



Департамент образования администрации г.о.г. Арзамаса

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
"Чернухинская средняя школа"

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ «Чернухинская СШ»

Утверждаю

Директор школы



Л.С.Маслова

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Приказ № 108 от 30.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа туристско - краеведческой направленности
«Туризм и мы»

Возраст обучающихся: **13-15 лет**
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Кабанов Сергей Григорьевич,
учитель физической культуры первой
квалификационной категории

с.Чернуха, 2024

Содержание

1	Пояснительная записка.....	3
2	Учебный план.....	6
3	Содержание программы.....	9
4	Календарный учебный график.....	17
5	Формы контроля, аттестации.....	17
6	Оценочные материалы.....	17
7	Методическое обеспечение.....	18
8	Условия реализации программы.....	21
9	Литература.....	22

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Туризм и мы» разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Туризм и мы» туристско-краеведческой направленности базового уровня разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-фз от 29.12.2012;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2017 № 996-р;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" № 196 от 09.11.2018;

В последние годы Правительство Российской Федерации одной из важнейших задач считает оздоровление нации. Наша задача - как можно быстрее отвлечь подростков и молодежь от вредных привычек: наркомании, курения, алкоголизма, токсикомании и бродяжничества. Для этого необходимо привлечь учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Многолетний опыт работы показывает, что двухчасовых, даже трёхчасовых занятий в неделю физической культурой на уроках в школе недостаточно. Выход из ситуации возможен при добровольном обучении учащихся в системе дополнительного образования, различных спортивных секциях и кружках. Но не все дети с удовольствием посещают традиционные секции и кружки по отдельным видам спорта.

Туристско - краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, помогает в выборе будущей профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Включает в себя изучение основ туристской подготовки, топографии и ориентирования, изучение родного края, основные правила гигиены и оказания

первой доврачебной помощи, способствует укреплению здоровья, развитию таких качеств, как выносливость, ловкость, быстрота реакции и т.д.

Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немаловажно – любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Актуальность программы.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень освоения программы: базовый.

Отличительные особенности программы.

В содержании программы заложены и предлагается формирование эколого-туристских умений (норм и правил рекреационного природопользования), предполагается формирование экологических знаний у юных туристов на основе базовых знаний.

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 общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния таких социальных явлений, как юношеский алкоголизм, наркомания, токсикомания и других.

Кроме того, программа создает условия для успешной самореализации обучающихся. Дети будут иметь возможность принимать участие в конкурсах, проектах различного уровня, в конкурсах, организованных ГБУ ДО РЦ «Вега» (областной туристско-краеведческий слет, туристско-краеведческая игра «Наш город», туристско-краеведческая экспедиция «Моя Родина — край Нижегородский», «Кубок туристических троп» и др.

Адресат программы: обучающиеся 13 - 15 лет. Группы формируются из детей в возрасте от 13-15 лет. Набор учащихся - свободный. В группе занимается 12-15 человек. Система тем и заданий, разработанных в данной программе, дает возможность зачислять всех желающих с помощью промежуточной аттестации, с целью установления уровня знаний, умений, навыков, для определения индивидуального образовательного маршрута. Педагог использует дифференцированный подход в работе с каждым ребёнком, так как группы формируются из разновозрастных детей, имеющих различный уровень физической подготовки, базовых знаний и индивидуальные особенности.

Цель - пропаганда туризма, как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни, привитие навыков экологической культуры; ознакомление с историей, привитие навыков туризма, выживания при вынужденной автономии, оказанию первой медицинской помощи, удовлетворение естественной потребности учащихся в непосредственном познании мира, своего края.

Задачи:

- обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;
- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;
- способствовать формированию и развитию нравственно –коммуникативных качеств личности обучающихся;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;
- воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. 144 часа в год.

Форма проведения занятий: групповая, мало-групповая

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

Ожидаемые результаты.**К концу первого года обучения:****Предметные результаты**

- Все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 2-3 дневном походе и в соревнованиях районного уровня.
- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- Умение ориентироваться по карте и компасу,
- Умение оказывать первую медицинскую помощь,
- Умение организовывать походный быт
- знание основы топографии и ориентирования,

Личностные результаты

- формирование следующих умений.
- Формирование чувства гордости за свою родину.
- Формирование бережного отношения к природе.
- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Использование знаково- символических средств представления информации.
- Формирование умения определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

К концу второго года обучения :**Предметные результаты**

- После обучения на втором году дети совершают многодневный поход.
- Уметь различать лекарственные и ядовитые растения,
- Уметь выполнять различные вязки узлов,
- Уметь наводить самостоятельно переправы,
- Уметь организовать однодневный поход,
- Уметь оформлять фотоальбомы, отчёты о походах,

- самостоятельно участвовать в ориентировании

Личностные результаты

- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
- Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления..
- Формирование уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
- Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта.
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие эстетического сознания

Метапредметные результаты.

- Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
- Овладение основами самоконтроля, самооценки.
- Использование знаково-символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.
- Формирование умений определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Способы определения результативности: система оценки уровня освоения программы (результаты обучения, результаты развития, достижения).

Формами контроля: зачёт, наблюдение, выполнение практических заданий, опрос, тестирование. подведения итогов по программе является аттестация по итогам освоения программы в форме контрольно - зачётного занятия и зачётного похода.

2.Учебный план 1 год обучения

п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Практика	Теория	Всего	
1	Туристские путешествия, история развития туризма. Техника безопасности.	-	1	1	Зачет
2	Личное и групповое туристское снаряжение	1	В процессе занятия	1	Наблюдение
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	6	8	Выполнение практических заданий
4	Подготовка к походу, путешествию.	2	6	8	Выполнение практических заданий
5	Питание в туристском походе.	-	4	4	опрос
6	Туристские должности в группе.	1	1	2	опрос
7	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	3	5	8	тестирование

8	Техника безопасности при проведении походов, занятий.	-	8	8	Тестирование
9	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.	3	7	10	зачет
10	Ориентирование по горизонту, азимут.	-	9	9	опрос
11	Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний.	-	10	10	зачет
12	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	2	10	12	Выполнение практических заданий
13	Личная гигиена туристов	-	4	4	опрос
14	Походная медицинская аптечка.	-	2	2	Зачет
15	Основные приемы оказания помощи.	-	6	6	Выполнение практических заданий
16	Приемы транспортировки пострадавшего.	8	-	8	Зачет
17	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	-	1	8	опрос
18	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	-	1	8	тестирование
19	Физическая подготовка.	20+8	В	28	Выполнение практических заданий
				процесс занятия	
20	Промежуточная аттестация. Тест.	-		1	1
	Всего	30		114	144

Учебный план

2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Туристские путешествия, история развития туризма. Техника безопасности.	1	1	-	Зачет
2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	1	6	Наблюдение
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	В процессе занятия	8	Выполнение практических заданий
4	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8	Выполнение практических заданий
5	Питание в туристском походе	6	В процессе занятия	6	опрос
6	Техника и тактика в туристском походе	14	4	10	Тестирование, игра по станциям, опрос.
7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	8	2	6	тестирование
8	Туристские слеты и соревнования	7	1	5	Тестирование, игра по станциям, опрос.
9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	4	1	3	зачет
10	Действия группы в аварийных ситуациях	8	2	6	опрос
11	Подведение итогов туристского похода	4	4	-	зачет
12	Топографическая и спортивная карта. Компас. Работа с компасом	10	4	6	Выполнение практических заданий
13	Измерение расстояний. Способы ориентирования	10	В процессе занятия	10	Выполнение практических заданий
14	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	12	4	8	Выполнение практических заданий
15	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	9	2	7	Зачет
16	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	6	6	-	Зачет

17	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	-	опрос
18	Физическая подготовка	13+6	-	6	
19	Промежуточная аттестация	1	1	-	
	ВСЕГО:	144	37	107	

3.Содержание учебного плана.

1 год обучения

1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Теория. Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно- трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

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 вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

4. Подготовка к походу, путешествию.

Теория. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана - графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

5. Питание в туристском походе.

Теория. Виды туризма: Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6. Туристские должности в группе.

Теория. Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

7. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теория. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

9. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.

Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

10. Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

11. Компас, работа с компасом. Измерение расстояний.

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.). пешеходный, лыжный, горный, водный

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

12. Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки.

Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

13. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теория. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха в занятиях физической культурой и спортом.

Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов

Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

14. Походная медицинская аптечка.

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

15. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочно-кишечные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

16. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества 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.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

17. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-

связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

18. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

19. Физическая подготовка

Теория. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. **Плавание — освоение одного из способов.**

20. Промежуточная аттестация. Тест.

2 год обучения

1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие.

История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма, самостоятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

2. Личное и групповое снаряжение.

Теория. Требования к эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Требования к месту бивака:

1. жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
2. безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
3. комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

4. Подготовка к походу, путешествию.

Теория. Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Контрольная работа — составление плана-графика 2-3-дневного похода.

5. Питание в туристском походе.

Теория. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. туристскому

снаряжению: прочность, легкость, безопасность. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа — составление меню на 3-5 дней.

6. Техника и тактика в туристском походе.

Теория. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска

«челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы По дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «схватывающие» узлы, «встречный». Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения.

Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Теория. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение правильно оказать первую доврачебную помощь.

4. Календарный учебный график.

1. Продолжительность учебного года:

Начало учебного года: 1 сентября

Окончание учебного года: 31 мая

Продолжительность учебного года 36 недель

Этапы образовательного процесса	Первый год обучения
Начало учебного года	1 сентября 2023
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятий (с учетом возраста)	От 13 до 15 лет: 2 занятия по 45 минут; Перерыв для отдыха детей 15 минут между занятиями.
Промежуточная аттестация	После каждого раздела образовательной программы и (или) в конце года
Итоговая аттестация	Конец мая
Окончание учебного года	31 мая 2024
Каникулы	Зимние каникулы Летние каникулы

2. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 6 дней, 2 раза в неделю 2 часа.

3. Режим занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ «Чернухинская СОШ»

Продолжительность занятий: для детей 13-15 лет - 45 минут с перерывом для отдыха 15 минут.

4. Начало учебных занятий в 14:30 часов, окончание учебных занятий в 16:10 часов.

5. Режим работы организации в период школьных каникул: занятия обучающихся в объединениях проводятся по временному утверждённому расписанию, составленному на период каникул.

5. Формы аттестации.

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года

С этой целью используются разнообразные виды контроля:

входной контроль проводится в начале учебного года для определения уровня знаний и умений учащихся на начало обучения по программе;

текущий контроль ведется на каждом занятии в форме педагогического наблюдения за правильностью выполнения заданий в ходе практической работы, соблюдения техники безопасности; успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путем итогового обсуждения, анализа выполненных заданий вначале самими детьми, затем педагогом;

промежуточный контроль проводится в форме выполнения практических заданий по теме раздела и участия в соревнованиях; итоговый контроль проводится в конце учебного года; позволяет выявить изменения образовательного уровня учащегося, воспитательной и развивающей составляющей обучения.

6. Оценочные материалы.

1. Освоенность образовательной программы.

Ниже среднего уровень (учащийся овладел менее чем половиной объёма знаний,

предусмотренных программой)

Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более половины)

Высокий уровень (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой)

Наблюдение, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа 2. Владение специальной терминологией.

Ниже среднего (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины)

Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)

Высокий уровень (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)

Практическая подготовка.

1. Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой

Ниже среднего (учащийся овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков)

Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более половины)

Высокий уровень (учащийся освоил практически все умения и навыки, предусмотренными программой)

Самостоятельная работа.

2. Умение пользоваться источниками информации

Ниже среднего (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой и с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)

Средний уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации с помощью педагога)

Высокий уровень (работает с литературой и компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывая особых затруднений)

Креативность

Уровень развития творческих способностей

Ниже среднего (учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания)

Средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца)

Высокий уровень (выполняет творческие задания с элементами творчества) Творческая работа, тестирование

7. Методические материалы.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее

освоенных навыков;

- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения, - контрольное занятие - проводится после прохождения части программного материала;
- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;
- строгая последовательность в изучении и овладении танцевальной лексикой и техническими приёмами;
- систематичность, регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;
- проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;
- принцип эмоционально
- психологической комфортности (создание образовательной среды,
- обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);
- принцип интеграции разных видов деятельности (хореографии, музыки, спорта);
- принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;
- принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей
- принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся. Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе. 1. Демонстрационные:
- показ;
- пример;
- видеоиллюстрация.

2. Вербальные:

- ◆ объяснение;
- ◆ беседа;
- ◆ рассказ;
- ◆ анализ;
- ◆ инструктаж.

3. Практические:

- упражнение;
- Игры
- творческая импровизация;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;

4. Стимулирующие:

- соревнование;
- конкурс;
- поощрение,
- показательные выступления

Структура учебного занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Подготовительная часть занятия.

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части

–сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части

зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач.

Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия.

Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса. Основная задача заключительной части

– постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме.

Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

8. Условия реализации программы.

Материально-техническая база.

1. Кабинет для проведения аудиторных занятий;
2. Спортивный зал;
3. Площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе;
4. Подсобное помещение для хранения инвентаря;
5. Медицинская аптечка;
6. Палатки туристские;
7. Рюкзаки туристские;
8. Коврики туристские;
9. Компасы;
10. Топографические и спортивные карты местности;
11. Вербки, страховочные обвязки, страховочные карабины.
12. Помещение ФОКа (бассейн) с оборудованием:
 - Скамейка гимнастическая пластиковая;
 - Стартовая тумба Олимп-1;
 - Секундомер настенный "СтС-4.60";
 - Доска для обучения плаванию "22/35/3"

Рюкзак объемом не менее 80 литров
Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная
Палатка хозяйственная
Спальный мешок
Коврик теплоизоляционный
Тент от дождя
Оборудование для приготовления пищи (газовые плиты, горелки.)
Комплект котелков для приготовления пищи (8, 9, 10 л)
Компас жидкостный
Фонарь налобный
Сидушка
Топор туристический
Пила
Лопата складная
Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т.п.)
Радиостанции портативные
Навигационное устройство походного типа (типа GarminTrex 30)

Зарядное устройство на солнечных батареях
Фотоаппарат
Трекинговые палки
Индивидуальный медицинский пакет туриста
Карабины туристические
Раздельная регулируемая страховочная система (грудная + поясная)
Спусковое устройство
Жумар
Каска туристическая
Веревка страховочно спасательная 10 мм
Веревка 6 мм
Квадрокоптер
Экшен-камера

Кадровое обеспечение.

Педагог, реализующий программу, состоит в штате, имеет I квалификационную категорию.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативная правовая документация

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;

8. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”;

9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020);

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);

12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);

13. Письмо Министерства просвещения РФ от 01.11.2021 № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

14. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО;

15. Постановление 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";

16. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;

17. Устав и нормативно-локальные акты МБОУ «Чернухинская СШ».

Литература для педагога

1. Голованов В.П. Педагогический потенциал детско-юношеского туризма. Теория и практика дополнительного образования, 2017, №9, с.8-10;

2. Голованов В.П. Стрельникова С.А. Инновационные подходы к развитию профессиональной компетентности педагогов дополнительного образования туристско-краеведческого профиля. Теория и практика дополнительного образования, 2016, 9, стр. 35-36;

3. Горский В.А., Русских Г.А., Смирнов Д.В. Учебно - исследовательская деятельность школьников: монография - Москва: Учреждение РАО «Институт содержания и методов обучения», 2019. -151с.

4. Казанцев В.В. Окружной координационный совет по детско-юношескому туризму как фактор повышении эффективности дополнительного туристско- краеведческого образования. Теория и практика дополнительного образования, 2016, №9, стр. 40-43;

5. Проблемы и перспективы социального и спортивно - оздоровительного туризма: сборник научных статей и материалов Международной научно - практической конференции / сост.И.А. Дрогов, Ю.С. Константинов; РГУФКСМиТ. - М.:МосгорСЮТур, 2018. -256с.

6. Смирнов Д.В. Спортивный туризм. Примерная программа внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. - М.: «Просвещение», 2016

Литература для обучающихся

1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах/ - М. 2017, с 99.
2. Биржаков М.Б., Введение в туризм,/ СПб.: Издательский дом "Герда", 2016. - 192 с.8
3. Болдырев С.Н., Жмуров В.И., Косарев Е.А., Сложные туристские походы/ - М.: Профиздат, 2016 - 136 с.
4. Виноградов Ю., Митрухова Т. Воскресные путешествия пешком./ - Л.: Лениздат, 2018. - 144 с.
5. Константинов Ю.С. Система туристско-краеведческой деятельности в школе. Теория и практика дополнительного образования,/ М.: «Просвещение» 2016, стр. 49-52.

Интернет-ресурсы:

1. <https://fedcdo.ru> – Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Федеральный центр дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей».
2. <https://fcdtk.ru> – Центр детско-юношеского туризма, краеведения и организации отдыха детей и их оздоровления Федерального центра дополнительного образования;
3. <https://rufso.ru> – Федерация спортивного ориентирования России;
4. <https://tssr.ru> – Федерация спортивного ориентирования России.

