47	Январь			Теоретич.	2	Презентаци я Заиграевски й р-он	Уч.кл.	Беседа, опрос
48	Февраль			Теоретич.	2	Наложение повязок и шин.	Уч. класс	Беседа
49	Февраль			Практич.	2	Наложение повязок и шин	Уч. класс	Самостояте льная работа
50	Февраль			Теоретич.	2	Транспорти ровка пострадавш его.	Уч. класс	Обсуждени е
51	Февраль			Практич.	2	Транспорти ровка пострадавш его.	Спортза л	Самостояте льная работа
52	Фев			Практич.	2	Одежда и	Уч.	Творческое

	рал ь					обувь туриста.	класс	задание
53	Фев рал ь			Теоретич.+ Практич.	2	Гигиеничес кие требования к одежде, обуви, постели и посуде.	Уч. класс	Беседа, творческое задание
54	Фев рал ь			Теоретич.	2	Уход за ногами и обувью и одеждой.	Уч. класс	Беседа
55	Фев рал ь			Теоретич+п рактич.	2	Оборудован ие и инвентарь для приготовле ния пищи	Уч. класс	Игра
56	Фев рал ь			Теоретич.	2	Рацион питания	Уч. класс	Беседа
57	Фев рал ь			Теоретич.+ практич.	2	Раздача и прием пищи. Организаци я мытья посуды.	Уч. класс	Беседа, игра
58	Ма рт			Теоретич.	2	Туристские возможност и родного края	Уч. класс	Презентаци я
59	Ма рт			Теоретич.	2	Знания о родном крае	Уч. класс	Опрос
60	Ма рт			Теоретич.	2	Викторина по родному краю	Уч.кл.	Опрос, тест
61	Ма рт			Теоретич.	2	Правила техники безопасност и. Правила	Кабинет	Опрос

						соревнований по пешеходному туризму . Основы многоборья . ОФП		
62	Март			Теоретич.	2	Организация страховки и само страховки. Узлы и их применение .	Уч.кл.	Опрос
63	Март			Тренировка	2	Основы навесной переправы. ОФП .	лесной массив - с/зал	мини/соревнования
64	Март			Тренировка	2	Основы подъема , траверса, спуска. ОФП	Лесной массив- с/зал	Мини/соревнования
65	Март			Тренировка	2	Основы переправы по бревну, качающемуся бревну. ОФП .	Лесной массив- с/зал	Мини/соревнования
66	Март			Тренировка	2	Основы переправы через брод. ОФП	Лесной массив- с/зал	Мини/соревнования
67	Март			Тренировка	2	Основы переправ через ров, гать, кочки , маятником, узкий лаз , качающиеся перила , ромб. ОФП	Лесной массив- с/зал	Мини/соревнования
68	Апр			Тренировка	2	Правила	Лесной	Мини/сорев

	ель					соревнований, скоростное прохождение индивидуально и командой. ОФП.	массов-с/зал	нования
69	Апрель			Теоретич.	2	Условные знаки, легенда. ОФП	Спортзал, стадион	Опрос
70	Апрель			Тренировка	2	Расчет и определение маршрута движения, техника безопасности.	Спортзал, стадион	Самостоятельное задание
71	Апрель			Тренировка	2	Участие в минисоревнованиях по спортивному ориентированию	Лесной массив	Самоанализ
72	Апрель			Тренировка	2	Ориентирование в заданном направлении. ОФП.	Лесной массив, спортзал	Самостоятельное задание
73	Апрель			Тренировка	2	Ориентирование по выбору. ОФП.	Лесной массив, спортзал	Самостоятельное задание
74	Апрель			Тренировка	2	Элементы ориентирования, туристская техника.	Лесной массив, спортзал	Самостоятельное задание
75	Апрель			Тренировка	2	Элементы ориентирования,	Лесной массив, спортзал	Самостоятельное задание

						туристская техника.		
76	Апрель			Экскурсия	2	Экскурсия	Семеновские скалы, озеро мангазей	Беседа, опрос
77	Апрель			Экскурсия	2	Экскурсия в с. Старая Брянь	С. Старая Брянь	Беседа, опрос
78	Апрель			Тренировка	2	Скалодром	Г. Улан-Удэ	Самоанализ
79	Апрель			Тренировка	2	Основы навесной переправы. ОФП .	лесной массив - с/зал	Мини соревнования
80	Апрель			Тренировка	2	Основы подъема , траверса, спуска. ОФП .	Лесной массив – с/зал	Мини соревнования
81	Май			Тренировка	2	Основы переправы по бревну, качающемуся бревну. ОФП	Лесной массив- с/зал	Мини соревнования
82	Май			Мини соревнования	2	Пожарная полоса препятствий	Пожарная часть	Самостоятельное задание
83	Май			Тренировка	2	Одевание боевой одежды	Пожарная часть	Сдача нормативов
84	Май			Мини соревнования	2	Штурмование лестницы	Пожарная часть	Сдача нормативов
85	Май			Теоретич.	2	Основы техники пешеходного туризма .	с/зал, уч.кл.	Самостоятельное задание

86	Ма й			Упражнения	2	Правила техники безопасности . Правила соревнований по пешеходному туризму. Основы юного спасателя . ОФП .	Стадион , с/зал	Самостоятельное задание
87	Ма й			Тренировка	2	Организация страховки и само страховки . Узлы и их применение при спасении пострадавшего	стадион, с/зал	Самостоятельное задание
88	Ма й			Тренировка	2	Правила соревнований , скоростное прохождение индивидуально и командой. ОФП	Стадион , лес	Самостоятельное задание
89	Ма й			Тренировка	2	Прохождение полосы препятствий с пострадавшими	Стадион , лес	Самостоятельное задание
90	Ма й			Теоретич.+ практич.	2	Техника и тактика спортивного ориентирования	Стадион , с\зал	Опрос, беседа

91	Ма й			лекция / демонстрац ия	2	Виды ориентиров ания , правила соревнован ий , старт- финиш	Стадион , с\зал	Опрос, беседа
92	Ма й			Тренировка	2	Подготовка к туристском у слету учащихся	Стадион , лес	Самостояте льное задание
93	Ма й			Тренировка	2	Ориентиров ание в заданном направлени и	Стадион , лес	Самостояте льное задание
94	Ма й			Тренировка	2	Ориентиров ание по выбору	Стадион , лес	Самостояте льное задание
95	Ма й			Тренировка	2	Ориентиров ание эстафета, гандикап , краеведческ ое	Стадион , лес	Самостояте льное задание
Подведение итогов (2 ч)								
96	Ма й			Практич.	2	Итоговое занятие	Уч. кл	Выставка работ
	Ито го	19 2						

3. Содержание программы

Учебный план средняя группа

2023 – 2024 учебный год

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретическое занятие	Практическое занятие	Форма контроля
1	Введение	2	2		Беседа, опрос
2	Раздел 1. История развития туризма	4	4		Беседа, опрос, индивид. проверка, мини/соревнования
	Раздел 2. Техника безопасности	26	7	19	мини/соревнования норматив, опрос, тесты
3	Раздел 3. Ориентирование	22	5	17	мини/соревнования норматив, опрос
4	Раздел 4. Топография	24	12	12	опрос, норматив мини/соревнования
5	Раздел 5. Турнавыки и медицина	19	6	13	опрос/тест практика
6	Раздел 6. Физподготовка	22	6	16	мини/соревнования норматив, опрос, проверка
7	Раздел 7. Туртехника	16	6	10	опрос/тест практика, мини/соревнования
8	Раздел 8. Личная гигиена и организация питания	11	3	8	опрос/тест практика
9	Раздел 9. Туристские возможности родного края	24	10	14	опрос тест/викторина
10	Участие в	22	12	12	опрос, поход

	соревнованиях и походах				выходного дня, практика
11	Итого:	192	73	119	

Содержание учебного плана

Средняя группа

Вводное занятие. Туризм – спорт и отдых. История туристских путешествий. Виды туризма, их характеристика и особенности. Определение возможностей и интересов учащихся. Полезность занятий туризмом и спортивным ориентированием. Общефизическая подготовка. Понятие о спортивном туризме. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

1. История и развитие туризма. Понятие "Туризм". История и развитие туризма в России. Понятия "Туртехника", "Турнавыки", "Ориентирование".

2. Техника безопасности. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Правила страховки. Правила поведения в походе. Пожарная безопасность. Требования безопасности, предъявляемые к основным и страховочным веревкам.

3. Туристская техника. Вязка основных узлов. Подъем и спуск со страховкой. Переправа по бревну с перилами, веревке с перилами, навесной переправе. Траверс склона с перестежками.

4. Ориентирование. Определение сторон света по компасу, природным и хозяйственным объектам. Определение азимута объекта и объекта по азимуту. Движение по азимуту. Движение по карте.

5. Топография. Условные знаки на спортивных и топографических картах. Чтение карты. Изготовление карты. Измерение расстояний и высоты.

6. Туристские навыки и основы медицины. Разведение костра. Укладка рюкзака. Разбивка лагеря. Состав аптечки. Первая помощь при кровотечении, переломе, вывихе, тепловом и солнечном ударах. Наложение повязок и шин. Транспортировка пострадавшего.

7. Физическая подготовка. Специальные упражнения для развития двигательных способностей. Спортивные игры. Подвижные игры. Работа на тренажерах. Кросс по пересеченной местности.

8. Личная гигиена, организация питания в походе. Одежда и обувь туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, постели и посуде. Уход за ногами и обувью. Оборудование и инвентарь для приготовления пищи. Рацион питания. Раздача и прием пищи. Организация мытья посуды.

9. Туристские возможности родного края. Теория: Родина моя – Бурятия, Заиграевский район. Туристские возможности. Особенности и достопримечательности. Особо охраняемые территории. Практика: посещение библиотеки, круглый стол. Работа с картой особо охраняемых территорий. Проведение викторины и тестирования (для подготовки к соревнованиям).

10. Участие в соревнованиях и походах. Соревнования внутри кружка, с учащимися соседних школ, городские соревнования, однодневные и двухдневные походы.

Календарный учебный план

Средняя группа

№	Месяц	число	Время занятий	Форма	Количество часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь			Теоретич.	2	Водное занятие	Уч. кл.	Беседа
2	Октябрь			Теор.	2	История развития туризма	Уч. кл.	Беседа
3	Октябрь			Теор.	2	Требования предъявляемые к туристском	Уч.кл.	Беседа

						у снаряжении.		
4	Октябрь			Теоретич.+ практич.	2	Правила поведения в походе.	Уч. Класс, стадион	Беседа
5	Октябрь			Теор. +практич.	2	Пожарная безопасность	Уч. Класс, стадион	Беседа, опрос
6	Октябрь			Теоретич. + практич.	2	Правила страховки	Уч. Класс, парк, стадион, лес	Беседа, Прохождение мини маршрута
7	Октябрь			Теоретич.+ практич.	2	Требования к основным страховочным веревкам	Уч. Класс,ст адион	Беседа, опрос, игра
8	Октябрь			Теоретич.П рактич.	2	Вязка основных узлов	Уч. Класс	Индивидуальная проверка
9	Октябрь			практич.	2	Переправа по бревну с перилами	стадион, лес	Беседа, прохождение мини маршрута
10	Октябрь			практич.	2	Переправа по веревке с перилами	Стадион, лес	Прохождение мини маршрута
11	Октябрь			Теоретич.	2	Навесная переправа	Уч. Класс	Обсуждение
12	Октябрь			Практич.	2	Навесная переправа	Лес	Прохождение мини маршрута
13	Ноябрь			Теоретич.	2	Основы туризма, топографии и ориентирования	Уч. класс	Беседа
14	Ноябрь			Теоретич.	2	Что такое карта, компас,	Уч. класс	Беседа , опрос

						азимут		
15	Ноябрь			Теоретич.	2	Условные знаки спортивных карт.	Уч.кл.	Беседа, опрос
16	Ноябрь			Теоретич.	2	Условные знаки и их применение	Уч. класс	Опрос
17	Ноябрь			Практич.	2	Значение цвета на спортивных картах	Уч. класс	Беседа, опрос
18	Ноябрь			Практич.	2	Ориентирование на местности	Парк, стадион	Прохождение мини маршрута
19	Ноябрь			Теоретич.	2	Определение условных знаков спортивной схемы	Уч. класс	Индивидуальное занятие
20	Ноябрь			Тренировка	2	Работа по картам в парках	Стадион	Прохождение мини маршрута
21	Ноябрь			Тренировка	2	Основы техники туризма	Парк	Прохождение мини маршрута
22	Ноябрь			Тренировка	2	Физ. подготовка	Стадион	Индивидуальная проверка
23	Ноябрь			Практич.	2	Экскурсия родное село Новоильинск	Экскурсия	Самоанализ
24	Декабрь			Тренировка	2	Специальные упражнения для развития двигательных способностей.	Спортзал, стадион	Индивидуальная проверка
25	Дек			Тренировка	2	Работа на	Спортзал	Индивидуал

	абрь					тренажерах.	л	ьная проверка
26	Декабрь			Тренировка	2	Специальные упражнения для развития двигательных способностей.	Спортзал	Индивидуальная проверка
27	Декабрь			Практич.	2	Игра «Лепта»	Стадион	Анализ
28	Декабрь			практич.	2	Игра «Зимушка-зима»	Стадион	Игра
29	Декабрь			Тренировка	2	Работа на тренажерах	Спортзал	Индивидуальная проверка
30	Декабрь			Тренировка	2	Специальные упражнения для развития двигательных способностей	Спортзал	Индивидуальная проверка
31	Декабрь			Практич.	2	Игра «Снежный бой»	Стадион	Игра
32	Декабрь			Практич.	2	Игра «Боулинг»	Выезд в г. Улан-Удэ	Игра
33	Декабрь			Практич.	2	Работа на тренажерах	Спортзал	Индивидуальная проверка

34	Дек абр ь			Практич.	2	Основы техники альпинизма. ОФП .	Уч. класс	Самостояте льная работа
35	Дек абр ь			Теоретич.	2	Старообряд цы	Уч.класс	Самостояте льная работа
36	Янв арь			Практич.	2	Скаладром	Выезд в г.Улан- Удэ	Индивидуал ьная проверка
37	Янв арь			Теоретич.+ практич.	2	Укладка рюкзака	Уч. Класс	Беседа, индивидуал ьная проверка
38	Янв арь			Теоретич.	2	Разбивка лагеря	Уч. класс	Беседа, опрос
39	Янв арь			Практич.	2	Разбивка лагеря	Лес	Самостояте льная работа
40	Янв арь			Теоретич.	2	Разведение костра	Уч. класс	Беседа, опрос
41	Янв арь			Практич.	2	Разведение костра	Лес	Индивидуал ьная проверка
42	Янв арь			Теоретич.+ практич.	2	Состав аптечки. Первая помощь при кровотечен ии	Уч. класс	Беседа, самостоятел ьная работа
43	Янв арь			Теоретич.	2	Первая помощь при вывихах и переломах	Уч. класс	Беседа
44	Янв арь			Практич.	2	Первая помощь при вывихах и переломах	Уч. класс	Самостояте льная работа
45	Янв арь			Теоретич.+ Практич.	2	Первая помощь при тепловых и солнечных ударах	Уч. класс	Беседа, самостоятел ьная работа

46	Январь			Практич.	2	Экскурсия село Старая Брянь	Выезд	Самоанализ
47	Январь			Теоретич.	2	Презентация Заиграевский р-он	Уч.кл.	Беседа, опрос
48	Февраль			Теоретич.	2	Наложение повязок и шин.	Уч. класс	Беседа
49	Февраль			Практич.	2	Наложение повязок и шин	Уч. класс	Самостоятельная работа
50	Февраль			Теоретич.	2	Транспортировка пострадавшего.	Уч. класс	Обсуждение
51	Февраль			Практич.	2	Транспортировка пострадавшего.	Спортзал	Самостоятельная работа
52	Февраль			Практич.	2	Одежда и обувь туриста.	Уч. класс	Творческое задание
53	Февраль			Теоретич.+ Практич.	2	Гигиенические требования к одежде, обуви, постели и посуде.	Уч. класс	Беседа, творческое задание
54	Февраль			Теоретич.	2	Уход за ногами и обувью и одеждой.	Уч. класс	Беседа
55	Февраль			Теоретич+п рактич.	2	Оборудование и инвентарь для приготовления пищи	Уч. класс	Игра
56	Фев			Теоретич.	2	Рацион	Уч.	Беседа

	рал ь					питания	класс	
57	Фев рал ь			Теоретич.+ практич.	2	Раздача и прием пищи. Организаци я мытья посуды.	Уч. класс	Беседа, игра
58	Ма рт			Теоретич.	2	Туристские возможност и родного края	Уч. класс	Презентаци я
59	Ма рт			Теоретич.	2	Знания о родном крае	Уч. класс	Опрос
60	Ма рт			Теоретич.	2	Викторина по родному краю	Уч.кл.	Опрос, тест
61	Ма рт			Теоретич.	2	Правила техники безопасност и. Правила соревнован ий по пешеходно му туризму . Основы многоборья . ОФП	Кабинет	Опрос
62	Ма рт			Теоретич.	2	Организаци я страховки и самострахо вки. Узлы и их применение .	Уч.кл.	Опрос
63	Ма рт			Тренировка	2	Основы навесной переправы. ОФП .	лесной массив - с/зал	мини/с оревно вания
64	Ма рт			Тренировка	2	Основы подъема , траверса,	Лесной массв- с/зал	Мини/сорев нования

						спуска. ОФП		
65	Ма рт			Тренировка	2	Основы переправы по бревну, качающему ся бревну. ОФП .	Лесной массв- с/зал	Мини/сорев нования
66	Ма рт			Тренировка	2	Основы переправы через брод. ОФП	Лесной массв- с/зал	Мини/сорев нования
67	Ма рт			Тренировка	2	Основы переправ через ров, гать, кочки , маятником, узкий лаз , качающиеся перила , ромб. ОФП	Лесной массв- с/зал	Мини/сорев нования
68	Апр ель			Тренировка	2	Правила соревнован ий, скоростное прохождени е индивидуал ьно и командой. ОФП.	Лесной массв- с/зал	Мини/сорев нования
69	Апр ель			Теоретич.	2	Условные знаки, легенда. ОФП	Спортза л , стадион	Опрос
70	Апр ель			Тренировка	2	Расчет и определени е маршрута движения, техника безопасност и.	Спортза л , стадион	Самостояте льное задание
71	Апр ель			Тренировка	2	Участие в минисоревн	Лесной массив	Самоанализ

						ованиях по спортивном у ориентированию		
72	Апрель			Тренировка	2	Ориентирование в заданном направлении. ОФП.	Лесной массив, спортзал	Самостоятельное задание
73	Апрель			Тренировка	2	Ориентирование по выбору. ОФП.	Лесной массив, спортзал	Самостоятельное задание
74	Апрель			Тренировка	2	Элементы ориентирования, туристская техника.	Лесной массив, спортзал	Самостоятельное задание
75	Апрель			Тренировка	2	Элементы ориентирования, туристская техника.	Лесной массив, спортзал	Самостоятельное задание
76	Апрель			Экскурсия	2	Экскурсия	Семеновские скалы, озеро мангазей	Беседа, опрос
77	Апрель			Экскурсия	2	Экскурсия в с. Старая Брянь	С. Старая Брянь	Беседа, опрос
78	Апрель			Тренировка	2	Скалодром	Г. Улан-Удэ	Самоанализ
79	Апрель			Тренировка	2	Основы навесной переправы. ОФП.	лесной массив - с/зал	Мини соревнования
80	Апрель			Тренировка	2	Основы подъема , траверса,	Лесной массив – с/зал	Мини соревнования

						спуска. ОФП .		
81	Ма й			Тренировка	2	Основы переправы по бревну, качающему ся бревну. ОФП	Лесной массив- с/зал	Мини соревнован ия
82	Ма й			Мини соревнован ия	2	Пожарная полоса препятстви й	Пожарн ая часть	Самостояте льное задание
83	Ма й			Тренировка	2	Одевание боевой одежды	Пожарн ая часть	Сдача нормативов
84	Ма й			Мини соревнован ия	2	Штурмован ие лестницы	Пожарн ая часть	Сдача нормативов
85	Ма й			Теоретич.	2	Основы техники пешеходног о туризма .	с/зал, уч.кл.	Самостояте льное задание
86	Ма й			Упражнени я	2	Правила техники безопасност и . Правила соревнован ий по пешеходно му туризму. Основы юного спасателя . ОФП .	Стадион , с/зал	Самостояте льное задание
87	Ма й			Тренировка	2	Организаци я страховки и самострахо вки . Узлы и их применение при спасении пострадавш	стадион, с/зал	Самостояте льное задание

						его		
88	Ма й			Тренировка	2	Правила соревнований, скоростное прохождение индивидуально и командой. ОФП	Стадион, лес	Самостоятельное задание
89	Ма й			Тренировка	2	Прохождение полосы препятствий с пострадавшим	Стадион, лес	Самостоятельное задание
90	Ма й			Теоретич.+ практич.	2	Техника и тактика спортивного ориентирования	Стадион, с\зал	Опрос, беседа
91	Ма й			лекция / демонстрация	2	Виды ориентирования, правила соревнований, старт-финиш	Стадион, с\зал	Опрос, беседа
92	Ма й			Тренировка	2	Подготовка к туристскому слету учащихся	Стадион, лес	Самостоятельное задание
93	Ма й			Тренировка	2	Ориентирование в заданном направлении	Стадион, лес	Самостоятельное задание
94	Ма й			Тренировка	2	Ориентирование по выбору	Стадион, лес	Самостоятельное задание

95	Ма й			Тренировка	2	Ориентирование эстафета, гандикап, краеведческое	Стадион, лес	Самостоятельное задание
Подведение итогов (2 ч)								
96	Ма й			Практич.	2	Итоговое занятие	Уч. кл	Выставка работ
	Ито го	19 2						

3. Содержание программы

Учебный план старшая группа

2023 – 2024 учебный год

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретическое занятие	Практическое занятие	Форма контроля
1	Введение	2	2		Беседа, опрос
2	Раздел 1. История развития туризма	4	4		Беседа, опрос, индивид. проверка, мини/соревнования
	Раздел 2. Техника безопасности	26	7	19	мини/соревнования норматив, опрос, тесты
3	Раздел 3. Ориентирование	22	5	17	мини/соревнования норматив, опрос
4	Раздел 4.	24	12	12	опрос, норматив

	Топография				мини/соревнования
5	Раздел5. Турнавыки и медицина	19	6	13	опрос/тест практика
6	Раздел 6. Физподготовка	22	6	16	мини/соревнования норматив, опрос, проверка
7	Раздел7. Туртехника	16	6	10	опрос/тест практика, мини\соревнования
8	Раздел 8. Личная гигиена и организация питания	11	3	8	опрос/тест практика
9	Раздел9. Туристские возможности родного края	24	10	14	опрос тест/викторина
10	Участие в соревнованиях и походах	22	12	12	опрос, поход выходного дня, практика
11	Итого:	192	73	119	

Содержание учебного плана

Старшая группа

Вводное занятие. Туризм – спорт и отдых. История туристских путешествий. Виды туризма, их характеристика и особенности. Определение возможностей и интересов учащихся. Полезность занятий туризмом и спортивным ориентированием. Общефизическая подготовка. Понятие о спортивном туризме. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного

развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

1. История и развитие туризма. Понятие "Туризм". История и развитие туризма в России. Понятия "Туртехника", "Турнавыки", "Ориентирование".

2. Техника безопасности. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Правила страховки. Правила поведения в походе. Пожарная безопасность. Требования безопасности, предъявляемые к основным и страховочным веревкам.

3. Туристская техника. Вязка основных узлов. Подъем и спуск со страховкой. Переправа по бревну с перилами, веревке с перилами, навесной переправе. Траверс склона с перестежками.

4. Ориентирование. Определение сторон света по компасу, природным и хозяйственным объектам. Определение азимута объекта и объекта по азимуту. Движение по азимуту. Движение по карте.

5. Топография. Условные знаки на спортивных и топографических картах. Чтение карты. Изготовление карты. Измерение расстояний и высоты.

6. Туристские навыки и основы медицины. Разведение костра. Укладка рюкзака. Разбивка лагеря. Состав аптечки. Первая помощь при кровотечении, переломе, вывихе, тепловом и солнечном ударах. Наложение повязок и шин. Транспортировка пострадавшего.

7. Физическая подготовка. Специальные упражнения для развития двигательных способностей. Спортивные игры. Подвижные игры. Работа на тренажерах. Кросс по пересеченной местности.

8. Личная гигиена, организация питания в походе. Одежда и обувь туриста. Гигиенические требования к одежде, обуви, постели и посуде. Уход за ногами и обувью. Оборудование и инвентарь для приготовления пищи. Рацион питания. Раздача и прием пищи. Организация мытья посуды.

9. Туристские возможности родного края. Теория: Родина моя – Бурятия, Заиграевский район. Туристские возможности. Особенности и достопримечательности. Особо охраняемые территории. Практика: посещение библиотеки, круглый стол. Работа с картой особо охраняемых территорий. Проведение викторины и тестирования (для подготовки к соревнованиям).

10. Участие в соревнованиях и походах. Соревнования внутри кружка, с учащимися соседних школ, городские соревнования, однодневные и двухдневные походы

Календарный учебный план

Старшая группа

№	Месяц	число	Время занятий	Форма	Количество часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь			Теоретич.	2	Водное занятие	Уч. кл.	Беседа
2	Октябрь			Теор.	2	История развития туризма	Уч. кл.	Беседа
3	Октябрь			Теор.	2	Требования предъявляемые к туристскому снаряжению.	Уч.кл.	Беседа
4	Октябрь			Теоретич.+ практич.	2	Правила поведения в походе.	Уч. Класс, стадион	Беседа
5	Октябрь			Теор.+практич.	2	Пожарная безопасность	Уч. Класс, стадион	Беседа, опрос
6	Октябрь			Теоретич. + практич.	2	Правила страховки	Уч. Класс, парк, стадион, лес	Беседа, Прохождение мини маршрута
7	Октябрь			Теоретич.+ практич.	2	Требования к основным	Уч. Класс,ст	Беседа, опрос, игра

	ь					страховочным веревкам	адион	
8	Октябрь			Теоретич.Практич.	2	Вязка основных узлов	Уч. Класс	Индивидуальная проверка
9	Октябрь			практич.	2	Переправа по бревну с перилами	стадион, лес	Беседа, прохождения мини маршрута
10	Октябрь			практич.	2	Переправа по веревке с перилами	Стадион, лес	Прохождение мини маршрута
11	Октябрь			Теоретич.	2	Навесная переправа	Уч. Класс	Обсуждение
12	Октябрь			Практич.	2	Навесная переправа	Лес	Прохождение мини маршрута
13	Ноябрь			Теоретич.	2	Основы туризма, топографии и ориентирования	Уч. класс	Беседа
14	Ноябрь			Теоретич.	2	Что такое карта, компас, азимут	Уч. класс	Беседа, опрос
15	Ноябрь			Теоретич.	2	Условные знаки спортивных карт.	Уч.кл.	Беседа, опрос
16	Ноябрь			Теоретич.	2	Условные знаки и их применение	Уч. класс	Опрос
17	Ноябрь			Практич.	2	Значение цвета на спортивных картах	Уч. класс	Беседа, опрос
18	Ноябрь			Практич.	2	Ориентирование на местности	Парк, стадион	Прохождение мини маршрута

19	Ноябрь			Теоретич.	2	Определение условных знаков спортивной схемы	Уч. класс	Индивидуальное занятие
20	Ноябрь			Тренировка	2	Работа по картам в парках	Стадион	Прохождение мини маршрута
21	Ноябрь			Тренировка	2	Основы техники туризма	Парк	Прохождение мини маршрута
22	Ноябрь			Тренировка	2	Физ. подготовка	Стадион	Индивидуальная проверка
23	Ноябрь			Практич.	2	Экскурсия родное село Новоильинск	Экскурсия	Самоанализ
24	Декабрь			Тренировка	2	Специальные упражнения для развития двигательных способностей.	Спортзал, стадион	Индивидуальная проверка
25	Декабрь			Тренировка	2	Работа на тренажерах.	Спортзал	Индивидуальная проверка
26	Декабрь			Тренировка	2	Специальные упражнения для развития двигательных способностей.	Спортзал	Индивидуальная проверка
27	Декабрь			Практич.	2	Игра «Лапта»	Стадион	Анализ
28	Дек			практич.	2	Игра «	Стадион	Игра

	абрь					Зимушка-зима»		
29	Декабрь			Тренировка	2	Работа на тренажерах	Спортзал	Индивидуальная проверка
30	Декабрь			Тренировка	2	Специальные упражнения для развития двигательных способностей	Спортзал	Индивидуальная проверка
31	Декабрь			Практич.	2	Игра «Снежный бой»	Стадион	Игра
32	Декабрь			Практич.	2	Игра «Боулинг»	Выезд в г. Улан-Удэ	Игра
33	Декабрь			Практич.	2	Работа на тренажерах	Спортзал	Индивидуальная проверка
34	Декабрь			Практич.	2	Основы техники альпинизма. ОФП.	Уч. класс	Самостоятельная работа
35	Декабрь			Теоретич.	2	Старообрядцы	Уч. класс	Самостоятельная работа
36	Январь			Практич.	2	Скаладром	Выезд в г. Улан-Удэ	Индивидуальная проверка
37	Январь			Теоретич.+ практич.	2	Укладка рюкзака	Уч. Класс	Беседа, индивидуальная проверка
38	Январь			Теоретич.	2	Разбивка лагеря	Уч. класс	Беседа, опрос

	арь							
39	Январь			Практич.	2	Разбивка лагеря	Лес	Самостоятельная работа
40	Январь			Теоретич.	2	Разведение костра	Уч. класс	Беседа, опрос
41	Январь			Практич.	2	Разведение костра	Лес	Индивидуальная проверка
42	Январь			Теоретич.+ практич.	2	Состав аптечки. Первая помощь при кровотечении	Уч. класс	Беседа, самостоятельная работа
43	Январь			Теоретич.	2	Первая помощь при вывихах и переломах	Уч. класс	Беседа
44	Январь			Практич.	2	Первая помощь при вывихах и переломах	Уч. класс	Самостоятельная работа
45	Январь			Теоретич.+ Практич.	2	Первая помощь при тепловых и солнечных ударах	Уч. класс	Беседа, самостоятельная работа
46	Январь			Практич.	2	Экскурсия село Старая Брянь	Выезд	Самоанализ
47	Январь			Теоретич.	2	Презентация Заиграевский р-он	Уч.кл.	Беседа, опрос
48	Февраль			Теоретич.	2	Наложение повязок и шин.	Уч. класс	Беседа
49	Февраль			Практич.	2	Наложение повязок и шин	Уч. класс	Самостоятельная работа

50	Февраль			Теоретич.	2	Транспортировка пострадавшего.	Уч. класс	Обсуждение
51	Февраль			Практич.	2	Транспортировка пострадавшего.	Спортзал	Самостоятельная работа
52	Февраль			Практич.	2	Одежда и обувь туриста.	Уч. класс	Творческое задание
53	Февраль			Теоретич.+ Практич.	2	Гигиенические требования к одежде, обуви, постели и посуде.	Уч. класс	Беседа, творческое задание
54	Февраль			Теоретич.	2	Уход за ногами и обувью и одеждой.	Уч. класс	Беседа
55	Февраль			Теоретич+п рактич.	2	Оборудование и инвентарь для приготовления пищи	Уч. класс	Игра
56	Февраль			Теоретич.	2	Рацион питания	Уч. класс	Беседа
57	Февраль			Теоретич.+ практич.	2	Раздача и прием пищи. Организация мытья посуды.	Уч. класс	Беседа, игра
58	Март			Теоретич.	2	Туристские возможности родного края	Уч. класс	Презентация
59	Ма			Теоретич.	2	Знания о	Уч.	Опрос

	рт					родном крае	класс	
60	Март			Теоретич.	2	Викторина по родному краю	Уч.кл.	Опрос, тест
61	Март			Теоретич.	2	Правила техники безопасности. Правила соревнований по пешеходному туризму . Основы многоборья . ОФП	Кабинет	Опрос
62	Март			Теоретич.	2	Организация страховки и само страховки. Узлы и их применение .	Уч.кл.	Опрос
63	Март			Тренировка	2	Основы навесной переправы. ОФП .	лесной массив - с/зал	мини/соревнования
64	Март			Тренировка	2	Основы подъема , траверса, спуска. ОФП	Лесной массив-с/зал	Мини/соревнования
65	Март			Тренировка	2	Основы переправы по бревну, качающемуся бревну. ОФП .	Лесной массив-с/зал	Мини/соревнования
66	Март			Тренировка	2	Основы переправы через брод. ОФП	Лесной массив-с/зал	Мини/соревнования
67	Ма			Тренировка	2	Основы	Лесной	Мини/сорев

	рт					переправ через ров, гать, кочки, маятником, узкий лаз, качающиеся перила, ромб. ОФП	массв- с/зал	нования
68	Апр ель			Тренировка	2	Правила соревнован ий, скоростное прохождени е индивидуал ьно и командой. ОФП.	Лесной массв- с/зал	Мини/сорев нования
69	Апр ель			Теоретич.	2	Условные знаки, легенда. ОФП	Спортза л, стадион	Опрос
70	Апр ель			Тренировка	2	Расчет и определени е маршрута движения, техника безопасност и.	Спортза л, стадион	Самостояте льное задание
71	Апр ель			Тренировка	2	Участие в минисоревн ованиях по спортивном у ориентиров анию	Лесной массив	Самоанализ
72	Апр ель			Тренировка	2	Ориентиров ание в заданном направлени и. ОФП.	Лесной массив, спортзал	Самостояте льное задание
73	Апр ель			Тренировка	2	Ориентиров ание по выбору. ОФП.	Лесной массив, спортзал	Самостояте льное задание

74	Апрель			Тренировка	2	Элементы ориентирования, туристская техника.	Лесной массив, спортзал	Самостоятельное задание
75	Апрель			Тренировка	2	Элементы ориентирования, туристская техника.	Лесной массив, спортзал	Самостоятельное задание
76	Апрель			Экскурсия	2	Экскурсия	Семеновские скалы, озеро мангазей	Беседа, опрос
77	Апрель			Экскурсия	2	Экскурсия в с. Старая Брянь	С. Старая Брянь	Беседа, опрос
78	Апрель			Тренировка	2	Скалодром	Г. Улан-Удэ	Самоанализ
79	Апрель			Тренировка	2	Основы навесной переправы. ОФП .	лесной массив - с/зал	Мини соревнования
80	Апрель			Тренировка	2	Основы подъема , траверса, спуска. ОФП .	Лесной массив – с/зал	Мини соревнования
81	Май			Тренировка	2	Основы переправы по бревну, качающемуся бревну. ОФП	Лесной массив-с/зал	Мини соревнования
82	Май			Мини соревнования	2	Пожарная полоса препятствий	Пожарная часть	Самостоятельное задание
83	Май			Тренировка	2	Одевание боевой	Пожарная часть	Сдача нормативов

						одежды		
84	Ма й			Мини соревнован ия	2	Штурмован ие лестницы	Пожарн ая часть	Сдача нормативов
85	Ма й			Теоретич.	2	Основы техники пешеходног о туризма .	с/зал, уч.кл.	Самостояте льное задание
86	Ма й			Упражнени я	2	Правила техники безопасност и . Правила соревнован ий по пешеходно му туризму. Основы юного спасателя . ОФП .	Стадион , с/зал	Самостояте льное задание
87	Ма й			Тренировка	2	Организаци я страховки и самострахо вки . Узлы и их применение при спасении пострадавш его	стадион, с/зал	Самостояте льное задание
88	Ма й			Тренировка	2	Правила соревнован ий , скоростное прохождени е индивидуал ьно и командой. ОФП	Стадион , лес	Самостояте льное задание
89	Ма й			Тренировка	2	Прохожден ие полосы препятстви й с	Стадион , лес	Самостояте льное задание

						пострадавшим		
90	Ма й			Теоретич.+ практич.	2	Техника и тактика спортивног о ориентиров ания	Стадион , с\зал	Опрос, беседа
91	Ма й			лекция / демонстрац ия	2	Виды ориентиров ания , правила соревнован ий , старт- финиш	Стадион , с\зал	Опрос, беседа
92	Ма й			Тренировка	2	Подготовка к туристском у слету учащихся	Стадион , лес	Самостояте льное задание
93	Ма й			Тренировка	2	Ориентиров ание в заданном направлени и	Стадион , лес	Самостояте льное задание
94	Ма й			Тренировка	2	Ориентиров ание по выбору	Стадион , лес	Самостояте льное задание
95	Ма й			Тренировка	2	Ориентиров ание эстафета, гандикап , краеведческ ое	Стадион , лес	Самостояте льное задание
Подведение итогов (2 ч)								
96	Ма й			Практич.	2	Итоговое занятие	Уч. кл	Выставка работ
	Ито го	19 2						

Методическое обеспечение программы.

Процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к старым темам, ребята глубоко знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики пешеходного, спортивного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицины. Предполагается такая методика занятий:

- 1) личное и групповое туристское снаряжение - беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, просмотр фильмов, игры;
- 2) организация туристского быта, привалы и ночлеги - беседы, практические занятия на местности и в помещении, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, тренировки и соревнования;
- 3) подготовка к походу, путешествию - практические занятия на местности и в помещении, просмотр видеофильмов, слайдов, тематические игры, конкурсы;
- 4) топография и ориентирование - беседы, практические занятия на воздухе и в помещении, эстафеты, игры, конкурсы, подвижные игры с элементами ориентирования;
- 5) обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках - лекции, практические занятия со снаряжением, игры, эстафеты, соревнования;
- 6) краеведение - лекции, беседы, викторины, загородные экскурсии, экскурсии по городу, посещение краеведческих музеев, подборка литературы по вопросам, изучаемых в походе, беседы с местными жителями;
- 7) общая физическая подготовка - практические занятия на местности, туристско-спортивные праздники, тренировки по бегу (в том числе на лыжах, коньках), спортивные соревнования, беседы по организации закаливания;
- 9) теория и практика по видам туризма - беседы, практические занятия на местности, туристские соревнования и слёты, тематические вечера, соревнования на полосе туристских препятствий, просмотр видеофильмов, туристские походы.

Формы и методы реализации программы.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, гимнастика и др. К

общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно проверочные занятия, тестирование. Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и межсоревновательный период.

Формы подведения итогов реализации программы.

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами промежуточного и итогового контроля являются соревнования между воспитанниками, и внутри секции по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады. Методы диагностики: наблюдение, анкетирование и тестирование.

Хорошим способом определить уровень знаний и умений воспитанников являются диагностические карты, позволяющие оценить, на каком из трех уровней обученности находится каждый из воспитанников. Кроме того, важным показателем обученности являются результаты воспитанников на соревнованиях.

Формы контроля:

- тестовые задания (выполнение без учета времени, но на улучшение собственного результата);
- соревнования (участие: закончить дистанцию; судейство на оценку «хорошо», знать регламент соревнований в выбранном виде туризма);
- походы (уметь подбирать личное и групповое снаряжение, укладывать рюкзак, составлять меню, упаковывать продукты, ориентироваться, участвовать в походах, в итоге организовывать ПВД).

Теперь подробнее расскажу о предлагаемых мною формах и видах контроля для оценивания подготовленности обучающихся объединений туристского профиля по годам обучения. На 1-ом году обучения: Тестовые задания: Специальная техническая подготовка:

- «подгонять» и надевать страховочную систему;
- владеть карабинами на время (например: траверс);
- вязать узлы; - бухтовать веревку;

Общая физическая подготовка:

- силовые качества: пресс
- сгибание-разгибание туловища за 1 мин. (и.п.- лежа на спине), сила рук – простым языком: подтягивание, отжимание).

Соревнования:

- участие на дистанциях 1-2 кл. муниципального уровня (закончить дистанцию в контрольное время (для условия выполнения норм для присвоения 3-го юн.разряда – в течение 1 года 3 раза).

Походы:

- участие в конце учебного года в учебно-тренировочном походе выходного дня (не менее 2х ночевок), в ходе и по итогам которого оценивается умение: подбирать личное снаряжение, укладывать рюкзак, упаковывать продукты, устанавливать палатку, работать с компасом, под присмотром педагога: разжигать костры; работать у костровища, готовить пищу.

- для условия выполнения норм для присвоения 3-го юн.разряда – в течение 1 года 2 раза закончить маршрут.

Ожидаемые результаты

Первый год обучения: освоение воспитанниками основ туризма: безопасность проведения походов, снаряжение, организация походов, основы техники пешеходного туризма, основы ориентирования, медицинской помощи; знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода; практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристического похода.

Вывод

Туризм предоставляет возможность для развития личности.

Познание истории, культуры, жизни других народов несет в себе большой гуманитарный потенциал, обогащает человека, расширяет кругозор. Туризм имеет важное значение в социальной, культурной, образовательной экономической областях жизни.

1. "Профилактика туристского травматизма". - М., 1992 г. 16 Энциклопедия туриста. - М., 1993 г.
2. Андреев В.Д. Организация и методика рискорентированного аудита в туризме: учебное пособие/ В.Д. Андреев.- Москва: 2021г. -392с.
3. Багдасарян В.Э. История туризма. Учебное пособие / В.Э. Багдасарян, И.Б. Орлов, А Д. Попов. – Москва: ИНФРА-М, 2021г. – 190 с.
4. Безопасность в туризме: учебно-методическое пособие\ сост. С.Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2020г. 118с.
5. Истомина Э.Г. Внутренний туризм и туристские ресурсы России 2019г. 288с.
6. Александрова А.Ю. Международный туризм \ А.Ю. Александрова. – М: Аспект пресс, 2020г. -470 с.
7. Каменец А.В. Молодежный и социальный туризм: учеб. пособие 2019г. - 192с.
8. Байковский Ю.В. « Теория и методика тренировки в горных видах спорта» 2010г. 304с.
9. Белякова И.В. Павлова Е.В. «Проблемы нормирования нагрузки веса рюкзака у школьников в туристском походе» Научно-методический журнал №29 (39)/ 2016г.
- 10.Мартынов А.И. « Безопасность и надежность в альпинизме» - М.: «ТВТ Дивизион», 2006г. 288с.
- 11.Шуберт П., Штюкль П. «Безопасность в горах. Снаряжение. Страховка.» пер, с нем, -М .: «ТВТ Дивизион», 2008г. 168с.
12. Алексеев А. «Питание в туристском походе», - М.: Издательство Игоря Балабанова, 2012г. 80с.