


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАНЦИЯ ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»

Рассмотрена и  
рекомендована к утверждению  
Педагогическим советом  
МБУ ДО «Станция туризма и  
экскурсий»  
Протокол № 1  
«02» 09 2024г.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ «СОШ № 18»  
  
Бадина Н.П.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
«Станция туризма и экскурсий»  
А.Г. Шумаков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА)  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

**Туристско-краеведческой направленности**

Возраст обучающихся: 9-15 лет  
Срок реализации программы: 5 лет

Автор — составитель:  
Ионова Лидия Васильевна, педагог  
дополнительного образования

г. Рубцовск  
2024

### Содержание

№ п/п	Основные разделы программы	№ страницы
1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка	4
3	Учебный план	15
4	Содержание программы	18
5	Воспитательная работа	27
6	Календарный учебный график	31
7	Условия реализации программы	32
8	Список литературы	35
9	Приложения	37

## Паспорт программы

Полное наименование	Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая программа) «Спортивный туризм»
Руководитель	Ионова Лидия Васильевна, педагог дополнительного образования
География реализации	МБОУ «СОШ № 18»
Адресат программы	Обучающиеся 9-15 лет
Срок реализации	5 лет
Направленность программы	Туристско - краеведческая
Вид программы	Модифицированная
Цель программы	создание единой туристской группы, способной совершать спортивные путешествия повышенной сложности, участвовать в соревнованиях по спортивному туризму высокого ранга, в котором каждый максимально реализует и многогранно развивается, как личность.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• получение знаний, умений и навыков по основам спортивного туризма и ориентирования,</li> <li>• по подготовке и использованию туристского снаряжения,</li> <li>• доврачебной помощи,</li> <li>• организации ночлега,</li> <li>• приготовлению пищи в походе,</li> <li>• участие в соревнованиях по спортивному, лыжному, водному, пешеходному туризму.</li> </ul>

## Пояснительная записка

Туризм способствуют всестороннему развитию личности ребенка, совершенствуют его интеллектуальное, духовное и физическое начала, способствуют приобретению самостоятельной деятельности.

Но туризм - это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм - с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

Туризм - тот вид деятельности, который при разумной организации дает хорошие образовательно-оздоровительные результаты и отвечает возрастным потребностям детей к самоутверждению и самостоятельности.

В походе учит сама жизнь, природа, товарищи, ситуации. В полевых условиях учебный процесс естественен, содержание его призвано разрешать повседневные, актуальные проблемы в жизни коллектива. При этом «усвоение знаний» идет на уровне понимания, и - что очень важно - на эмоциональном уровне. Туризм - школа самопознания, проверки собственных возможностей, тренинг личностного развития.

Туристские походы, путешествия являются универсальным инструментом в системе воспитания подрастающего поколения.

Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая программа) «Спортивный туризм» реализуется в МБОУ «СОШ» 18» и адресована школьникам. Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Дополнительная общеобразовательная (дополнительная общеразвивающая) программа «Спортивный туризм» составлена на основе нормативно-правовой базы: Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 <sup>1</sup>, Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 15.05.2023) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий».

При разработке программы соблюдены Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), изложенные в Письме Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242, а также Методические рекомендации по разработке дополнительных

---

<sup>1</sup> Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Текст] : федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ. <http://www.kremlin.ru/acts/bank/36698/page/1>



общеобразовательных (общеразвивающих) программ<sup>2</sup>, утвержденные приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края.

Программа предназначена для проведения занятий по спортивному туризму в системе дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая) программа «Спортивный туризм» имеет туристско-краеведческую **направленность**.

**Актуальность** программы состоит в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по спортивному туризму, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Новизна** программы направлена на создание условий для интеллектуального и духовного развития личности обучающегося; развитие мотивации к познанию и творчеству; приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям и российским традициям, достижениям российской культуры; обеспечение эмоционального благополучия ребёнка; профилактику асоциального поведения; формирование и развитие способностей подростка адаптироваться в сложных условиях природной и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях; укрепление психического и физического здоровья; закрепление трудовых навыков; взаимодействие педагога дополнительного образования с семьёй.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

### **Цель и задачи**

**Целью** программы является создание единой туристской группы, способной совершать спортивные путешествия повышенной сложности,

---

<sup>2</sup> Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных(общеразвивающих) программ» // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://metod-obr.ru/images/dopoln\\_obr/normativ/reg\\_urov/20\\_535\\_19.03.2015-1.pdf](http://metod-obr.ru/images/dopoln_obr/normativ/reg_urov/20_535_19.03.2015-1.pdf)

участвовать в соревнованиях по спортивному туризму высокого ранга, в котором каждый максимально реализует и многогранно развивается, как личность.

Поставленная цель реализуется при помощи ряда задач.

**Задачи:**

**Образовательные:** сформировать знания, умения и навыки совершения туристских походов и организации туристских соревнований, по технике и тактике туризма, географии, основ безопасности жизнедеятельности, истории края, его природных особенностей.

**Развивающие:** повысить уровень физической подготовленности обучающихся, потребности в развитии интеллектуального уровня, развить способности, быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

**Воспитательные:** повысить уровень коммуникативной культуры, создать единый творческий коллектив, направленный на достижение спортивных результатов, проведение совместного досуга, бережного отношения к природе.

**Отличительной особенностью** программы «Спортивный туризм» является то, что она дает представление о туристско-краеведческой деятельности в целом, нацелена на подготовку обучающихся к участию в массовых туристско - краеведческих мероприятиях, закладывает основы организации туристского быта и техники передвижения в походе, самостоятельного прохождения дистанций спортивного ориентирования, организации краеведческих исследований.

Основными **принципами** обучения обучающихся являются: индивидуальный подход, систематичность и последовательность в обучении, связь теории с практикой, сознательность и активность обучаемых, доступность, наглядность, прочность знаний.

Привитие самостоятельности обучающимися достигается осмысленным изучением материала: обобщением, сравнением, определением важности действий, объяснением причин неправильного выполнения технических приемов.

Для лучшего восприятия материала нередко одни методы обучения заменяют другими. Так, при изложении нового теоретического материала вместо объяснения проводят беседу, в процессе которой обучающиеся делают основные выводы. Выбор материала зависит также от индивидуальных особенностей педагога, обучающихся, условий занятия. Учитывается окружающая обстановка, состояние и количество снаряжения. Занятие по каждой теме любого раздела имеет свою специфику, которая определяется как содержанием учебного материала, так и воспитательными целями. Качественного проведения определенного занятия недостаточно для решения общей задачи. Для этого необходимо правильно построить всю систему занятий по курсу в целом.

Занятия делятся на следующие виды:

- первоначального изучения материала;
- повторительно-обобщающие;

- комбинированные,
- включающие в себя все основные звенья процесса обучения;
- практические.

Первые два вида занятий - теоретические. Основной вид занятий - комбинированный. Практические занятия проводятся при отработке упражнений по технике и тактике спортивного туризма. Занятия по первоначальному изучению материала в основном сводятся к его восприятию и осмыслению обучающихся.

Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений. В конце изучения темы проводятся повторительно-обобщающие занятия, на которых рассматриваются вопросы их взаимосвязи. Логическое единство требует, чтобы и занятия были внутренне связаны. Для этого в начале занятия проводят работу, способствующую усвоению изучаемого материала (повторение предшествующего материала, сообщение цели и учебных вопросов). Полное овладение знаниями, навыками, умениями происходит через процесс усвоения, состоящий из отдельных взаимодополняющих и взаимодействующих познавательных звеньев: восприятие - осмысление - закрепление – применение.

Программа предусматривает проведение групповых и коллективных занятий.

### **Обучающиеся по программе**

Программа адресована детям в возрасте от 9-15 лет. В течение учебного года ввиду выбытия ребенка по различным причинам из состава обучающихся группа может быть доукомплектована.

### **Половозрастные и социальные особенности обучающихся**

В объединении занимаются дети разных возрастов. Именно поэтому содержание программы разработано с учетом возрастной психологии детей. Возраст от 7 до 10 (11) лет наиболее благоприятный для дальнейшего развития как физических, так и умственных сил. Идет довольно пропорциональное увеличение роста и веса, мышцы становятся более крепкими, происходит активное развитие функций головного мозга, что способствует его интенсивной работе. Вхождение ребенка в новые условия жизни ведет к изменению его социального статуса, формируется умение управлять своим поведением. Свобода дошкольного детства сменяется отношениями зависимости и подчинения новым правилам. Мышление младшего школьника - наглядно-действенное, развивается словесно логическое, закладываются базовые мыслительные способности. На занятиях в этом возрасте для педагога становится важным воспитание волевых качеств личности, трудолюбия, развития внимательности и памяти. В среднем возрасте (11-15 лет) дети этого возраста могут выполнять более сложные задания. Наблюдается взаимное отрицание полов, появляется острая потребность в самоутверждении, стремление к самостоятельности, но при этом они отличаются повышенной

возбудимостью, раздражительностью, вспыльчивостью, резкостью.

**Набор** детей – свободный, приём детей осуществляется на добровольных началах по письменному заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

**Возраст обучающихся** - 9-15 лет.

**Количество обучающихся** - 12 человек.

**Форма обучения** – очная.

**Форма занятий** - групповая.

**Срок реализации программы** – 5 лет.

**Режим занятий:** Занятия для обучающихся 9-15 лет проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю, 216 часов в год. Продолжительность занятия 40 минут.

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

**Репродуктивный метод.** Цель - воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

**Объяснительно-иллюстративный.** Цель - проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

**Игровые методы.** Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

**Метод проблемного обучения.** Цель - новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы - создание проблемной ситуации, ролевые игры.

**Частично-поисковый метод.** Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

**Метод взаимодействия.** Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

**Метод контроля.** Прием: сдача нормативов, соревнования.

**Метод мотивации и стимулирования.** Цель - формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

### **Режим занятий**

**Занятие 1-го года обучения начальной подготовки:** может проводиться по следующему расписанию: двухчасовое занятие три раза в неделю или трехчасовое занятие два раза в неделю на базе МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий» или МБОУ «СОШ № 18» (спортзал или учебный, компьютерный класс, либо полигон). Одно двухчасовое занятие может быть заменено четырехчасовым выездом - раз в две недели или одним восьмичасовым раз в месяц. **Итого 6 часов в неделю.**

**Занятие 2-го и 3-го года обучения начальной подготовки:** может проводиться по следующему расписанию: двухчасовое занятие три раза в



неделю или трехчасовое занятие два раза в неделю на базе МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий» или МБОУ «СОШ № 18» (спортзал или учебный, компьютерный класс, либо полигон). Два четырехчасовых занятий на выезде - раз в две недели или одним восьмичасовым раз в месяц. **Итого 6 часов в неделю.**

**Занятия 4-го обучения для тренировочных групп:** двухчасовое занятие три раза в неделю или трехчасовое занятие два раза в неделю на базе МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий» или МБОУ «СОШ № 18» (спортзал или учебный, компьютерный класс, либо полигон). Два шестичасовых занятия на выезде - раз в две недели. **Итого 6 часов в неделю.**

**Занятия 5-го года обучения для тренировочных групп:** двухчасовое занятие три раза в неделю или трехчасовое занятие два раза в неделю на базе МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий» или МБОУ «СОШ № 18» (спортзал или учебный, компьютерный класс, либо полигон). **Итого 6 часов в неделю.**

Такая организация учебного процесса позволяет наиболее полно раскрыть содержательную, образовательную и воспитательную суть программы.

Предложенная разработка может быть рекомендована педагогам для использования целиком или выборочно в разных направлениях туристской деятельности при работе с группой дополнительного образования.

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала. Личностно ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие.

**Формы** образовательного процесса включают в себя: туристские слеты, соревнования по спортивному туризму, походы однодневные, многодневные, выходного дня, экскурсии, общественно-полезная работа, вечера, праздники, конкурсы, комбинированные старты, учебно-тренировочные занятия на местности, сборы, тренировки, проекты, игры на местности, спортивные игры, ролевые игры кросс, круговые тренировки, проигрывание ситуаций, создание проблемных ситуаций, разбор и планирование маршрутов, оздоровительные процедуры на воздухе, игры на лыжах, лыжный кросс, игры на коньках, туристские сборы, слеты, соревнования являются обязательными формами подготовки и проверки готовности туристских групп к совершению безаварийных содержательных, туристских походов, проверки полученных обучающимися умений и навыков.

Вечера, праздники, конкурсы, экскурсии - формы образовательной и досуговой (воспитательной) деятельности. Они помогают приобщать обучающихся к интересному общению, товарищеской взаимопомощи, пониманию, терпению, выдержке.

Для улучшения результатов необходимо сочетать **групповую, в парах (в связках)**. Важно применять различные методы обучения: словесный, наглядный, репродуктивный, проблемный, поисковый. Деловая игра, метод проблемных ситуаций - это методы обучения, которые позволяют быстрее и эффективнее освоить учебный материал.

Учебный материал строится на теоретических и практических занятиях. Причем практические занятия занимают большую часть обучения.

На теоретических занятиях обучающиеся получают сведения о туристской технике и тактике, об организации бивуака, узнают алгоритмы действий в аварийных ситуациях.

На практических занятиях отрабатываются и закрепляются умения и навыки необходимые в жизни, на соревнованиях, сдаются контрольные нормативы. Занятия проводятся с применением наглядного материала, туристского снаряжения, оборудования для соревнований по спортивному туризму. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий и времени года.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых, являются контроль над эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта обучающихся, следует делать упор на групповые (6-8 чел.) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе, когда начинается специализация.

Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся детей. Физическая подготовка необходима для развития силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты обучающихся, их умения стоять на лыжах и плавать.

На этапе начальной специализации преимущество отдается общей физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. На этапе углубленного обучения - специальной подготовке отводится больше времени. В раздел общей физической подготовки включен блок «Здорового образа жизни», который включает в себя ознакомление с оздоровительными процедурами на воздухе, воде, изучение комплекса оздоровительной гимнастики, элементов йоги.

В процессе обучения необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления. Некоторые практические вопросы, связанные с туризмом, отрабатываются во время сборов и походов для лучшего закрепления материала.

Через краеведческую работу ребенок знакомится с культурой, географией, историей родной страны, детям прививается бережное отношение к природе. Путешествуя, ребенок знакомится с окружающим миром, на практике постигает его законы, и задача руководителя - всеми способами способствовать развитию этого интереса.

### **Ожидаемые результаты**

*Первый год обучения:*

- получение знаний умений и навыков по основам спортивного туризма и ориентирования,
- по подготовке и использованию туристского снаряжения,

- доврачебной помощи,
- организации ночлега,
- приготовлению пищи в походе,
- участие в соревнованиях по спортивному туризму лыжному, водному, пешеходному туризму;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

*Второй год обучения:*

- получение знаний, умений и навыков по основам лыжного, пешего и водного туризма;
- закрепление и углубление знаний, полученных на 1 -ом году обучения; участие в соревнованиях по спортивному туризму (пешеходному, лыжному, водному);
- получение спортивных разрядов по пешеходному и лыжному туризму (1-2 юношеский разряд, 3 взрослый);
- совершение степенного лыжного, водного (и) или пешего похода 3-ей степени (1-ой категории) сложности и составление отчета;
- участие в изучение подготовки документации к спортивному
- категорийному походу;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

*Третий год обучения:*

- закрепление и углубление знаний и умений, полученных на 1 -ом, 2-ом году обучения;
- усовершенствование технико-тактической подготовки, участие в соревнованиях по спортивному пешеходному, лыжному, водному туризму;
- получение (или подтверждение) спортивных разрядов по лыжному, пешеходному, водному туризму (3-ий разряд);
- участие в лыжном, пешеходном, водном походе 1-ой (2-ой) категории
- сложности и составление отчета о походе, участие во Всероссийском конкурсе маршрутов;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

*Четвертый год обучения:*

- закрепление и углубление знаний, полученных на 1-3 годах обучения;
- усовершенствование технико-тактической подготовки туриста лыжника, участие в соревнованиях по спортивному туризму пешеходному, лыжному, водному и поисково-спасательных работ;
- получение (или подтверждение) спортивных разрядов по лыжному, водному, пешеходному туризму (3-ий разряд), выполнение 2-го разряда;
- участие в лыжном походе 2-ой категории сложности или в походе 1 - ой категории сложности в качестве младших инструкторов и составление отчета; участие во Всероссийском конкурсе маршрутов.
- судейство соревнований в качестве младших судей этапов, получение звания «Юный судья»;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

### *Пятый год обучения:*

- усовершенствование технико-тактической подготовки туриста лыжника, участие в соревнованиях по спортивному туризму пешеходному, лыжному, водному и поисково-спасательных работ;
- получение (или подтверждение) спортивных разрядов по лыжному, водному, пешеходному туризму (3-ий разряд), выполнение 2-го разряда;
- участие в лыжном походе 2-ой категории сложности или в походе 1 - ой категории сложности в качестве младших инструкторов и составление отчета; участие во Всероссийском конкурсе маршрутов.
- судейство соревнований в качестве младших судей этапов, получение звания «Юный судья».
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) «Спортивный туризм» объединения «Вершина» и «Юная Вершина» у обучающихся предполагается сформировать (или закрепить) следующие **результаты и универсальные учебные действия:**

#### **Личностные:**

- ▶ воспитывать любознательного, активного, интересующегося новым, неизвестным в окружающем мире, любящего экспериментировать, способного самостоятельно действовать.
- ▶ воспитывать эмоционально отзывчивого, откликающегося на эмоции близких людей и друзей, эмоционально реагирующего на мир природы;

#### **Познавательные УУД:**

- ▶ ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- ▶ делать выводы в результате совместной работы с педагогом.

#### **Регулятивные УУД:**

- ▶ овладеть средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- ▶ управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдая элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- ▶ овладеть универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции;

#### **Коммуникативные УУД**

- ▶ планировать инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- ▶ адекватно воспринимать информацию, исходящую от собеседника, вступать в речевое общение, следовать этическим нормам поведения;
- ▶ владеть навыками межличностного взаимодействия.

#### **Способы проверки результативности**

- опрос;
- зачет;
- участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, скалолазанию;

- выполнение норм спортивных разрядов;
- совершение степенных и категорийных туристских походов;
- фотоотчеты, устные и письменные отчеты о совершенных походах и экспедициях.

Специфика деятельности объединения требует от педагога тесного контакта с родителями обучающихся. Родительские собрания проводятся на стыке сезонов и перед каждым многодневными мероприятиями.

### **Критерии оценки эффективности работы по программе**

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

1. Создание коллектива единомышленников, повышение уровня сплоченности и развития коллектива.
2. Сохранение контингента обучающихся в течение 3-4 лет работы по программе.
3. Повышение уровня физического развития обучающихся, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, к постоянному здоровому образу жизни.
4. Создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности обучающихся.
5. Рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);
6. Формирование стремления обучающихся к победе в соревнованиях только честным способом, приобретение чувства собственного достоинства.
7. Заметная психическая коррекция обучающихся, высокий уровень адаптации в коллективе сверстников и общества.
8. Высокие спортивные достижения. Постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах к участию в походах 1-2 категории сложности).
9. Привлечение старших воспитанников к судейству на соревнованиях.

### **Диагностические методики оценки эффективности программы.**

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы:

1. Психологическая диагностика воспитанников проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет.
2. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве.
3. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Первый год обучения

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Знакомство с техникой безопасности.
2	Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия	27	5	22	анкетирование обучающихся
3	Туристическое снаряжение	27	5	22	устный опрос.
4	Краеведение	24	3	21	оформление газеты.
5	Туристский быт	20	3	17	практический зачет.
6	Основы доврачебной помощи	27	3	24	тестирование.
7	ОФП	27	-	27	анализ
8	Походы, слеты, соревнования	10	2	8	оформление газеты, анализ результатов соревнований
9	Основы топографической подготовки туриста и спортсмена	20	4	16	тестирование, опрос, соревнование внутри группы
10	Питание в однодневном походе	12	4,5	7,5	опрос
11	С.Ф.П.	21	-	21	анализ результатов соревнований, изготовление газеты
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	

Второй год обучения

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Что дает нам спортивный туризм	22	4	18	анкетирование, опрос
2	Основы техники лыжного, водного, пешеходного туризма	35	4	31	соревнования внутри группы.
3	Краеведение	20	5	15	тестирование.
4	Туристский быт	20	5	15	практический зачет.
5	Основы доврачебной помощи	27	8	19	тестирование, практический зачет
6	О.Ф.П.	27	-	27	анализ.
7	С.Ф.П.	27	-	27	анализ результатов соревнований, изготовление газеты
8	Топография	17	4	13	соревнование
9	Питание в походе	21	4	17	практический зачет
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>34</b>	<b>182</b>	



### Третий год обучения

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристическое снаряжение	20	4	16	устный опрос, проверка выполнения практических заданий.
2	Питание в походе	20	4	16	составление учебной раскладки, контроль выполнения практических заданий, зачет
3	Туристский быт	30	3	27	контроль выполнения заданий
4	Основы доврачебной помощи	20	4	16	опрос, зачет
5	Основы спортивного ориентирования	40	8	37	опрос, контроль результатов прохождения трасс на тренировках и соревнованиях
6	Узлы, используемые в спортивном туризме	10	3	7	зачет
7	Основы техники пешеходного, лыжного и водного туризма	36	5	31	соревнования внутри группы
8	О.Ф.П.	20	-	20	сдача спортивных норм
9	С.Ф.П.	20	-	20	анализ результатов соревнований, изготовление газеты
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>31</b>	<b>185</b>	

### Четвертый год обучения

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Личное снаряжение туриста	10	1	9	опрос, контроль выполнения заданий
2	Групповое (общественное) снаряжение	10	1	9	составление учебной раскладки, контроль выполнения практических заданий, зачет
3	Питание в походе	10	1	9	составление учебной раскладки, контроль выполнения практических заданий, зачет
4	Туристский быт	20	-	20	опрос, зачет
5	Основы доврачебной помощи	10	1	9	опрос, зачет, оценка результатов соревнований
6	Краеведение	10	1	9	опрос
7	Топографическая подготовка	10	1	9	устный опрос, соревнования

8	Основы техники водного туризма	10	1	9	практический зачет, устный опрос, проверка
9	Узлы, используемые в туризме	10	1	9	оценка результатов соревнований, оценка применения умений и навыков в походе
10	Техника пешеходного туризма	20	-	20	оценка результатов соревнований
11	Обще физическая подготовка	20	-	20	сдача спортивных нормативов
12	Ориентирование на местности	10	2	18	анализ результатов соревнований
13	Техника и тактика лыжного туризма	10	2	18	соревнования, анализ ошибок
14	Слеты и соревнования	20	-	20	анализ результатов соревнований
15	Организация туристического похода	26	4	12	опрос, оценка применения знаний и умений в походе
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	

Пятый год обучения

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Личное снаряжение туриста	10	1	9	опрос, контроль
2	Групповое (общественное) снаряжение	10	1	9	опрос, контроль выполнения заданий
3	Питание в походе	10	1	9	составление учебной раскладки, контроль выполнения практических заданий, зачет
4	Туристский быт	20	-	20	опрос
5	Основы доврачебной помощи	10	1	9	опрос, зачет, оценка результатов соревнований
6	Краеведение	10	1	9	опрос
7	Топографическая подготовка	10	1	9	устный опрос, соревнования
8	Основы техники водного туризма	10	1	9	практический зачет, устный опрос, проверка
9	Узлы, используемые в туризме	10	1	9	оценка результатов соревнований, оценка применения умений и навыков в походе
10	Техника пешеходного туризма	20	-	20	лекция, тренировка на местности. Формы контроля - оценка результатов соревнований
11	Обще физическая подготовка	20	-	20	сдача спортивных нормативов
12	Ориентирование на местности	20	2	18	анализ результатов соревнований

13	Техника и тактика лыжного туризма	20	2	18	соревнования, анализ ошибок
14	Слеты и соревнования	20	-	20	анализ результатов соревнований
15	Организация туристического похода	16	4	12	опрос, оценка применения знаний и умений в походе
	Итого	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	

### Содержание программы 1 года обучения.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теория: Взаимодействия человека с окружающим миром. Опасности, возникающие на улице и дороге. Безопасный маршрут в пути следования до учреждения. Правила безопасного поведения на занятии. Практика: Составление схемы безопасных маршрутов в пути следования до учреждения и места проживания.

Тема 2. «Чем полезны и интересны походы и путешествия и соревнования». Формы и методы работы - беседа, лекция, игра «Имена», тренинг «Доверие». Формы контроля - анкетирование обучающихся.

Тема 3. «Туристское снаряжение». Подбор личного снаряжения для выездов на природу. Укладка рюкзака, снаряжение для приготовления пищи: котлы (в т.ч. вставки), костровой трос и его закрепление, герметизация (защита от воды) спичек, пила двуручная и безопасное пиление дров, топор малый и безопасная колка дров. Формы и методы работы - беседа, лекция, демонстрация снаряжения, игра «Что возьмем в поход?», практические занятия по укладке рюкзака, объединенное занятие детей и родителей. Формы контроля - устный опрос.

Тема 4. «Краеведение». Формы и методы работы - экскурсия. Формы контроля - оформление газеты.

Тема 5. «Туристский быт». Организация туристского лагеря в однодневном походе на принципах взаимопомощи, разведение костра с использованием растопки: плексиглас, сухое горючее, сбор хвороста, валежника, правила безопасной работы кострового: подготовка кострового места, использование костровых рукавиц, необходимость непрерывности слежения за костром, установка двускатной палатки, многоместного шатра. Формы и методы работы - инструктаж, соревнование внутри группы. Формы контроля - практический зачет.

Тема 6. «Основы доврачебной помощи». Индивидуальный пакет, его состав, хранение, упаковка и перенос в походе, когда и как его применять, ядовитые растения, соблюдение правил гигиены при питании на природе, профилактика простудных заболеваний.

Формы и методы работы - беседа, лекция, игра «Дикорастущие растения». Формы контроля - тестирование.

Тема 7. «Общезащитная подготовка». Тренировки по ОФП, выявление особенностей физического развития обучающихся (скоростной выносливости, силовых качеств, двигательной активности). Командные игры с мячом, в том числе с использованием специального снаряжения (футбол в страховочных

системах, в связках); лыжные прогулки, знакомство с попеременным двухшажным и четырехшажным ходом. Формы и методы работы - тренировки, игры, прогулки. Формы контроля - анализ.

Тема 8. «Походы, слеты, соревнования». Правила проезда группы туристов в городском и пригородном транспорте, правила движения походной колонны по лесным дорогам и тропам, по шоссе, участие в соревнованиях по спортивному туризму, однодневные походы, водный поход в летние каникулы, пешие степенные походы - 3 степень. Формы и методы работы - инструктаж, выезды. Формы контроля - оформление газеты, анализ результатов соревнований.

Тема 9. «Основы топографической подготовки туриста и спортсмена». Понятие о топографической карте, масштаб, измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, простейшие условные знаки топографических карт, комплексные задания, знакомство со спортивной картой, простейшие знаки спортивных карт, вид объектов на местности, понятие о план-схеме, ориентирование в закрытых помещениях («лабиринт»). Формы и методы работы - беседа, игра «Топографическое домино». Формы контроля - тестирование, опрос, соревнование внутри группы.

Тема 10 «Питание в однодневном походе». Сроки хранения продуктов, организация общего туристского стола, соблюдение правил гигиены при питании на природе. Формы и методы работы - беседа, практическое занятие. Формы контроля - опрос.

Тема 11 «Специальная физическая подготовка». Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, однодневные походы, походы выходного дня с одной, двумя ночевками, водный поход в летние каникулы, пешеходные степенные походы - 2 степень. Присвоение спортивных разрядов и званий по спортивному туризму. Формы и методы работы - выезды, практические занятия, тренировки. Формы контроля - анализ результатов соревнований, изготовление газеты.

### **Содержание 2 года обучения.**

Тема 1. «Что дает нам спортивный туризм». Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Обзор предстоящих походов и соревнований по фотоматериалам и отчетам о походах групп 1-го года обучения. Формы и методы работы - инструктаж, беседа. Формы контроля - анкетирование, опрос.

Тема 2. «Основы техники лыжного, водного, пешеходного туризма». Лыжный: Разворот на склоне. Спуск «на прямых лыжах», «плугом», подъем «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой». Лыжные кроссы - до 3 км. Совершенствование беговой лыжной техники. Водный: Снаряжение для выхода на воду, терминология, применяя на практике: «табань» «килеватор», «ход», «рыба», «банка», «карма» и т.д. Пешеходный: снаряжение, виды переправ, страховки и самостраховки. Формы и методы работы - тренировки на выездах. Формы контроля - соревнования внутри группы.

Тема 3. «Краеведение». Продолжение знакомства с краеведением. Формы и методы работы - экскурсия. Формы контроля - тестирование.

Тема 4. «Туристский быт». Породы деревьев, используемые для разжигания костра, приготовление пищи, виды костров, выбор сухостойного дерева. Формы и методы работы - беседа, практические занятия на выездах. Формы контроля - практический зачет.

Тема № 5. "Основы доврачебной помощи". Простейшие фиксирующие повязки при вывихах, растяжениях и ушибах, съедобные, ядовитые и лекарственные растения. Формы и методы работы - практическое занятие, беседа. Формы контроля - тестирование, практический зачет.

Тема 6. «Общефизическая подготовка». Тренировки по ОФП, выявление особенностей физического развития обучающихся: скоростной выносливости, двигательной активности, командные игры с мячом, эстафеты с применением специального снаряжения, знакомство со специальными упражнениями. Формы и методы работы - тренировки, игры, эстафеты. Формы контроля - анализ.

Тема 7. «Специальная физическая подготовка». Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, однодневные походы, походы выходного дня с одной, двумя ночевками, водный поход в летние каникулы, пешеходные степенные походы - 2 степень. Присвоение спортивных разрядов и званий по спортивному туризму. Формы и методы работы - выезды, практические занятия, тренировки. Формы контроля - анализ результатов соревнований, изготовление газеты.

Тема 8. «Топография». Масштаб карты, измерение расстояний по карте с использованием известного масштаба, информация об объектах топографических карт, комплексные задания, спортивная карта, вид объектов рельефа на местности, ориентирование по выбору, ориентирование по маркированной трассе. Формы и методы работы - беседа, лекция, тренировки. Формы контроля - соревнование.

Тема 9. «Питание в походе». Сроки хранения продуктов, организация общего туристского стола, рецепты основных блюд, соблюдение правил гигиены при питании на природе. Формы и методы работы - лекция, беседа, практические занятия на выездах. Формы контроля - практический зачет.

### **Содержание 3 года обучения.**

Тема 1. "Туристское снаряжение". Личное снаряжение обучающихся для тренировок и походов; особенности личного снаряжения для лыжного сезона; обзор специального снаряжения; групповое снаряжение и его особенности для лыжного сезона; элементарное самостоятельное снаряжение, основы ремонтных работ; хранение, уход, порядок учета и сдачи группового снаряжения, его подготовка к походу. Формы и методы работы - беседа лекция, практические занятия по подготовке, изготовлению и ремонту. Формы контроля - устный опрос, проверка выполнения практических заданий.

Тема 2. "Питание в походе". Составление раскладки и меню на учебно-тренировочный сбор (выезд), пешеходный поход I категории сложности, нормы сухого продукта; упаковка и транспортировка продуктов; приготовление пищи и режим питания в походе; значение правильной организации питания в походе. Формы и методы работы - лекция, практические занятия на местности. Формы контроля - составление учебной раскладки, контроль выполнения

практических заданий, зачет.

Тема 3. «Туристский быт». Организация быта на принципах самообеспечения, самообслуживания и взаимопомощи; виды работ по организации лагеря; распределение обязанностей по выполнению работ в лагере; выбор места для ночлега в пределах лесной зоны, заготовка дров, устройство ночлега; правила техники безопасности при выполнении работ по лагерю. Формы работы - беседа, практические занятия на местности. Формы контроля - контроль выполнения заданий.

Тема 4. "Основы доврачебной помощи". Личная гигиена обучающихся в многодневном походе; общие действия группы по оказанию доврачебной помощи, предпринимаемые при травмах или заболеваниях участников похода; доврачебная помощь при ожогах, обморожениях, переохлаждении, солнечном ударе; съедобные, несъедобные и ядовитые растения. Формы и методы работы - беседа, лекция. Формы контроля - опрос, зачет.

Тема 5 "Основы спортивного ориентирования". Понятие спортивного ориентирования как вида спорта; условные знаки спортивной карты; спортивная карта, ее масштаб, высота сечения рельефа; знакомство с видами спортивных трасс; спортивное ориентирование на лыжах. Формы и методы работы - лекция, работа с учебными материалами, тренировки на местности, участие в соревнованиях. Формы контроля - опрос, контроль результатов прохождения трасс на тренировках и соревнованиях.

Тема 6. "Узлы, используемые в спортивном туризме". Изучение узлов по группам их применения; практическое применение изученных узлов. Формы и методы работы - практическое выполнение заданий в классе, на местности. Формы контроля - зачет.

Тема 7. «Основы техники лыжного, водного, пешеходного туризма». Лыжный: Разворот на склоне. Спуск «на прямых лыжах», «плугом», подъем «елочкой», «лесенкой», «полуелочкой». Лыжные кроссы - до 3 км. Совершенствование беговой лыжной техники. Водный: Снаряжение для выхода на воду, терминология, применяя на практике: «табань» «килеватор», «ход», «рыба», «банка», «карма» и т.д. Пешеходный: снаряжение, виды переправ, страховки и само страховки. Формы и методы работы - тренировки на выездах. Формы контроля - соревнования внутри группы.

Тема 8. "Общая Физическая подготовка." Необходимость общефизической подготовки туриста; нормы ГТО; утренняя зарядка и спортивная гигиена туриста; ОФП; особенности физической подготовки, специальные упражнения. Формы и методы работы - тренировки в спортивном зале. Формы контроля - сдача спортивных норм.

Тема 9. «Специальная физическая подготовка». Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, однодневные походы, походы выходного дня с одной, двумя ночевками, водный поход в летние каникулы, пешеходные степенные походы - 2 степень. Присвоение спортивных разрядов и званий по спортивному туризму. Формы и методы работы - выезды, практические занятия, тренировки. Формы контроля - анализ результатов соревнований, изготовление газеты.



## **Содержание 4 года обучения.**

Тема № 1. "Личное снаряжение туриста". Специальное личное снаряжение для тренировок, походов, соревнований по спортивному туризму. Хранение, особенности ухода, порядок учета и сдачи специального личного снаряжения. Подготовка и использование на занятиях специального личного снаряжения. Проведение ремонтных работ в некомфортных условиях спортивного многодневного похода. Формы и методы работы - лекция, практические занятия на местности. Формы контроля - опрос, контроль выполнения заданий.

Тема № 2. "Групповое (общественное) снаряжение". Специальное групповое снаряжение для тренировок, соревнований, спортивных категорийных походов. Хранение, уход, порядок учета и сдачи специального группового снаряжения. Подготовка и использование на соревнованиях, в походах и тренировках специального группового снаряжения. Проведение ремонтных работ в походных условиях. Формы и методы работы - опрос, практические занятия на местности. Формы контроля - опрос, контроль выполнения заданий.

Тема 3. "Питание в походе". Расчет калорийности, водно-солевой обмен, баланс жиров, белков и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Особенности питания в спортивных лыжных походах, хранения продуктов, их упаковки и транспортировки. Значение правильной организации питания в спортивном путешествии. Формы и методы работы - лекция, практические занятия на местности. Формы контроля - составление учебной раскладки, контроль выполнения практических заданий, зачет.

Тема 4. «Туристский быт». Решение ситуативных задач по организации по организации бивуака в зоне леса. Формы контроля - опрос, зачет.

Тема № 5. "Основы доврачебной помощи". Оказание первой медицинской помощи при травмах легкой степени. Медикаменты и другие приспособления, входящие в состав аптечки спортивного похода. Виды кровотечений, доврачебная помощь. Повязки, их применение при различных видах травм. Формы и методы работы - лекции, практические занятия в классе, соревнования. Формы контроля - опрос, зачет, оценка результатов соревнований.

Тема № 6. "Краеведение". Туристические возможности Алтайского края, его географическое положение, климат, рельеф, растительный и животный мир. Сезонность туризма. Экология. Основные достопримечательности Алтайского края. Знакомство с геологией и минералогией. Формы и методы работы - беседа, лекция. Формы контроля - опрос.

Тема № 7 "Топографическая подготовка". Определение масштаба топографической карты по сетке, определение высоты сечения по участку карты; специфические условные знаки топографических карт; использование топографических карт разного масштаба в спортивных походах и подготовке к ним; выполнение азимутального хода в условиях сильно пересеченной местности; определение крутизны и азимутального направления склонов по топографическим картам с сильно пересеченной местностью, а также с

использованием глазомерной съемки на местности; истинный и магнитный азимут, их природа. Формы и методы работы - беседа, лекция, практические занятия на местности. Формы контроля - устный опрос, соревнования.

Тема № 8 "Основы техники водного туризма". Плавсредства для совершения спортивных походов. Устройство байдарок «Таймень», «Салют». Техника гребли на байдарке. Погрузка и разгрузка плавсредств. Проводка. Волоки. Сборка и разборка байдарок. Формы и методы работы - беседа, лекция, практические занятия в помещении и на местности. Формы контроля - практический зачет, устный опрос, проверка.

Тема № 9. "Узлы, используемые в туризме". Исторические сведения о появлении различных групп узлов, возникновения их классификации; группа схватывающих узлов; группы самозатягивающихся и карабинных узлов; свойства узлов изученных на занятиях, их характеристики; применение изученных на занятиях узлов; применение узлов для различных способов блокировки страхующих систем, организации страховок. Формы и методы работы - лекция, практические занятия в классе и на местности. Формы контроля - оценка результатов соревнований, оценка применения умений и навыков в походе.

Тема № 10. "Техника пешеходного туризма". Особенности организации переправ через реки с бурным течением; переправы вброд, организация групповой и самостраховки; принцип непрерывности страховки, применение различных видов страховок на переправах; использование ТПТ и ТГТ на соревнованиях по спортивному туризму. Формы и методы работы - лекция, тренировка на местности. Формы контроля - оценка результатов соревнований.

Тема № 11. "Общефизическая подготовка". Техника бега по пересеченной местности; Особенности общефизической подготовки туриста, специальные упражнения туристов - лыжников; правильное распределение нагрузок в походе; выносливость - основное качество туриста. Ее тренировка и воспитание. Формы и методы работы - тренировки в спортзале. Формы контроля - сдача спортивных нормативов.

Тема № 12. "Ориентирование на местности". Особенности трасс спортивного ориентирования: а) маркированная трасса; б) трасса по выбору; в) заданная трасса; условные знаки постановки контрольных пунктов; основные тактические приемы спортивного ориентирования, применение их на тренировках и соревнованиях; лыжные трассы спортивного ориентирования; особенности применения тактических приемов спортивного ориентирования в ночных условиях; ориентирование по «белой» карте. Формы и методы работы - беседа, тренировки, соревнования. Формы контроля - анализ результатов соревнований.

Тема № 13. "Техника и тактика лыжного туризма". Лыжная беговая подготовка туриста; техника передвижения на лыжах под рюкзаком; подъем и спуск траверсами, способы их выполнения; решение ситуативных задач по тактике лыжного туризма; переправы по льду с применением мер техники безопасности. Формы и методы работы - тренировки, практические занятия на местности. Формы контроля - соревнования, анализ ошибок.

Тема № 14. "Слеты и соревнования". Психологическая подготовка к соревнованию, «техника, тактика, психологическое равновесие» - залог успеха спортсмена; участие в соревнованиях по технике лыжного, пешеходного, водного туризма. Формы и методы работы - беседа, тренировки, соревнования. Формы контроля - анализ результатов соревнований.

Тема 15. "Организация туристического похода". Распределение основных обязанностей в группе; использование картографических материалов, принципы их подбора; проверка готовности снаряжения; основные правила поведения в походе, в том числе в экстремальных ситуациях; подготовка отчета о походе в форме газеты. Формы и методы работы - беседа, лекция, практические занятия в классе. Формы контроля - опрос, оценка применения знаний и умений в походе. Походы проводятся в период школьных каникул.

### **Содержание 5 года обучения.**

Тема № 1. "Личное снаряжение туриста". Специальное личное снаряжение для тренировок, походов, соревнований по спортивному туризму. Хранение, особенности ухода, порядок учета и сдачи специального личного снаряжения. Подготовка и использование на занятиях специального личного снаряжения. Проведение ремонтных работ в некомфортных условиях спортивного многодневного похода. Формы и методы работы - лекция, практические занятия на местности. Формы контроля - опрос, контроль выполнения заданий.

Тема № 2. "Групповое (общественное) снаряжение". Специальное групповое снаряжение для тренировок, соревнований, спортивных категорийных походов. Хранение, уход, порядок учета и сдачи специального группового снаряжения. Подготовка и использование на соревнованиях, в походах и тренировках специального группового снаряжения. Проведение ремонтных работ в походных условиях. Формы и методы работы - опрос, практические занятия на местности. Формы контроля - опрос, контроль выполнения заданий.

Тема 3. "Питание в походе". Расчет калорийности, водно-солевой обмен, баланс жиров, белков и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Особенности питания в спортивных лыжных походах, хранения продуктов, их упаковки и транспортировки. Значение правильной организации питания в спортивном путешествии. Формы и методы работы - лекция, практические занятия на местности. Формы контроля - составление учебной раскладки, контроль выполнения практических заданий, зачет.

Тема 4. «Туристский быт». Решение ситуативных задач по организации по организации бивуака в зоне леса. Формы контроля - опрос

Тема № 5. "Основы доврачебной помощи". Оказание первой медицинской помощи при травмах легкой степени. Медикаменты и другие приспособления, входящие в состав аптечки спортивного похода. Виды кровотечений, доврачебная помощь. Повязки, их применение при различных видах травм. Формы и методы работы - лекции, практические занятия в классе, соревнования. Формы контроля - опрос, зачет, оценка результатов соревнований.

Тема № 6. "Краеведение". Туристические возможности Алтайского края и Республики Алтай. Их географическое положение, климат, рельеф, растительный и животный мир. Сезонность туризма. Экология и их проблемы. Основные достопримечательности. Формы и методы работы - беседа, лекция. Формы контроля - опрос.

Тема № 7 "Топографическая подготовка". Определение масштаба топографической карты по сетке, определение высоты сечения по участку карты; специфические условные знаки топографических карт; использование топографических карт разного масштаба в спортивных походах и подготовке к ним; выполнение азимутального хода в условиях сильно пересеченной местности; определение крутизны и азимутального направления склонов по топографическим картам с сильно пересеченной местностью, а также с использованием глазомерной съемки на местности; истинный и магнитный азимут, их природа. Формы и методы работы - беседа, лекция, практические занятия на местности. Формы контроля - устный опрос, соревнования.

Тема № 8 "Основы техники водного туризма". Плавсредства для совершения спортивных походов. Устройство байдарок «Таймень», «Салют». Техника гребли на байдарке. Погрузка и разгрузка плавсредств. Проводка. Волоки. Сборка и разборка байдарок. Формы и методы работы - беседа, лекция, практические занятия в помещении и на местности. Формы контроля - практический зачет, устный опрос, проверка.

Тема № 9. "Узлы, используемые в туризме". Исторические сведения о появлении различных групп узлов, возникновения их классификации; группа схватывающих узлов; группы самозатягивающихся и карабинных узлов; свойства узлов изученных на занятиях, их характеристики; применение изученных на занятиях узлов; применение узлов для различных способов блокировки страхующих систем, организации страховок. Формы и методы работы - лекция, практические занятия в классе и на местности. Формы контроля - оценка результатов соревнований, оценка применения умений и навыков в походе.

Тема № 10. "Техника пешеходного туризма» Особенности организации переправ через реки с бурным течением; переправы вброд, организация групповой и самостраховки; принцип непрерывности страховки, применение различных видов страховок на переправах; использование ТПТ и ТГТ на соревнованиях по спортивному туризму. Формы и методы работы - лекция, тренировка на местности. Формы контроля - оценка результатов соревнований.

Тема № 11. "Общезащитная подготовка". Техника бега по пересеченной местности; Особенности общезащитной подготовки туриста, специальные упражнения туристов - лыжников; правильное распределение нагрузок в походе; выносливость - основное качество туриста. Ее тренировка и воспитание. Формы и методы работы - тренировки в спортзале. Формы контроля - сдача спортивных нормативов.

Тема № 12. "Ориентирование на местности". Особенности трасс спортивного ориентирования: а) маркированная трасса; б) трасса по выбору; в) заданная трасса; условные знаки постановки контрольных пунктов; основные тактические приемы спортивного ориентирования, применение их на тренировках и соревнованиях; лыжные трассы спортивного ориентирования; особенности применения тактических приемов спортивного ориентирования в ночных условиях; ориентирование по «белой» карте. Формы и методы работы - беседа, тренировки, соревнования. Формы контроля - анализ результатов соревнований.

Тема № 13. "Техника и тактика лыжного туризма". Лыжная беговая подготовка туриста; техника передвижения на лыжах под рюкзаком; подъем и спуск траверсами, способы их выполнения; решение ситуативных задач по тактике лыжного туризма; переправы по льду с применением мер техники безопасности. Формы и методы работы - тренировки, практические занятия на местности. Формы контроля - соревнования, анализ ошибок.

Тема № 14. "Слеты и соревнования". Психологическая подготовка к соревнованию, «техника + тактика + психологическое равновесие» - залог успеха спортсмена; участие в соревнованиях по технике лыжного, пешеходного, водного туризма. Формы и методы работы - беседа, тренировки, соревнования. Формы контроля - анализ результатов соревнований.

Тема 15. "Организация туристического похода". Распределение основных обязанностей в группе; использование картографических материалов, принципы их подбора; проверка готовности снаряжения; основные правила поведения в походе, в том числе в экстремальных ситуациях; подготовка отчета о походе в форме газеты. Формы и методы работы - беседа, лекция, практические занятия в классе. Формы контроля - опрос, оценка применения знаний и умений в походе.

По окончании срока реализации программы, обучающиеся 9-15 лет:

1. Получат знания умения и навыков по основам спортивного туризма и ориентирования.
2. Научатся использовать туристское снаряжение.
3. Будут знать основы доврачебной помощи.
4. Будут знать организацию ночлега.
5. Научатся готовить пищу в походе.
6. Будут участвовать в соревнованиях по спортивному туризму.
7. Выполнят разряды по спортивному туризму.

## Воспитательная работа

Настоящая Рабочая программа воспитания (далее – Программа) разработана для детей в возрасте от 9 лет, обучающихся в объединении «Вершина» и «Юная Вершина», с целью организации воспитательной работы с обучающимися. Реализация Программы осуществляется параллельно с выбранной ребенком и (или) его родителями (законными представителями) несовершеннолетнего обучающегося дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Спортивный туризм» туристско-краеведческой направленности.

Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися объединения «Вершина» и «Юная Вершина» и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Цель Программы – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Целевым приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.



### **Задачи Программы:**

- 1) реализовывать воспитательные возможности общеучрежденческих ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в групповом сообществе;
- 2) сформировать национальное самосознание, ценностное отношение к личности, обществу, государству, к идеям и ценностям их возрождения и развития;
- 3) создать конкретные условия для проявления гражданственности, патриотизма, достойного выполнения общественного, государственного и воинского долга воспитанниками с учетом их интересов, потребностей в основных сферах человеческой деятельности и общении;
- 4) создать содержательное и информационное обеспечение агитационной и пропагандистской работы по приобщению обучающихся, их родителей к здоровому образу жизни;
- 5) способствовать формированию отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, как к социальной ценности;
- 6) повышать общий уровень культуры обучающихся;
- 7) способствовать развитию самодисциплины и ориентации на общечеловеческие ценности;
- 8) вовлекать обучающихся в активное участие в краевых, окружных, городских культурно-массовых мероприятиях и реализовывать воспитательные возможности этих мероприятий;
- 9) организовывать разноплановую профилактическую работу по безопасности жизнедеятельности с обучающимися объединений.

Процесс воспитания в объединении «Вершина» и «Юная Вершина» основывается на следующих **принципах** взаимодействия педагога и обучающихся:

1. Принцип индивидуального подхода предполагает учет индивидуальных запросов, интересов, склонностей, способностей, возможностей, психофизиологических особенностей и социальной среды обучающихся. Дифференцированный подход обеспечивает комфортное состояние каждого ребенка.
2. Принцип преемственности – предполагает культурное взаимодействие и взаимовлияние поколений. Необходимо активизировать деятельность родителей, всех взрослых на передачу детям социального знания и опыта.
3. Принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.
4. Принцип опоры на положительное в личности ребенка. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление обучающегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.

5. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив. В соответствии с этим принципом воспитание в объединении, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

Формы и виды проводимых воспитательных мероприятий (спортивные состязания, праздники, фестивали, сборы, конкурсы, соревнования, экскурсии), а также методы воспитательной деятельности определены в зависимости от особенностей реализуемой дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивный туризм» в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями обучающихся.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием является соответствие тематике и направленности проводимого воспитательного мероприятия основным направлениям и принципам воспитательной работы в учреждении, учет направленности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивный туризм», по которой организованы занятия обучающихся, а также учет психофизиологических особенностей детей.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле: «Учебное занятие», «Городские, краевые, окружные соревнования и культурно-массовые мероприятия», «Работа с родителями», «Ключевые дела МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий», «Воспитательная работа в объединении», «Безопасность жизнедеятельности»

### **Основные направления воспитательной работы**

Воспитательная работа в объединении «Вершина» и «Юная Вершина» осуществляется по различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся.

#### **1.Гражданско-патриотическая направленность воспитательной деятельности.**

*Включает в себя:*

- формирование понятий и представлений о родном крае, России, о народах России, природе и национальных достояниях;
- развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремления к миру, уважения к культурному наследию России, ее природе;
- развитие гармонического проявления патриотических чувств и культуры межнационального общения.

#### **2.Культурологическая направленность воспитательной деятельности Воспитание нравственных чувств и этического сознания.**

*Включает в себя:*

- знакомство обучающихся с основными видами учреждений культуры, их особенностями, видами культурной деятельности человека, их приобщение к отечественным и общемировым культурным ценностям;
- развитие чувственного восприятия окружающего мира, чувства видения и понимания красоты человеческой души, эстетических качеств детей;

- обогащение впечатлений обучающихся об этике человеческих взаимоотношений как духовной ценности на основе идеалов Любви, Правды, Добра.

### **3. Здоровьесберегающая направленность воспитательной деятельности.**

*Включает в себя:*

- мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости, морально-волевых – решительности, смелости;
- социализацию обучающихся путем развития чувств коллективизма и взаимовыручки;
- формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;

### **4. Экологическая направленность воспитательной деятельности.**

*Включает в себя:*

- формирование у обучающихся сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;
- расширение знаний обучающихся в области экологии и охраны окружающей среды;
- формирование экологического мировоззрения обучающихся, основанного на естественнонаучных и гуманитарных знаниях, отражающих глубокую убежденность в единстве человека и природы;

### **5. Духовно-нравственная направленность воспитательной работы.**

*Включает в себя:*

- формирование гармоничной личности обучающихся, развитие ценностно-смысловой сферы средствами сообщения духовно-нравственных и базовых национальных ценностей;
- развитие нравственных чувств обучающихся - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;
- формирование нравственного облика и нравственной позиции обучающихся;

**Оценка результативности Программы** осуществляется в конце учебного года. В качестве результативности выполнения Программы рассматриваются следующие критерии:

1. формируемые посредством воспитательных мероприятий качества личности, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и волевые установки, их личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;
2. уровень интеллектуального развития обучающихся, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых Программой;
3. уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в объединении по интересам;

4. полнота освоения учебных часов, предусмотренных Программой воспитательной работы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития является педагогическое наблюдение.

Способами получения информации о состоянии совместной деятельности детей и взрослых являются беседы с обучающимися и их родителями, педагогами, при необходимости – анкетирование.

К Программе прилагается ежегодный календарный план воспитательной работы (Приложение 1).

### Календарный учебный график

Год обучения, № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
2 год обучения, Вершина	02.09.2024	26.05.2025	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
5 год обучения, Юная Вершина	02.09.2024	26.05.2025	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

### Учебно-методическое обеспечение Формы организации занятий

**Формы** образовательного процесса включают в себя: туристские слеты, соревнования по спортивному туризму, походы однодневные, многодневные, выходного дня, экскурсии, общественно-полезная работа, вечера, праздники, конкурсы, комбинированные старты, учебно-тренировочные занятия на местности, сборы, тренировки, проекты, игры на местности, спортивные игры, ролевые игры кросс, круговые тренировки, проигрывание ситуаций, создание проблемных ситуаций, разбор и планирование маршрутов, оздоровительные процедуры на воздухе, игры на лыжах, лыжный кросс, игры на коньках, туристские сборы, слеты, соревнования являются обязательными формами подготовки и проверки готовности туристских групп к совершению безаварийных содержательных, туристских походов, проверки полученных обучающимися умений и навыков.

Вечера, праздники, конкурсы, экскурсии - формы образовательной и досуговой (воспитательной) деятельности. Они помогают приобщать обучающихся к интересному общению, товарищеской взаимопомощи, пониманию, терпению, выдержке.

Для улучшения результатов необходимо сочетать групповую, в парах (в связках). Важно применять различные **методы обучения**: словесный,

наглядный, репродуктивный, проблемный, поисковый. Деловая игра, метод проблемных ситуаций - это методы обучения, которые позволяют быстрее и эффективнее освоить учебный материал.

### **Педагогические технологии**

Учебный материал строится на теоретических и практических занятиях. Причем практические занятия занимают большую часть обучения.

На теоретических занятиях обучающиеся получают сведения о туристской технике и тактике, об организации бивуака, узнают алгоритмы действий в аварийных ситуациях.

На практических занятиях отрабатываются и закрепляются умения и навыки необходимые в жизни, на соревнованиях, сдаются контрольные нормативы. Занятия проводятся с применением наглядного материала, туристского снаряжения, оборудования для соревнований по спортивному туризму. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий и времени года.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых, являются контроль над эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта обучающихся, следует делать упор на групповые (6-8 чел.) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе, когда начинается специализация.

Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся детей. Физическая подготовка необходима для развития силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты обучающихся, их умения стоять на лыжах и плавать.

На этапе начальной специализации преимущество отдается общей физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. На этапе углубленного обучения - специальной подготовке отводится больше времени. В раздел общей физической подготовки включен блок «Здорового образа жизни», который включает в себя ознакомление с оздоровительными процедурами на воздухе, воде, изучение комплекса оздоровительной гимнастики, элементов йоги.

В процессе обучения необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления. Некоторые практические вопросы, связанные с туризмом отрабатываются во время сборов и походов для лучшего закрепления материала.

Через краеведческую работу ребенок знакомится с культурой, географией, историей родной страны, детям прививается бережное отношение к природе. Путешествуя, ребенок знакомится с окружающим миром, на практике постигает его законы, и задача руководителя - всеми способами способствовать развитию этого интереса.

## Условия реализации программы

### Материально-технические условия:

Групповое (общественное) снаряжение:

Фонарь Компас Система страховочная - 1 компл.

«Спусковое устройство Жумар Каска

Лыжи, палки, ботинки лыжные Палатка (3-х; 4-х местная) - 4 шт.

Шатер «Зима» - 1 шт. Тент костровой - 1 компл.

Костровой набор - 1 компл.

Газовая горелка - 4 шт. Котлы - 6 шт. Топор - 2 шт.

Половник - 4 шт. Ремонтный набор Аптечка походная

Веревка основная - 100 метров Веревка вспомогательная - 30 метров

Карабины - 20 шт. Пила двуручная - 2 шт. Картографический материал

Фотоаппарат - 1 шт. Видеокамера - 1 шт. Планшет - 1 шт. Личное специальное снаряжение: Рюкзак Спальный коврик Спальник

### Санитарно-гигиеническое обеспечение

Санитарно-гигиеническое обеспечение деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) «Спортивный туризм» объединения «Вершина» и «Юная Вершина» регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Сохранению и укреплению здоровья обучающихся, предотвращению утомляемости, повышению их работоспособности и результативности продуктивной творческой деятельности способствуют:

- температурный режим;
- проветривание учебного кабинета;
- освещение согласно установленных норм;
- предупреждение утомления обучающихся;
- чередование видов деятельности;
- динамические паузы;
- правильная рабочая поза и осанка обучающихся;
- соответствие мебели росту обучающихся.



## Список литературы

### Для педагогов:

1. Алешин, В.М. «Карта в спортивном ориентировании». «Физкультура и спорт» / В.М. Алешин. – М, 1983. – 125 с.
2. Багдасарян, В. Э. История туризма: учебное пособие / В.Э. Багдасарян, И.Б. Орлов, А.Д. Попов. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 190 с.
3. Базарова, З. С. Туристские тропы : сюжетный урок [Текст] / З. С. Базарова // Физкультура и спорт. - 2006. - № 5. - С. 46.
4. Байковский Ю.В. Теория и методика горных видов спорта (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм) 490 часов / Ю.В. Байковский, Д.Н. Гиндия. – М.: РИОРГУФК, 2006. – 38 с.
5. Безопасность в туризме: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2020. – 118 с.
6. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. М. "Физкультура и спорт" / В.И. Ганопольский. – М,1983. – 147 с.
7. Дехтярь, Г. М. Стандартизация, сертификация и классификация в туризме: практическое пособие / Г. М. Дехтярь. – 4-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 412 с.
8. Долженко, Г. П. История туризма: учебник для вузов / Г. П. Долженко, Ю. С. Путрик, А. И. Черевкова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 227 с.
9. Дурович, А. П. Организация туризма: учебное пособие / А. П. Дурович. – Минск: РИПО, 2020. – 295 с.
10. Елоховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах, «Физкультура и спорт» / С.Б. Елоховский. – М, 1981. – 162 с.
11. Иванов, А. А. История российского туризма (IX-XX вв.): учебное пособие / А.А. Иванов. – Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2020. – 320 с.
12. Коган, В.Г. Соревнования по технике горного туризма / В.Г. Коган. - М. ЦРИБ "Турист". – 1983. – 236 с.
13. Косторуб, А.Н. Медицинский справочник туриста / А.Н. Косторуб. - М. Профиздат. – 1987. – 184 с.
14. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. - М., 2004.- 203 с.
15. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм / Ю.С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 198 с.
16. Махов, И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы» / И.И. Махов. - М. ФЦДЮТиК, 2007.- 132 с.
17. Методические рекомендации по подготовке туристского похода, М., 1970. – 147 с.
18. Назарова, В. А. Основы туристической подготовки [Текст] / В. А. Назарова // Физическая культура в школе. - 2005. - № 4. - С. 58-64.
19. Некрасов, И. Б. Основы физической подготовки туриста [Текст] / И. Б. Некрасов // Физическая культура в школе. - 2006. - № 4. - С. 62-65.

20. Организация и подготовка туристского похода. М. ЦРИБ "Турист". 1986. – 271 с.
21. Погодина, В. Л. География туризма: учебник / В.Л. Погодина, И.Г. Филиппова: под ред. Е.И. Богданова. – Москва: ИНФРА - М, 2021. – 256 с.
22. Практика активного туризма: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. — Орел: МАБИВ, 2020. — 149 с.
23. Правила вида спорта «спортивный туризм», ТССР, М.2021. – 71 с.
24. Туризм: словарь / под ред. д-ра экон. наук, проф. М.А. Морозова. – Москва: ИНФРА-М, 2019. – 300 с.
25. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование / В.И. Тыкул. - М. Просвещение, 1990. – 198 с.
26. Федорова, Т. А. Управление рисками и страхование в туризме: монография / Т. А. Федорова. — Москва: Магистр: ИНФРА-М, 2020. — 192 с.
27. Федотов, Ю.Н., Востоков, И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. - 2008. – 147 с.
28. Физическая тренировка в туризме, М. "Турист", 1989. – 185 с.
29. Энциклопедия туриста, М. БРЭ, 1993. – 279 с.

Для обучающихся:

1. Энциклопедия туриста, М. БРЭ, 1993. – 162 с.
2. <http://turcentrf.ru/>

Для родителей:

1. Карманный справочник туриста [Текст] / автор-сост. Ю. А. Штюмер. - 2-е изд., измен. и доп. - М.: Профиздат, 1982. – 146 с.
2. Некрасов, И. Б. Подготовка группы к многодневному туристическому походу [Текст] / И. Б. Некрасов // Физическая культура в школе. – 2003. – 195 с.
3. Тронь, В. А. Как мы готовимся к лыжному походу [Текст] / В. А. Тронь Физическая культура в школе. – 1996.- 241 с.

Интернет-ресурсы:

- <https://tourlib.net/sport.htm>
- <https://ukr/grabovsky.htm>
- <https://tourism/kodysh.htm>
- <https://tourism/turpohod.htm>
- <https://tourism/pitanie.htm>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Ежегодный календарный план воспитательной работы

#### МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»

на 2024-2025 учебный год

#### «Ключевые дела МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»; «Городские, краевые, окружные соревнования и культурно-массовые мероприятия»

№ п/п	Программные мероприятия	Ориентировочное время проведения	Ожидаемый результат	Ответственные
<b>Туристско-краеведческое направление:</b>				
<b>Внутриучрежденческие мероприятия:</b>				
1.	Мероприятия, посвященные профилактике ПДД	сентябрь	Профилактика ПДД	Педагоги-организаторы, ПДО
2.	Мероприятия, посвященные Дню матери	ноябрь	Развитие празднично-игровой культуры детей и подростков в современных социальных условиях	Педагоги – организаторы, ПДО
3.	Соревнования по спортивному ориентированию «Лабиринт», «Трейло»	Январь		Шумаков А.Г. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А. Карелин М.В.
4.	Мероприятия, приуроченные к празднованию Дня защитника Отечества	февраль	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагоги – организаторы, ПДО
5.	Мероприятия, приуроченные к празднованию Международного дня 8 Марта	март	Развитие празднично-игровой культуры детей и подростков в современных социальных условиях	Педагоги – организаторы, ПДО
6.	Мероприятия, посвященные Дню России	июнь	Воспитание чувства патриотизма в детях	Педагоги - организаторы ПДО
7.	Туристско-спортивное мероприятие «Горный фестиваль», посвященный	сентябрь	Популяризация и развитие спортивного туризма и скалолазания. Повышение спортивного мастерства.	Карелин М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В.

	празднованию Дня города			Ижицкая М.В. Зимин А.А.
8.	Городской туристский слет, посвященный Дню туризма.	сентябрь	Популяризация и развитие туризма.	Карелин М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А.
9.	Открытые городские соревнования по спортивному ориентированию бегом «Золота осень», посвященные Дню учителя	октябрь	Популяризация спортивного ориентирования. Выявление сильнейших спортсменов.	Зимин А.А. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Карелин М.В.
10.	Городские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, посвященные Дню народного единства	ноябрь	Повышение основных навыков пешеходного туризма, выявление сильнейших команд.	Ижицкая М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Карелин М.В. Хорина М.Ф.
11.	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом, посвященные Дню народного единства	ноябрь	Повышение основных навыков ориентирования на местности, выявление сильнейших команд.	Ижицкая М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Карелин М.В.
12.	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом «Ночное ориентирование»	ноябрь	Развитие всесторонне развитой личности с помощью разнообразных форм спортивно-массовой работы, Формирование и пропаганда здорового образа жизни.	Нестеренко О.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Зимин А.А. Ижицкая М.В. Хорина М.Ф. Карелин М.В.
13.	Соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях и скалолазанию на призы Деда Мороза	декабрь	Привлечение максимального количества обучающихся для занятий туризмом.	Шумаков А.Г. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А. Карелин М.В.

	«Троеборье»			
<b>Городские мероприятия:</b>				
14.	Городские соревнования на переходящий кубок «Турнир допризывника», посвященные празднованию Дня защитника Отечества	февраль	Развитие всесторонне развитой личности с помощью разнообразных форм спортивно-массовой работы, Формирование и пропаганда здорового образа жизни.	Ижицкая М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Карелин М.В.
15.	Соревнования по спортивному ориентированию «Парковое ориентирование»	апрель	Привлечение максимального количества учащихся для занятий спортивным ориентированием.	Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А. Карелин М.В.
16.	Первенство города Рубцовска по спортивному ориентированию «Подснежник»	апрель	Закрепление навыков спортивного ориентирования. Экологическое воспитание.	Данилюк И.А. Шумаков А.Г. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н.
17.	Городской военно-патриотический слет «Подвиг победителей», посвященный празднованию Победы в ВОВ	май	Формирование у подрастающего поколения умений, необходимых для подготовки к военной службе в современных условиях.	Карелин М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А.
<b>Краевые мероприятия:</b>				
18.	II этап Кубка Алтайского края по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	январь	Популяризация спортивного туризма, выявление сильнейших команд. Повышение мастерства юных спортсменов.	Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Карелин М.В. Зимин А.А.

**«Безопасность жизнедеятельности»**

№ п/п	Мероприятия модуля	Ориентировочное время проведения	Ожидаемый результат	Ответственные
1	Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню	В течение года	Воспитание патриота, гражданина, заботящегося о защите интересов Отечества	Педагоги - организаторы,

	защитника Отечества			ПДО
2	Участие в тематических мероприятиях, выставках, конкурсах, викторинах: Конституция РФ, государственная символика РФ, права и обязанности несовершеннолетних, « Я – гражданин России».	В течение года	Изучение государственных символов России. Становление социально-активной личности, законопослушных граждан государства	Педагоги - организаторы, ПДО
3	Привлечение родителей обучающихся к организации и проведению мероприятий по гражданско – патриотическому воспитанию (родительские собрания, конференции, встречи, концерты и др).	В течение года	Воспитание чувства патриотизма в детях	Директор, зам. директора по УВР, Педагогический организатор, ПДО
4	Проведение инструктажей о мерах безопасности при перевозках организованных групп детей	В течение года	Информированность детей и персонала о действиях в условиях чрезвычайных ситуаций	Директор, зам. директора по УВР, Педагогический организатор, ПДО
5	Проведение мероприятий, приуроченных к 12 декабря – День Конституции РФ	В течение года	Привитие детям в возрасте от 6 до 18 лет чувства толерантности, патриотизма, высокого уровня информированности об истории, культуре Российской Федерации	Директор, зам. директора по УВР, Методисты, педагоги - организаторы, ПДО

## Работа с родителями

№ п/п	Программные мероприятия	Ориентировочное время проведения	Ожидаемый результат	Ответственные
1.	Родительские собрания, встречи. День открытых дверей - презентация объединений	Сентябрь	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	Директор, зам. директора по УВР, ПДО
2.	Беседа «Как стать другом для своего ребенка»	Декабрь	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	ПДО
3.	Беседа «Подросток и курение. Стадии табакокурения» (с применением презентации)	Март	развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей.	ПДО

«Учебное занятие» (согласно индивидуальным планам рабочей программы по ДООП)

«Воспитательная работа в объединении» (согласно индивидуальным планам работы педагога дополнительного образования)