

**Отдел образования администрации Поныровского района
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом пионеров и школьников» Поныровского района Курской области**

Принято
Педагогическим Советом
МБОУДО «Поныровский Дом
пионеров и школьников»
Протокол № 1 от 31 августа 2023 г

Утверждено
Директор МБОУДО «Поныровский
Дом пионеров и школьников»
Н.В. Шитикова
Приказ № 67 « 31 » августа 2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Мы туристы»

Направленность: Туристско-краеведческая направленность
Срок реализации - 2 года
Возраст обучающихся 9 -12 лет
Уровень программы - стартовый, базовый

Автор – составитель:
Попова Олеся Сергеевна,
педагог дополнительного образования

п. Поныри, Курская область
2023 - 2024 г..

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Состояние современной экологии и недостаточная возможность в полной мере реализовать потребности детей в физической нагрузке и двигательной активности в условиях городской среды актуализируют значение деятельности, направленной на физическое развитие, улучшение ряда физических показателей и укрепление здоровья учащихся разного возраста.

Актуальность программы. Дополнительная общеобразовательная и общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» содержит разноплановый учебный материал, раскрывающий теорию и практику туристского многоборья, спортивного ориентирования, общей и специальной физической подготовки, организации и проведения походов.

Направленность программы – *туристско-краеведческая*. Учащиеся изучают и осваивают: личное и групповое снаряжение туриста-многоборца; личную и командную технику пешеходного туризма, правила подготовки и прохождения контрольно-туристских маршрутов; способы организации и осуществления поисково-спасательных работ, приёмы доврачебной помощи, способы профилактики травматизма, правила проведения туристских слетов и соревнований, основы инструкторской и судейской практики. Походы по исторически значимым и краеведческим маршрутам формируют расширенные представления учащихся о современной природной среде и проблемах экологии, об истории родного края в контексте общероссийской истории. Условия, содержание и места проведения туристских походов развивают патриотические чувства учащихся, приобщают их к поисково-исследовательской деятельности в военно-исторической, географической и культурной областях знания. Организация коллективной походной жизни в естественных природных условиях, длительное пребывание на свежем воздухе, активные движения, физические нагрузки, положительные эмоции улучшают показатели здоровья учащихся.

Концепция программы «Мы туристы» базируется на необходимости приобщения учащихся к туристско-краеведческой деятельности как способу их личностного развития и образования, оздоровления и расширения представлений о собственном потенциале и возможностях.

Освоение теории и практики пешеходного туризма формирует ряд важных знаний и умений, психофизических способностей, которые на сегодняшний день актуальны и востребованы учащимися в разных сферах жизнедеятельности. Обучение по программе развивает аналитическое и абстрактное мышление, физическую и психологическую готовность учащихся к быстрому адекватному реагированию в сложных ситуациях при прохождении туристского маршрута. Умение соотносить карту с движением на местности, ориентироваться по компасу, пользоваться планшетом и маршрутными указателями расширяет их пространственные представления и способности к пространственной ориентации.

В процессе занятий улучшаются физические характеристики и показатели учащихся: развивается чувство равновесия и направления, повышается скорость реакции и точность движений, увеличиваются ловкость, выносливость и мышечная сила, улучшается глазомер, общая моторика и умение быстро ориентироваться в окружающей обстановке.

Занятия спортивным туризмом вырабатывают и совершенствуют важные личностные качества: смелость, волю, ответственность, дисциплинированность, самодисциплину; способствуют приобретению необходимого социального опыта позитивных общественных и личностных отношений, облегчают процесс самоутверждения и самоидентификации.

Отличительные особенности программы. Программа «Мы туристы» имеет два уровня обучения: *стартовый и базовый*. К стартовому уровню относится первый год обучения; к базовому уровню относится второй год обучения.

Освоение программы носит циклично-поступательный характер: совершенствование спортивно-туристского мастерства учащихся происходит постепенно, с возвращением к изученному и освоенному ранее, но на более сложном уровне.

Программный материал является интегрированным, так как соединяет в себе сведения краеведческого и общекультурного характера, приёмы оказания первой доврачебной помощи, способы ориентирования на местности и преодоления различных препятствий, правила проведения походов, навыки общефизической и специальной туристской подготовки.

Системные разноплановые занятия пешеходным туризмом способствуют разрешению семейных и школьных психологических проблем и затруднений учащихся. Освоение учащимися гносеологической и деятельностной составляющей программного материала способствует развитию ***ряда универсальных учебных действий***.

Занятия пешеходным туризмом способствуют разрешению семейных и школьных психологических проблем и затруднений учащихся.

Педагогические принципы. Работа с учащимися строится на основе системы дидактических принципов:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип дифференцированного обучения;
- принцип научности и доступности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип наглядности;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип социокультурного соответствия;
- принцип сознательности и активности учащихся;
- принцип добровольности;
- принцип психологической комфортности в коллективе.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся возраста 9-12 лет.

Срок освоения и объём программы

Программа «Пешеходный туризм» рассчитана на 2 года обучения.

Количество часов на каждый год обучения – 144 часа, всего за двухлетний курс обучения: $144 \times 2 = 288$ часа.

Формы обучения, виды и режим занятий

Программа рассчитана на разновозрастные учебные группы, с постоянным составом учащихся.

На занятиях используются групповые формы работы. Виды учебных занятий: комбинированные занятия (соединение теории и практики), занятия-практикумы, экспедиции, экскурсии, походы, игры.

Количество учащихся в группе первого года обучения – 15 человек, в группе второго года обучения – 15 человек.

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 4 часа, всего 144 часа в год. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, перерыв между часами одного занятия – 10 минут.

На обучение принимаются учащиеся, имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний к занятиям пешеходным туризмом.

На следующий учебный год могут приниматься новые учащиеся, уровень подготовки которых соответствует планируемому результату освоения теории и практики на заявленный год обучения.

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

(Первый год обучения)

Цель: развитие познавательных интересов и физической активности учащихся через освоение основ пешеходного туризма и краеведения.

Достижению поставленной цели способствует решение ряда *педагогических задач*.

Обучающие задачи:

- знакомить с основами краеведения;
- учить основам охраны природы;
- знакомить с природными особенностями и достопримечательностями родного края;
- знакомить с основными этапами развития в истории пешеходного туризма;
- дать представление о современном состоянии пешеходного туризма в России;
- знакомить с основной терминологией пешеходного туризма;
- знакомить с видами туристского многоборья и нормативными документами по туристскому многоборью;
- знакомить с техникой безопасности и правилами поведения туристско-многоборцев на занятиях;

- учить основам целеполагания и планирования, оценки и коррекции результатов;
- осваивать упражнения на силовые показатели и физическую выносливость;
- учить основам использования личного и группового специального туристского снаряжения;
- знакомить с правилами, оборудованием и условиями проведения туристских слетов и соревнований;
- учить проходить этапы и дистанции без использования специального снаряжения, с использованием специального снаряжения;
- знакомить с основами техники и тактики спортивного ориентирования;
- учить продуктивной работе в команде на технических этапах дистанций 1, 2 классов контрольно-туристского маршрута;
- знакомить со строением и функциями организма человека;
- знакомить со способами предупреждения травматизма;
- знакомить с основами поисково-спасательных работ;
- учить оказывать первую доврачебную помощь условно пострадавшему;
- учить организовывать походный туристский быт.

Развивающие задачи:

- развивать любознательность и познавательный интерес к краеведению;
- развивать ассоциативное и логическое мышление;
- развивать внимание, наблюдательность, зрительную память;
- развивать глазомер, точность движений;
- развивать скорость и точность движений;
- развивать физическую силу и выносливость;
- формировать и развивать базовые показатели ОФП и СФП.

Воспитательные задачи:

- воспитывать основы здорового образа жизни;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать основы туристской поведенческой этики;
- воспитывать дружелюбие, оптимизм.

СОДЕРЖАНИЕ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (Первый год обучения)

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение в программу	6	2	4
2	Пешеходный туризм как спорт	46	8	38
2.1	Личное и групповое снаряжение туриста	6	12	4
2.2	Личная техника пешеходного туризма	8	1	7
2.3	Командная техника пешеходного туризма	8	1	7
2.4	Контрольно-туристский маршрут	12	2	10
2.5	Массовые мероприятия учебного характера. Туристские слеты и соревнования	6	1	5

3	Спортивное ориентирование	6	1	5
4	Профилактика травматизма и доврачебная помощь	6	2	4
5	Общая и специальная физическая подготовка	12	2	10
5.1	Общая физическая подготовка	6	1	5
5.2	Специальная физическая подготовка	6	1	5
6	Организация и проведение походов	4	1	3
7	Повторение	2	1	1
Итого		144	36	58

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Введение в программу

Правила поведения учащихся на занятиях. Техника безопасности при работе с тренажерами, в походе. Виды туристского многоборья. Классификация видов туристского многоборья. Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты). Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

Нормативные документы по туристскому многоборью. Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1 и 2 классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Значки «Юный турист России», «Турист России».

Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях. Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Меры личной безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением. Личная гигиена туриста.

Практические занятия

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности, на занятиях по туристскому многоборью.

Отработка контрольного времени и границ полигона.

Организация поиска «условно заблудившихся».

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности.

Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков на специальных тренажерах.

2. Пешеходный туризм как спорт.

Личное и групповое снаряжение туриста. Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий по ориентированию (компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение). Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Хранение и использование личного снаряжения.

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

Практические занятия

Знакомство со специальным туристским снаряжением для занятий техникой туризма.

Освоение различных типов страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения (карабины, рукавицы, прусик самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее состояние, в сложенное состояние для транспортировки.

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода.

Проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

Изготовление и совершенствование элементов личного снаряжения.

Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию.

Проверка комплектности и исправности группового снаряжения.

Формирование ремонтного набора.

Личная техника пешеходного туризма. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса. Характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Выбор оптимальной техники преодоления этапов с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия

Оборудование этапов, разметка дистанции.

Личное прохождение этапов каждым учащимся.

Прохождение этапов в связке, в команде.

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

- *без специального туристского снаряжения.* Подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем – траверс – спуск с альпенштоком, «маятник», гать;

- с использованием специального туристского снаряжения. Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «штык», «стремя», «схватывающий».

Командная техника пешеходного туризма. Понятие о тактике. Приемы разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Штрафы за совершенные ошибки.

Практические занятия

Разработка тактических схем преодоления технических этапов с применением различных специальных средств (снаряжения) на каждом этапе.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам.

Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах).

Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций:

- без специального туристского снаряжения. Установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи;

- с использованием специального туристского снаряжения. Организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «карабинная удавка», «брамшкотовый».

Контрольно-туристский маршрут. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов контрольно-туристского

маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация само страховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением.

Организация сопровождения.

Наведение перил.

Формирование навыков по организации страховки и само страховки.

Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке.

Переправа первого участника на подъеме.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

- *без специального туристского снаряжения.* Установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи;

- *с использованием специального туристского снаряжения.* Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на само страховке; подъем – траверс – спуске само страховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке;

- *с наведением сопровождения.* Организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на само страховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на само страховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на само страховке с использованием перил, наведенных судьями;

- *с наведением перил.* Подъем с само страховкой с наведением перил; спуск с само страховкой с наведением перил.

Массовые мероприятия учебного характера. Туристские слеты и соревнования. Участие в туристских слетах и соревнованиях. Цель и задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практические занятия

Зачетные соревнования по туристскому многоборью.

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и муниципального (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: в конкурсах краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, туристских самоделок.

3. Спортивное ориентирование

Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию. Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» контрольного пункта (КП). Правила подведения результатов.

Практические занятия

Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору.

Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков. Масштабные, внесматштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков (населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров). Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практические занятия

Топографический диктант.

Упражнения на запоминание знаков.

Решение задач по практическому ориентированию.

Изучение на местности изображения реальных объектов.

Знакомство с различными формами рельефа.

Техника ориентирования. Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника взятия КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практические занятия

Отработка приемов работы с компасом.

Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту.

Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности.

Ориентирование на маркированной трассе.

Тактика ориентирования. Понятие о тактике, выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практические занятия

Тактические действия на дистанции при выборе пути движения.

Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

Соревнования по спортивному ориентированию. Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию районного и муниципального масштабов.

4. Профилактика травматизма и доврачебная помощь

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Органы дыхания. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристским многоборьем.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

Личная гигиена спортсмена-туриста. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом. Гигиенические основы закаливания. Предупреждение спортивного травматизма.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного процесса.

Подбор одежды, обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Прохождение врачебного контроля.

Ведение дневника самоконтроля.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи: при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему с травмами различной локализации.

Обеззараживание питьевой воды различными способами.

Приемы транспортировки пострадавшего. Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его

состояния, количества людей, оказывающих помощь. Транспортировка: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штурмовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш.

Отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

5. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Значение легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, скалолазания, подвижных и спортивные игр в подготовке туриста-спортсмена.

Практические занятия

Легкая атлетика. Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции (девочки – 2000 м, мальчики – 2500 м); бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Подвижные игры и спортивные игры. Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости. Значение каждого вида упражнений.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег в подъеме на возвышенность. Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

Упражнения на развитие скорости движений. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на

скорость. Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью, с интервалами отдыха (4-6 раз). Преодоление этапа «Подъем» (20 м) – 4-6 раз.

Упражнения на развитие ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву. Переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне. Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки – на низкой. Сгибание и разгибание рук в упорах. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната. Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

Упражнения на развитие гибкости. Наклоны вперед, в стороны. Медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

6. Организация и проведение походов

Краеведение. Рельеф, реки, полезные ископаемые Курской области. Административное деление курского края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали. Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности. Видео- и фотосъемка в туристском походе.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников.

Разработка плана организации экскурсий.

Подготовка к походу. Туристский поход – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

Практические занятия

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и группового снаряжения.

Организация туристского быта. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Планирование лагеря (выбор места

для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоемах.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развертывание и свертывание лагеря (бивака).

Разжигание костра.

Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе. Походное меню. Правила и приёмы фасовки, упаковки и переноски продуктов в рюкзаках.

Практические занятия

Составление графика дежурств.

Составление меню и списка продуктов.

Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

7. Повторение

Повторение теории и практики программного материала. Отработка освоенных умений и навыков, техник и приемов пешеходного туризма.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ

Предметные результаты

Учащиеся должны знать:

- природные особенности и достопримечательности родного края;
- основные этапы развития в истории пешеходного туризма;
- общие сведения о современном состоянии пешеходного туризма в России;
- основную терминологию пешеходного туризма;
- виды туристского многоборья;
- нормативные документы по туристскому многоборью;
- условия проведения туристских слетов и соревнований;
- технику безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях;
- перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему;
- правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению;
- оборудование этапов, разметку дистанции;
- условные знаки спортивных карт;
- технику и тактику спортивного ориентирования;
- строение и функции организма человека;

- влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности;
- виды доврачебного контроля;
- способы предупреждения травматизма;
- основы организации походного туристского быта;
- основы туристской поведенческой этики.

Учащиеся должны уметь:

- подбирать специальное туристское снаряжение для летнего и зимнего периода;
- использовать и хранить личное и командное снаряжение;
- проходить этапы и дистанции (с использованием и без использования специального снаряжения);
- работать в команде на технических этапах дистанций 1, 2 классов контрольно-туристского маршрута;
- вязать страховочные узлы;
- осуществлять самостраховку и страховку;
- работать с компасом;
- ориентировать карту по компасу;
- находить ориентиры и двигаться по заданному азимуту;
- определять и контролировать направления с помощью компаса и карты по объектам местности;
- ориентироваться на маркированной трассе;
- увеличивать физическую выносливость и силовые показатели;
- оказывать первую доврачебную помощь условно пострадавшему;
- организовывать походный туристский быт (бивак, питание, ночлег).

**Метапредметные результаты
(универсальные учебные действия)**

Регулятивные УУД:

- умение ставить перед собой цель;
- умение планировать и действовать по плану;
- основы контроля своей учебной деятельности;
- умение адекватно воспринимать оценку своих результатов.

Познавательные УУД:

- умение логически рассуждать и устанавливать причинно-следственные связи;
- проявленные основы восприятия и структурирования нужной информации;
- осознанная потребность в новых знаниях;
- умение находить необходимую информацию;

Коммуникативные УУД:

- умение выражать свои мысли;
- уважение к мнению собеседника;
- умение договариваться, находить общее решение;
- умение интегрироваться в группу сверстников.

Личностные результаты

Учащимися проявлены:

- любознательность, познавательный интерес;
- ассоциативное и логическое мышление;
- внимание, наблюдательность, зрительная память;
- глазомер, скорость и точность движений;
- физическая сила и выносливость;
- достигнутые базовые показатели ОФП и СФП;
- основы здорового образа жизни;
- дисциплинированность, ответственность;
- основы туристской поведенческой этики;
- дружелюбие, оптимизм.

ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Оценка предметных результатов		
<p>Учащиеся в основном усвоили:</p> <ul style="list-style-type: none"> - природные особенности и достопримечательности родного края; - основные этапы развития в истории спортивного туризма; - общие сведения о современном состоянии спортивного туризма; - основную терминологию спортивного туризма; - виды туристского многоборья; - нормативные документы по туристскому многоборью; - условия проведения туристских слетов и соревнований; - технику безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях; - перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему; - правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению; - оборудование этапов, разметку дистанции; - условные знаки спортивных карт; - технику и тактику спортивного ориентирования; - строение и функции организма человека; 	<p>Учащиеся в достаточной мере знают:</p> <ul style="list-style-type: none"> - природные особенности и достопримечательности родного края; - основные этапы развития в истории спортивного туризма; - общие сведения о современном состоянии спортивного туризма; - основную терминологию спортивного туризма; - виды туристского многоборья; - нормативные документы по туристскому многоборью; - условия проведения туристских слетов и соревнований; - технику безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях; - перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему; - правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению; - оборудование этапов, разметку дистанции; - условные знаки спортивных карт; - технику и тактику спортивного ориентирования; - строение и функции организма человека; 	<p>Учащиеся полностью представляют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - природные особенности и достопримечательности родного края; - основные этапы развития в истории спортивного туризма; - общие сведения о современном состоянии спортивного туризма; - основную терминологию спортивного туризма; - виды туристского многоборья; - нормативные документы по туристскому многоборью; - условия проведения туристских слетов и соревнований; - технику безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях; - перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему; - правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению; - оборудование этапов, разметку дистанции; - условные знаки спортивных карт; - технику и тактику спортивного ориентирования; - строение и функции организма человека;

<ul style="list-style-type: none"> - влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности; - виды доврачебного контроля; - способы предупреждение травматизма; - основы организации походного туристского быта; - основы туристской поведенческой этики. <p>Учащиеся могут с помощью педагога:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать специальное туристское снаряжение для летнего и зимнего периода; - использовать и хранить личное и командное снаряжение; - проходить этапы и дистанции (с использованием и без использования специального снаряжения); - работать в команде на технических этапах дистанций 1, 2 классов контрольно-туристского маршрута; - вязать страховочные узлы; - осуществлять самостраховку и страховку; - работать с компасом; - ориентировать карту по компасу; - находить ориентиры и двигаться по заданному азимуту; - определять и контролировать направления с помощью компаса и карты; - ориентироваться на маркированной трассе; - увеличивать физическую выносливость и силовые показатели; - оказывать первую доврачебную помощь условно пострадавшему; - организовывать походный туристский быт. 	<ul style="list-style-type: none"> - влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности; - виды доврачебного контроля; - способы предупреждение травматизма; - основы организации походного туристского быта; - основы туристской поведенческой этики. <p>Учащиеся могут уверенно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать специальное туристское снаряжение для летнего и зимнего периода; - использовать и хранить личное и командное снаряжение; - проходить этапы и дистанции (с использованием и без использования специального снаряжения); - работать в команде на технических этапах дистанций 1, 2 классов контрольно-туристского маршрута; - вязать страховочные узлы; - осуществлять самостраховку и страховку; - работать с компасом; - ориентировать карту по компасу; - находить ориентиры и двигаться по заданному азимуту; - определять и контролировать направления с помощью компаса и карты; - ориентироваться на маркированной трассе; - увеличивать физическую выносливость и силовые показатели; - оказывать первую доврачебную помощь условно пострадавшему; - организовывать походный туристский быт. 	<ul style="list-style-type: none"> - влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности; - виды доврачебного контроля; - способы предупреждение травматизма; - основы организации походного туристского быта; - основы туристской поведенческой этики. <p>Учащиеся могут свободно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать специальное туристское снаряжение для летнего и зимнего периода; - использовать и хранить личное и командное снаряжение; - проходить этапы и дистанции (с использованием и без использования специального снаряжения); - работать в команде на технических этапах дистанций 1, 2 классов контрольно-туристского маршрута; - вязать страховочные узлы; - осуществлять самостраховку и страховку; - работать с компасом; - ориентировать карту по компасу; - находить ориентиры и двигаться по заданному азимуту; - определять и контролировать направления с помощью компаса и карты по объектам местности; - ориентироваться на маркированной трассе; - увеличивать физическую выносливость и силовые показатели; - оказывать первую доврачебную помощь условно пострадавшему; - организовывать походный туристский быт.
<p>Оценка метапредметных результатов</p>		
<p>Недостаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение ставить перед собой цель; - умение планировать и действовать по плану; - основы контроля своей учебной деятельности; - умение адекватно воспринимать оценку своих результатов; - умение логически 	<p>Достаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение ставить перед собой цель; - умение планировать и действовать по плану; - основы контроля своей учебной деятельности; - умение адекватно воспринимать оценку своих результатов; - умение логически 	<p>Уверенно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение ставить перед собой цель; - умение планировать и действовать по плану; - основы контроля своей учебной деятельности; - умение адекватно воспринимать оценку своих результатов; - умение логически

<p>рассуждать и устанавливать причинно-следственные связи;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявленные основы восприятия и структурирования нужной информации; - осознанная потребность в новых знаниях; - умение выражать свои мысли; - уважение к мнению собеседника; - умение договариваться, находить общее решение; - умение интегрироваться в группу сверстников. совместной деятельности. 	<p>рассуждать и устанавливать причинно-следственные связи;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявленные основы восприятия и структурирования нужной информации; - осознанная потребность в новых знаниях; - умение выражать свои мысли; - уважение к мнению собеседника; - умение договариваться, находить общее решение; - умение интегрироваться в группу сверстников. совместной деятельности. 	<p>рассуждать и устанавливать причинно-следственные связи;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявленные основы восприятия и структурирования нужной информации; - осознанная потребность в новых знаниях; - умение выражать свои мысли; - уважение к мнению собеседника; - умение договариваться, находить общее решение; - умение интегрироваться в группу сверстников. совместной деятельности.
Оценка личностных результатов		
<p>Недостаточно проявлены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - любознательность, познавательный интерес; - ассоциативное и логическое мышление; - внимание, наблюдательность, зрительная память; - глазомер, скорость и точность движений; - физическая сила и выносливость; - достигнутые базовые показатели ОФП и СФП; - основы здорового образа жизни; - дисциплинированность, ответственность; - основы туристской поведенческой этики; - дружелюбие, оптимизм. 	<p>Достаточно проявлены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - любознательность, познавательный интерес; - ассоциативное и логическое мышление; - внимание, наблюдательность, зрительная память; - глазомер, скорость и точность движений; - физическая сила и выносливость; - достигнутые базовые показатели ОФП и СФП; - основы здорового образа жизни; - дисциплинированность, ответственность; - основы туристской поведенческой этики; - дружелюбие, оптимизм. 	<p>Уверенно проявлены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - любознательность, познавательный интерес; - ассоциативное и логическое мышление; - внимание, наблюдательность, зрительная память; - глазомер, скорость и точность движений; - физическая сила и выносливость; - достигнутые базовые показатели ОФП и СФП; - основы здорового образа жизни; - дисциплинированность, ответственность; - основы туристской поведенческой этики; - дружелюбие, оптимизм.

Для *оценки результативности учебных занятий стартового уровня* обучения применяются следующие виды и формы контроля:

Вид контроля	Форма контроля
Вводный контроль (выявление первичных знаний и умений)	Собеседование, наблюдение, первичное диагностирование уровня подготовки
Текущий контроль (по итогам завершения каждого занятия)	Собеседование, наблюдение, тестирование при необходимости
Тематический контроль (по итогам каждого раздела)	Собеседование, тестирование, сдача ОФП, соревнования

В конце каждого полугодия проводится *промежуточная аттестация*, выявляющая результативность обучения (опросы, наблюдение; выполнение нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные соревнования, матчевые встречи).

Отслеживание *личностного развития* учащихся осуществляется методом наблюдения и собеседования.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

(Второй год обучения)

Цель: формирование и развитие духовно-нравственных качеств, физических показателей, специальных спортивно-туристских умений и навыков учащихся средствами пешеходного туризма и краеведения.

Достижению поставленной цели способствует решение ряда *педагогических задач.*

Обучающие задачи:

- знакомить с рельефом, реками, озёрами, лесами Курской области;
- знакомить с флорой и фауной Курской области;
- знакомить с транспортными магистралями Курской области;
- знакомить с военно-историческими местами и памятниками культуры Курской области;
- учить соблюдению техники безопасности при прохождении технических этапов, на соревнованиях;
- учить оптимально действовать в экстремальных (нестандартных) и опасных ситуациях на соревнованиях и тренировках;
- учить правильной транспортировке, эксплуатации, хранению, оптимальному использованию личного и группового специального туристского снаряжения;
- учить освоению и скоростному прохождению технических этапов на дистанциях 2 и 3 класса по различным тактическим схемам;
- учить выстраивать оптимально эффективную стратегию и тактику на личных, лично-командных и командных дистанциях, на контрольно-туристских маршрутах (в процессе тренировок и соревнований);
- учить самостоятельной разработке тактических схем преодоления технических этапов;
- формировать умения и навыки командной работы на дистанции (без снаряжения, со снаряжением);
- формировать умения и навыки командной страховки при преодолении препятствий;
- формировать умения и навыки поисково-спасательных работ и помощи условно пострадавшим;
- знакомить с условными знаками аварийной сигнализации;
- знакомить с правами и обязанностями судей туристского многоборья;
- формировать умения и навыки судейской работы на соревнованиях туристского многоборья в должности старшего судьи технического этапа, помощника начальника дистанций, помощника главного секретаря;
- учить составлению отчетов о соревнованиях;

- знакомить с видами и характером соревнований по спортивному ориентированию, видами стартов и жеребьевкой;
- учить базовой теории и практике спортивного ориентирования;
- учить обзорному, точному и опережающему чтению карты местности на тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию;
- отрабатывать и закреплять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- отрабатывать навык видео- и фотосъемки в туристском походе;
- учить организовывать питание и туристский быт в походе;
- учить самостоятельному целеполаганию, планированию, анализу и коррекции результатов в индивидуальной и коллективной учебной деятельности.

Развивающие задачи:

- развивать аналитические способности, абстрактное и неординарное мышление;
- развивать скорость мышления, памяти, мышечных реакций;
- развивать мышечную память;
- развивать пространственную ориентацию;
- формировать устойчивость психики;
- формировать адекватность восприятия и действия в острой спортивной или опасной походной ситуации;
- развивать способность к действиям в условиях субмаксимальных нагрузок в спортивных соревнованиях;
- развивать ловкость, гибкость, выносливость, скорость и координацию движений;
- развивать скоростно-силовые показатели ОФП и СФП.

Воспитательные задачи:

- воспитывать бережное, заботливое отношение к живой природе;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- формировать позитивное отношение к окружающему миру, к людям;
- воспитывать жизнерадостность, оптимизм, уверенность в своих силах;
- формировать личную и групповую дисциплинированность, ответственность, самодисциплину, бесконфликтность;
- воспитывать проявления заботы, взаимопомощи и взаимоподдержки;

СОДЕРЖАНИЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(Второй год обучения)

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение в программу	4	2	2
2	Пешеходный туризм как спорт	48	8	40
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6

2.2	Личная техника пешеходного туризма	6	1	5
2.3	Командная техника пешеходного туризма	5	1	4
2.4	Контрольно-туристский маршрут	6	2	4
2.5	Поисково-спасательные работы	4	1	3
2.6	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
2.7	Массовые мероприятия учебного характера. Туристские слеты и соревнования	11	4	7
3	Спортивное ориентирование	6	1	5
4	Профилактика травматизма и доврачебная помощь	6	1	5
5	Общая и специальная физическая подготовка	12		12
5.1	Общая физическая подготовка	6		6
5.2	Специальная физическая подготовка	6		6
6	Организация и проведение походов	8	3	5
7	Повторение	6	2	4
Итого		144	29	115

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Введение в программу

Нормативные документы по туристскому многоборью. Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по туристскому многоборью. Туристские слеты и соревнования. Программа областных, районных соревнований по туристскому многоборью. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 3 класса. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Агитационное значение соревнований.

Правила поведения туристов, техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Соблюдение безопасности как основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях (переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или полиспастов). Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины.

Психологический тренинг.

Соблюдение безопасности при работе на технических этапах, на соревнованиях.

Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях.

Выработка практических навыков и умений по организации страховки и само страховки.

Подготовка снаряжения к соревнованиям.

2. Пешеходный туризм как спорт.

Личное и групповое снаряжение туриста. Перечень личного снаряжения. Требования и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

Практические занятия

Изготовление, ремонт и хранение личного снаряжения.

Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля само страховки диаметром по 10 мм (станция).

Правила эксплуатации, транспортировки.

Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований.

Формирование у членов команды навыков применения снаряжения.

Изготовление усов само страховки, петель само страховки,

Хранение группового снаряжения.

Личная техника пешеходного туризма. Технические этапы на дистанции 3 класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестежками без потери страховки»).

Практические занятия

Освоение технических этапов на дистанции 3 класса.

Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 2 класса.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Командная техника пешеходного туризма. Тактические схемы прохождения технических этапов.

Практические занятия

Разработки тактических схем преодоления технических этапов.

Применение различных специальных средств для наведения перил на этапах (блоки и полиспаст, «станция»).

Зарисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов прохождения этапов.

Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам.

Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (максимальная скорость при минимально возможных штрафах).

Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций на технических этапах:

- *без специального туристского снаряжения.* Преодоление заболоченного участка по кладям из жердей);

- *с использованием специального туристского снаряжения.* Организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка.

Изучение техники вязания узлов («австрийский проводник», «штык», «карабинный тормоз»).

Контрольно-туристский маршрут. Организация работы команды на технических этапах дистанциях 2, 3 класса контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия

Организация командной страховки первого участника при преодолении сухого оврага и водной преграды, обязанности замыкающего участника.

Наведение и снятие горизонтальных перил.

Отработка навыков работы на этапах по заранее разработанным тактическим схемам.

Совершенствование прохождения технических этапов дистанции 2,3 класса.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

- *без специального туристского снаряжения.* Преодоление скального, чащобного, буреломного, заболоченного участка;

- *с наведением перил и сопровождения.* Организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения на навесной переправе, наведенной командой; подъем, спуск по склону, траверс по перилам, наведенным командой; подъем – траверс – спуск по перилам, наведенным командой; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных командой; укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил и организацией сопровождения; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах.

Поисково-спасательные работы. Соревнования по поисково-спасательным работам (ПСР). Работа команды на дистанции. Требования к снаряжению на соревнованиях при работе с условно пострадавшим. Дополнительные меры обеспечения безопасности. Организация поиска условно пострадавшего на дистанции по поисково-спасательным работам. Условно пострадавший, правила его поведения. Тактико-технические приемы

организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам.

Практические занятия

Формирование умений и отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции ПСР.

Условные знаки аварийной сигнализации.

Выполнение отдельных технических приемов поисково-спасательных работ при организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника.

Приемы поиска попутного транспорта.

Сопровождение транспортных средств. Организация полиспаста, самостраховки «пострадавшего» и сопровождающего.

Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи.

Приемы транспортировки условно пострадавшего.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

- *без специального туристского снаряжения.* Транспортировка условно пострадавшего на косилках по пересеченной местности.

- *с наведением перил и организацией сопровождения.* Переправа условного пострадавшего по навесной переправе, наведенной судьями; переправа «пострадавшего» через сухой овраг по бревну по перилам, наведенным командой; подъем «пострадавшего» по склону на сопровождающем по перилам, наведенным командой; спуск условно пострадавшего по склону на сопровождающем по перилам, наведенным командой; траверс склона с условно пострадавшим на сопровождающем.

Инструкторская и судейская практика. Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию педагога). Выполнение обязанностей (оформительских, информационных, по подготовке этапов и др.) при проведении классификационных соревнований в группе. Права и обязанности судей.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований в качестве судьи на дистанции, судьи-хронометриста, помощника главного судьи этапа.

Массовые мероприятия учебного характера. Туристские слеты и соревнования. Участие в туристских слетах и соревнованиях. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Понятие о спортивной этике и ее основные правила. Подготовка к конкурсным программам: конкурсу краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности и туристской песни.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного) и областного масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте, поисково-спасательным работам.

Участие в конкурсных программах.

3. Спортивное ориентирование

Картографическая подготовка. Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Практические занятия

Определение различных форм рельефа по горизонталям.

Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

Технико-тактическая подготовка по спортивному ориентированию. Тактико-технические приемы выбора пути движения (по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Практические занятия

Чтение карты (точное и «грубое»). Опережающее чтение карты.

Чтение карты «по большому пальцу (БП)».

Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров.

Тренировка кратковременной, оперативной, долговременной памяти.

Соревнования по спортивному ориентированию. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование), их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, разновидности, характеристика. Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

Практические занятия

Участие в соревнованиях различного уровня по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование.

4. Профилактика травматизма и доврачебная помощь

Основы гигиены. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний в походе. Самоконтроль на занятиях. Правила личной гигиены при проведении тренировок, слетов, соревнований, походов. Закаливание организма как основное средство повышения иммунитета.

Походная медицинская аптечка. Необходимый перечень и назначение лекарств походной аптечки. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практические занятия

Подготовка походной аптечки.

Знакомство с назначением лекарственных средств.

Защита аптечки от повреждений и промокания.

Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Профилактика и оказание первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях.

Практические занятия

Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Приемы транспортировки пострадавшего. Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение условно пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки условно пострадавшего (на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок). Способы изготовления носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего.

Изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Понятие о «спортивной форме», о переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Врачебный контроль, самоконтроль. Дневник самоконтроля. Изменение физических показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля.

Ведение дневника самоконтроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Легкая атлетика

Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки – 2000 м, мальчики – 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) на 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Интервальный и переменный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры

Игры в ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русскую лапту; эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату, по шесту.

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове.

Лыжный спорт

Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъемов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах.

Скалолазание

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, скорости движений, ловкости, силы, гибкости. Значение каждого вида упражнений.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание на дистанции до 500 м. Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м с преодолением не менее 10 технических этапов в различных условиях местности.

Упражнения на развитие скорости движений

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20 метров) с максимальной скоростью и с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление круто наклонной навесной переправы с уклоном вниз 10-15°. Лазание по канату на скорость

Упражнения на развитие ловкости

Упражнения на гимнастических снарядах, упражнения в равновесии, выполняемые на гимнастическом бревне. Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия.

Упражнения на развитие силы

Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки – на низкой, Упражнение на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната. Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м. Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения.

Упражнения на напряжение и расслабление мышц, на развитие гибкости

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц

плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Игры и упражнения по ориентированию на местности.

6. Организация и проведение походов

Рельеф, реки, озёра, леса, флора и фауна Курской области. Транспортные магистрали. Военно-исторические места и памятники. Видео- и фотосъемка в туристском походе.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и др.). Сознательная дисциплина. Активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ возможных несчастных случаев в туристском походе.

Действия группы в экстремальных ситуациях. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях.

Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий.

Организация туристского быта. Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка дров для растопки и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака.

Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря.

Установка палаток в различных условиях.

Организация туристского быта на соревнованиях.

Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слете.

Установка палаток.

Заготовка дров и сохранение их от намокания.

Хранение снаряжения, кухонных и костровых принадлежностей, инструментов.

Оборудование места для приема пищи.

Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Питание в туристском походе. Основы правильного питания в походе. Походное меню. Правила выбора продуктов для похода. Правила и приёмы упаковки и переноски продуктов в рюкзаках.

Практические занятия

Составление графика дежурств.

Составление меню и списка продуктов.

Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

Подведение итогов туристского путешествия. Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Отчетные вечера. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

7. Повторение

Повторение теории и практики программного материала. Отработка освоенных умений и навыков, техник и приемов спортивного туризма.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ

Предметные результаты

Учащиеся должны знать:

- рельеф, природные объекты, памятники истории и культуры Курской области;
- основы поисково-исследовательской деятельности;
- разрядные требования по туристскому многоборью;
- субъективные и объективные опасности туризма;
- правила поведения и этику туристов-многоборцев;
- технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- правила эксплуатации личного и командного снаряжения;
- тактико-технические приемы организации командной работы;
- опасные ситуации, возникающие на соревнованиях;
- причины и способы устранения аварийных и экстремальных ситуаций в походах;
- основы поисково-спасательных работ;
- условия и правила прохождения технических этапов дистанций 2, 3 и 4 классов;
- систему «ралли» вида КТМ, ее особенности;
- тактические схемы прохождения дистанций на соревнованиях;
- основы работы по временному графику;
- систему штрафов за ошибки на соревнованиях;
- основы психологического тренинга участников команды;
- причины и способы устранения конфликтов в группе.

Учащиеся должны уметь:

- проходить технические этапы на коротких, длинных, личных, групповых дистанциях 2, 3, 4 классов в соответствии с имеющимся разрядом по спортивному туризму;
- проходить дистанцию вида КТМ системой «ралли»;
- разрабатывать и корректировать тактические схемы прохождения дистанций на соревнованиях;
- владеть приемами и способами подготовки снаряжения к этапу, к дистанции на тренировках и соревнованиях;
- транспортировать снаряжение после прохождения этапа;
- изготавливать усы самостраховки, петли самостраховки;
- хранить групповое снаряжение;
- выбирать оптимальные пути движения с учетом основных форм рельефа;
- быстро находить оптимальные решения в экстремальных и аварийных ситуациях;
- обрабатывать и систематизировать собранные в походах материалы.
- работать по временному графику;
- комплексно читать спортивные карты;
- определять по горизонталям различные формы рельефа;
- участвовать в судействе соревнований в качестве судьи на дистанции, судьи-хронометриста, помощника главного судьи этапа;
- удерживаться от конфликтов в группе;
- следить за своим самочувствием и здоровьем;
- осуществлять поисково-исследовательскую деятельность.

Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)

Регулятивные УУД:

- самостоятельное осознанное целеполагание и планирование;
- осознанная учебная деятельность в соответствии с целеполаганием и планированием;
- умение анализировать и корректировать результаты своих действий;
- проявленные основы самооценки достигнутых результатов;
- осознанный самоконтроль, преодоление импульсивности;
- проявленная способность к волевой саморегуляции.

Познавательные УУД:

- владение методами информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- умение выделять основную и второстепенную информацию;
- умение выбирать основания и критерии для описания, сравнения, классификации объектов;
- умение выстраивать логическую цепь рассуждений на основе причинно-следственных связей;
- проявленная способность к построению, выдвижению, обоснованию и доказательству гипотез;

- умение выбирать наиболее эффективные и продуктивные способы решения задач и проблем в зависимости от конкретных условий;

Коммуникативные УУД:

- умение не допускать или разрешать конфликты;
- доказательное изложение своей позиции, мнения;
- способность к компромиссам в спорах и обсуждениях;
- восприятие других позиций, мнений, взглядов, интересов;
- согласование своих интересов и взглядов с мнением других учащихся в совместной деятельности;
- комфортная совместная деятельность с другими учащимися;
- уверенное владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с общепринятыми нормами русского языка.

Личностные результаты

Учащимися проявлены:

- проявленное аналитическое и абстрактное мышление;
- развитая память, пространственная ориентация;
- развитая скорость мышления и мышечных реакций;
- развитая мышечная память, скорость и точность движений;
- психическая устойчивость;
- сформированная адекватность восприятия и действия в острой спортивной или опасной походной ситуации;
- проявленная способность к действиям в условиях субмаксимальных нагрузок в спортивных соревнованиях;
- ловкость, гибкость, выносливость, скорость и координация движений;
- улучшенные скоростно-силовые показатели ОФП и СФП.
- развитая потребность в здоровом образе жизни;
- жизнерадостность, оптимизм, уверенность в своих силах;
- бережное, позитивное отношение к людям, живой природе, окружающему миру;
- дисциплинированность, самодисциплина, ответственность, бесконфликтность;
- смелость, внимание, осторожность;
- проявления взаимопомощи и взаимоподдержки;
- сила воли, стойкость, трудолюбие, стремление к преодолению трудностей и препятствий;
- основы патриотизма и гражданской самоидентичности.

**ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
БАЗОВОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ**

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Оценка предметных результатов		
<p>Учащиеся в основном усвоили:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рельеф, природные объекты, памятники истории и культуры Курской области; - основы поисково-исследовательской деятельности; - разрядные требования по туристскому многоборью; - субъективные и объективные опасности туризма; - правила поведения и этику туристов-многоборцев; - технику безопасности на занятиях и соревнованиях; - правила эксплуатации личного и командного снаряжения; - тактико-технические приемы организации командной работы; - опасные ситуации, возникающие на соревнованиях; - причины и способы устранения аварийных и экстремальных ситуаций в походах; - основы поисково-спасательных работ; - условия и правила прохождения технических этапов дистанций 2, 3 и 4 классов; - систему «ралли» вида КТМ, ее особенности; - тактические схемы прохождения дистанций на соревнованиях; - основы работы по временному графику; - систему штрафов за ошибки на соревнованиях; - основы психологического тренинга участников команды; - причины и способы устранения конфликтов в группе. <p>Учащиеся могут с помощью педагога:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проходить технические этапы на коротких, длинных, личных, групповых дистанциях 2, 3, 4 классов в соответствии с имеющимся разрядом; - проходить дистанцию вида КТМ системой «ралли»; 	<p>Учащиеся в достаточной мере знают:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рельеф, природные объекты, памятники истории и культуры Курской области; - основы поисково-исследовательской деятельности; - разрядные требования по туристскому многоборью; - субъективные и объективные опасности туризма; - правила поведения и этику туристов-многоборцев; - технику безопасности на занятиях и соревнованиях; - правила эксплуатации личного и командного снаряжения; - тактико-технические приемы организации командной работы; - опасные ситуации, возникающие на соревнованиях; - причины и способы устранения аварийных и экстремальных ситуаций в походах; - основы поисково-спасательных работ; - условия и правила прохождения технических этапов дистанций 2, 3 и 4 классов; - систему «ралли» вида КТМ, ее особенности; - тактические схемы прохождения дистанций на соревнованиях; - основы работы по временному графику; - систему штрафов за ошибки на соревнованиях; - основы психологического тренинга участников команды; - причины и способы устранения конфликтов в группе. <p>Учащиеся могут уверенно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проходить технические этапы на коротких, длинных, личных, групповых дистанциях 2, 3, 4 классов в соответствии с имеющимся разрядом по спортивному туризму; - проходить дистанцию вида КТМ системой «ралли»; 	<p>Учащиеся полностью представляют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рельеф, природные объекты, памятники истории и культуры Курской области; - основы поисково-исследовательской деятельности; - разрядные требования по туристскому многоборью; - субъективные и объективные опасности туризма; - правила поведения и этику туристов-многоборцев; - технику безопасности на занятиях и соревнованиях; - правила эксплуатации личного и командного снаряжения; - тактико-технические приемы организации командной работы; - опасные ситуации, возникающие на соревнованиях; - причины и способы устранения аварийных и экстремальных ситуаций в походах; - основы поисково-спасательных работ; - условия и правила прохождения технических этапов дистанций 2, 3 и 4 классов; - систему «ралли» вида КТМ, ее особенности; - тактические схемы прохождения дистанций на соревнованиях; - основы работы по временному графику; - систему штрафов за ошибки на соревнованиях; - основы психологического тренинга участников команды; - причины и способы устранения конфликтов в группе. <p>Учащиеся могут свободно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проходить технические этапы на коротких, длинных, личных, групповых дистанциях 2, 3, 4 классов в соответствии с имеющимся разрядом по спортивному туризму; - проходить дистанцию вида КТМ системой «ралли»;

<ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать и корректировать тактические схемы прохождения дистанций на соревнованиях; - владеть приемами и способами подготовки снаряжения к этапу, к дистанции на тренировках и соревнованиях; - транспортировать снаряжение после прохождения этапа; - изготавливать усы самостраховки, петли самостраховки; - хранить групповое снаряжение; - выбирать оптимальные пути движения с учетом основных форм рельефа; - быстро находить оптимальные решения в экстремальных и аварийных ситуациях; - обрабатывать и систематизировать собранные в походах материалы. - работать по временному графику; - комплексно читать спортивные карты; - определять по горизонталям различные формы рельефа; - участвовать в судействе соревнований в качестве судьи на дистанции, судьи-хронометриста, помощника главного судьи этапа; - удерживаться от конфликтов в группе; - следить за своим самочувствием и здоровьем; - осуществлять поисково-исследовательскую деятельность. 	<ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать и корректировать тактические схемы прохождения дистанций на соревнованиях; - владеть приемами и способами подготовки снаряжения к этапу, к дистанции на тренировках и соревнованиях; - транспортировать снаряжение после прохождения этапа; - изготавливать усы самостраховки, петли самостраховки; - хранить групповое снаряжение; - выбирать оптимальные пути движения с учетом основных форм рельефа; - быстро находить оптимальные решения в экстремальных и аварийных ситуациях; - обрабатывать и систематизировать собранные в походах материалы. - работать по временному графику; - комплексно читать спортивные карты; - определять по горизонталям различные формы рельефа; - участвовать в судействе соревнований в качестве судьи на дистанции, судьи-хронометриста, помощника главного судьи этапа; - удерживаться от конфликтов в группе; - следить за своим самочувствием и здоровьем; - осуществлять поисково-исследовательскую деятельность. 	<ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать и корректировать тактические схемы прохождения дистанций на соревнованиях; - владеть приемами и способами подготовки снаряжения к этапу, к дистанции на тренировках и соревнованиях; - транспортировать снаряжение после прохождения этапа; - изготавливать усы самостраховки, петли самостраховки; - хранить групповое снаряжение; - выбирать оптимальные пути движения с учетом основных форм рельефа; - быстро находить оптимальные решения в экстремальных и аварийных ситуациях; - обрабатывать и систематизировать собранные в походах материалы. - работать по временному графику; - комплексно читать спортивные карты; - определять по горизонталям различные формы рельефа; - участвовать в судействе соревнований в качестве судьи на дистанции, судьи-хронометриста, помощника главного судьи этапа; - удерживаться от конфликтов в группе; - следить за своим самочувствием и здоровьем; - осуществлять поисково-исследовательскую деятельность.
---	---	---

Оценка метапредметных результатов

<p>Недостаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельное осознанное целеполагание и планирование; - осознанная учебная деятельность в соответствии с целеполаганием и планированием; - умение анализировать и корректировать результаты своих действий; - проявленные основы самооценки достигнутых результатов; - осознанный самоконтроль, преодоление импульсивности; 	<p>Достаточно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельное осознанное целеполагание и планирование; - осознанная учебная деятельность в соответствии с целеполаганием и планированием; - умение анализировать и корректировать результаты своих действий; - проявленные основы самооценки достигнутых результатов; - осознанный самоконтроль, преодоление импульсивности; 	<p>Уверенно развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельное осознанное целеполагание и планирование; - осознанная учебная деятельность в соответствии с целеполаганием и планированием; - умение анализировать и корректировать результаты своих действий; - проявленные основы самооценки достигнутых результатов; - осознанный самоконтроль, преодоление импульсивности;
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - проявленная способность к волевой саморегуляции; - владение методами информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; - умение выделять основную и второстепенную информацию; - умение выбирать основания и критерии для описания, сравнения, классификации объектов; - умение выстраивать логическую цепь рассуждений на основе причинно-следственных связей; - проявленная способность к построению, выдвижению, обоснованию и доказательству гипотез; - умение выбирать наиболее эффективные и продуктивные способы решения задач и проблем в зависимости от конкретных условий; - умение не допускать или разрешать конфликты; - доказательное изложение своей позиции, мнения; - способность к компромиссам в спорах и обсуждениях; - восприятие других позиций, мнений, взглядов, интересов; - согласование своих интересов и взглядов с мнением других учащихся в совместной деятельности; - комфортная совместная деятельность с другими учащимися; - уверенное владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с общепринятыми нормами русского языка. 	<ul style="list-style-type: none"> - проявленная способность к волевой саморегуляции; - владение методами информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; - умение выделять основную и второстепенную информацию; - умение выбирать основания и критерии для описания, сравнения, классификации объектов; - умение выстраивать логическую цепь рассуждений на основе причинно-следственных связей; - проявленная способность к построению, выдвижению, обоснованию и доказательству гипотез; - умение выбирать наиболее эффективные и продуктивные способы решения задач и проблем в зависимости от конкретных условий; - умение не допускать или разрешать конфликты; - доказательное изложение своей позиции, мнения; - способность к компромиссам в спорах и обсуждениях; - восприятие других позиций, мнений, взглядов, интересов; - согласование своих интересов и взглядов с мнением других учащихся в совместной деятельности; - комфортная совместная деятельность с другими учащимися; - уверенное владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с общепринятыми нормами русского языка. 	<ul style="list-style-type: none"> - проявленная способность к волевой саморегуляции; - владение методами информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; - умение выделять основную и второстепенную информацию; - умение выбирать основания и критерии для описания, сравнения, классификации объектов; - умение выстраивать логическую цепь рассуждений на основе причинно-следственных связей; - проявленная способность к построению, выдвижению, обоснованию и доказательству гипотез; - умение выбирать наиболее эффективные и продуктивные способы решения задач и проблем в зависимости от конкретных условий; - умение не допускать или разрешать конфликты; - доказательное изложение своей позиции, мнения; - способность к компромиссам в спорах и обсуждениях; - восприятие других позиций, мнений, взглядов, интересов; - согласование своих интересов и взглядов с мнением других учащихся в совместной деятельности; - комфортная совместная деятельность с другими учащимися; - уверенное владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с общепринятыми нормами русского языка.
<p>Оценка личностных результатов</p>		

<p>Недостаточно проявлены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналитическое и абстрактное мышление; - память, скорость мышления и мышечных реакций, пространственная ориентация; - мышечная память, скорость и точность движений; - психическая устойчивость; - адекватность восприятия и действия в острой спортивной или опасной походной ситуации; - способность к действиям в условиях субмаксимальных нагрузок в спортивных соревнованиях; - ловкость, гибкость, выносливость, скорость и координация движений; - улучшенные скоростно-силовые показатели ОФП и СФП; - потребность в здоровом образе жизни; - жизнерадостность, оптимизм, уверенность в своих силах; - бережное, позитивное отношение к людям, живой природе, окружающему миру; - дисциплинированность, самодисциплина, ответственность, бесконфликтность; - смелость, внимание, осторожность; - стремление к взаимопомощи и взаимоподдержке; - сила воли, стойкость, трудолюбие, стремление к преодолению трудностей и препятствий; - основы патриотизма и гражданской самоидентичности. 	<p>Достаточно проявлены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналитическое и абстрактное мышление; - память, скорость мышления и мышечных реакций, пространственная ориентация; - мышечная память, скорость и точность движений; - психическая устойчивость; - адекватность восприятия и действия в острой спортивной или опасной походной ситуации; - способность к действиям в условиях субмаксимальных нагрузок в спортивных соревнованиях; - ловкость, гибкость, выносливость, скорость и координация движений; - улучшенные скоростно-силовые показатели ОФП и СФП; - потребность в здоровом образе жизни; - жизнерадостность, оптимизм, уверенность в своих силах; - бережное, позитивное отношение к людям, живой природе, окружающему миру; - дисциплинированность, самодисциплина, ответственность, бесконфликтность; - смелость, внимание, осторожность; - стремление к взаимопомощи и взаимоподдержке; - сила воли, стойкость, трудолюбие, стремление к преодолению трудностей и препятствий; - основы патриотизма и гражданской самоидентичности. 	<p>Уверенно проявлены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналитическое и абстрактное мышление; - память, скорость мышления и мышечных реакций, пространственная ориентация; - мышечная память, скорость и точность движений; - психическая устойчивость; - адекватность восприятия и действия в острой спортивной или опасной походной ситуации; - способность к действиям в условиях субмаксимальных нагрузок в спортивных соревнованиях; - ловкость, гибкость, выносливость, скорость и координация движений; - улучшенные скоростно-силовые показатели ОФП и СФП; - потребность в здоровом образе жизни; - жизнерадостность, оптимизм, уверенность в своих силах; - бережное, позитивное отношение к людям, живой природе, окружающему миру; - дисциплинированность, самодисциплина, ответственность, бесконфликтность; - смелость, внимание, осторожность; - стремление к взаимопомощи и взаимоподдержке; - сила воли, стойкость, трудолюбие, стремление к преодолению трудностей и препятствий; - основы патриотизма и гражданской самоидентичности.
---	---	---

Для *оценки результативности учебных занятий базового уровня* применяются следующие виды и формы контроля

Вид контроля	Форма контроля
Вводный контроль (выявление первичных знаний и умений)	Собеседование, наблюдение, первичное диагностирование уровня подготовки
Текущий контроль (по итогам завершения каждого занятия)	Собеседование, наблюдение, тестирование при необходимости
Тематический контроль (по итогам каждого раздела)	Собеседование, тестирование, сдача ОФП, соревнования

В конце каждого полугодия проводится *промежуточная аттестация*, выявляющая результативность обучения (опросы, наблюдение; выполнение

нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные соревнования).

Отслеживание *личностного развития* учащихся осуществляется методом наблюдения и собеседования.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» (21.12.2012 №237-ФЗ).
2. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. № 373 в ред. Приказов от 26.11.2010 г. № 1241, от 22.09.2011 г. № 2573)
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897).
6. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 г. № 413)
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106 «Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
8. Концепция развития дополнительного образования (утвержденная Постановлением правительства РФ от 04.09.2014 года №1726-р).
9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р. «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ», пункт 17 Плана мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей.
10. Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
12. Алабина В.Г., Кривоносова М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. – М.: ФиС, 1981.
13. Антонович И.И., Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978.
14. Аппенинский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.

15. Бардин К.В. Азбука туризма: пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. – М.: Просвещение, 1981. – 205 с.
16. Бернштейн Н.А., О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 1991.
17. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л.Н. Буйлова // Молодой ученый. – 2015. – №15. – С. 567-572.
18. Варламов В.Г., Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
19. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. Л.: Медицина, 1982.
20. Верба А.И., Голицын СМ., Куликов В.М., Рябов Е.Г. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
21. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов. 2-е изд. – М.: Академический Проект: АльмаМатер, 2005. -256 с.
22. Выготский Л.С. Проблема возраста // Собр.соч.: в 6 т. Т.4. М., 1984. – 433 с.
23. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
24. Гоголан М.Ф., Законы здоровья. – М.: Советский спорт, 1998.
25. Дубровский В.И., Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 199
26. Ильин Е.П., Психология физического воспитания.– М.: Просвещение, 1983. Истомин П.И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
27. Каргина З.А. Примерные педагогические требования к содержанию дополнительного образования детей // Бюллетень (Приложение к журналу «Внешкольник»). – 2014. – №2 (32). – С.2-23
28. Карелин А.А., Психологические тесты. – М.: Владос, 1999.
29. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. – М.: ФиС, 1990.
30. Кон И.С., Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989.
31. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебкометод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
32. Константинов Ю.С., Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
33. Кошельков С.А., Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
34. Курилова В.И. Туризм: учебное пособие для студентов пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1988. - 224 с.
35. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко ВА., Серова ЛХ., Методы психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1984.
36. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.Л., Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
37. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н., Способы автономного выживания человека в природе. – М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
38. Маслов А.Г., Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

39. Методические рекомендации по организации туристской работы в школе
40. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: методические рекомендации. М.: ЦРИВ «Турист», 1985.
41. Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1985. – 104 с.
42. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
43. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
44. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
45. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология. СПб.; Питер, 2006. – 208 с.
46. Спортивный туризм: Учеб, пособие /Под ред. С.П. Евсеева, Ю.Н.Федотона. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.
47. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Под ред. Ж.К.Холодов В.С.Кузнецов. – М.: Изд. Центр «Академия», 2000.
48. Учебно-методическое пособие по спортивному туризму. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Бардин К.В. С компасом и картой. – М.: Просвещение, 1993. – 120 с.
2. Бергман А.В. Путешествие на лыжах – М.: Педагогика, 1985. – 144 с.
3. Бергман А.В. Юный турист – М.: Педагогика, 1987. – 110 с.
4. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты: книга для учащихся. М.: Просвещение, 1987. – 128 с.
5. Потресов А.С. Умей ориентироваться на местности – М.: Просвещение, 1997. – 87 с.
6. Спутник юного туриста – М.: Просвещение, 1983. – 187 с.

ЭЛЕКТРОННЫЕ ИНТЕРЕНЕТ-РЕСУРСЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПЕДАГОГАМ И УЧАЩИМСЯ

1. <http://www.tmmoscow.ru> – официальный сайт, посвященный туризму всех видов в Москве и России
2. <http://orient46.ru> – сайт по ориентированию Курской области
3. YouTube. youtube.com – Пешеходный туризм и не только.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
		<i>Введение в программу</i>	6
1.	15.09	Правила поведения на занятиях. Техника безопасности	2
2.	21.09	Техника пешеходного туризма. КТМ.	2
3.	28.09	Формирование практических навыков техники безопасности.	2
		<i>Пешеходный туризм как спорт</i>	36
4.	05.10	Перечень снаряжения туриста и группы.	2
5.	12.10	Освоение страховочных систем.	2
6.	19.10	Естественные и искусственные препятствия. Их преодоление.	2
7.	26.10	Оборудование этапов.	2
8.	02.11	Личное прохождение этапов.	2
9.	09.11	Командное прохождение этапов. Вязка узлов.	2
10.	16.11	Понятие о тактике . Разработка тактических схем.	2
11.	23.11	Отработка навыков на дистанции.	2
12.	30.11	Использование специального туристического снаряжения.	2
13	07.12	Техника вязания узлов, бухтование веревок.	2
14	14.12	Организация работы команды на дистанции.	2
15	21.12	Соревнование на этапах оборудованных судейским снаряжением.	2
16	28.12	Организация снаряжения, наведение перил.	2
17	11.01	Формирование навыков по организации страховки.	2
18	18.01	Формирование умений и навыков работы команды на дистанции.	2
19	25.01	Положение о слете и соревновании. Организация туристического быта.	2
20	01.02	Соревнования по туристическому многоборью на лыжах.	2
21	08.02	Подготовка к участию в конкурсных программах.	2
		<i>Спортивное ориентирование</i>	6
22	15.02	Правила спортивного ориентирования. Контрольное время.	2
23	22.02	Знакомство с картами . Условные знаки.	2
24	01.03	Техника ориентирования.	2
		<i>Профилактика тавм.</i>	6
25	15.03	Основные сведения об организме человека.	2
26	22.03	Применение средств личной гигиены в походе.	2
27	29.03	Основные приемы оказания первой помощи.	2
		<i>Общая и специальная физическая подготовка.</i>	12

28	05.04	Значение легкой атлетики .Бег на расстояние.	2
29	12.04	Гимнастические упражнения.	2
30	19.04	Подвижные спортивные игры.	2
31	26.04	Упражнения на развитие выносливости .Бег различным темпом.	2
32	03.05	Упражнения на развитие скорости и ловкости.	2
33	10.05	Упражнения на развитие силы и гибкости.	2
		Организация походов	4
34	17.05	Краеведение .Знакомство с достопримечательностями родного края.	2
35	24.05	Подготовка к походу	2
		Повторение	2
36	31.05	Повторение теории и практики в походе.	2