

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 23
ИМЕНИ Н.Н.БОНДАРЕВСКОГО
с.ВЕЛИКОВЕЧНОГО

Принята на заседании
педагогического/методического совета
от «31» 08 2023 г
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ 23
А.Н. Недобутин
МП «31» 08 2023 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ТУРИСКО - КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ТУРИЗМ»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 34 недели.(153 часа)

Возрастная категория: 12-16 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в навигаторе: 41047

Автор-составитель:
Гогина Евгения Павловна
учитель МБОУ СОШ 23

с. Великовечное, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пешеходный туризм - самый распространенный и доступный вид туризма для учащихся, основой которого является организация самостоятельного туристского похода, включающего в себя активный отдых, углубление знаний полученных в школе на уроках географии, математики, истории, литературы, физики и других специальных знаний.

Главная задача пешеходного туризма — удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира. Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания. Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки обучающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций. Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений. Отличительной особенностью данной программы является, прежде всего, ее комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь. Дополнительная образовательная программа туристического объединения соответствует

туристско-краеведческой направленности строится на следующих педагогических *принципах*: гуманистический подход к образованию; осуществление целостного подхода к воспитанию; соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся; деятельностный подход в обучении; формирование социально приемлемых интересов и потребностей обучающихся

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ: постановка образовательных задач, связанных с ознакомительной направленностью программы; построение учебно-тренировочного занятия, направленного на развитие интереса учащихся к систематическим занятиям туризмом; формы и методы решаемых задач связаны с анализом посещённых мероприятий и простором презентационного материала.

Адресат программы — возраст учащихся, участвующих в реализации программы — 12-16 лет. На туризм принимаются все дети, которые проявляют интерес к спорту и не имеющие медицинских противопоказаний.

Цель программы — формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

развивающие: расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке; расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края и области.

обучающие: приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом; приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи; обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

воспитательные: содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей; формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств; формирование гуманного отношения к окружающей среде; выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе. физическое совершенствование школьников — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями; выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражают сформированность в том числе в части:

1. Гражданского воспитания:

- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

2. Патриотического воспитания и формирования российской идентичности:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего к основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед диной.

3. Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:

- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

4. Приобщения детей к культурному наследию (эстетического воспитания):

- Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

5. Популяризации научных знаний среди детей (ценности научного познания):

- Развитие морального сознания, повышение уровня компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни с опорой на собственный жизненный опыт ; соблюдение правил личной безопасности и гигиены, в том числе в

процессе творческой, исследовательской деятельности; умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать адекватные интонационные средства для выражения своего состояния, в том числе в процессе повседневного общения; сформированность навыков рефлексии.

7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения:

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Формирование ответственного отношения к учению, овладение навыками саморазвития и самообразования.
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми.

8. Экологического воспитания:

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по туризму.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по туризму.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности в туризме;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Воспитание

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций краеведческой культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к занятию по туризму, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, географии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к географической культуре народов России;

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и

других взрослых, детей);

методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей среднего школьного возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров

воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Уровень программы- ознакомительный.

Объем и сроки реализации программы определены на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Объём программы -153 часа.

Срок освоения - 34 недели.

Форма обучения – очная

Режим занятий- занятия групповые (одна группа). Состав группы – 15 человек. Занятия проходят 3 раза в неделю, по 1,5 часа (согласно СанПиНА академический час равен 45 минутам).

Особенности организации образовательного процесса

Учебный план

| п/п | Наименование темы | Практика | Теория | Всего |
|------------|---|--------------------|---------------|--------------|
| 1 | Туристские путешествия, история развития туризма | - | 3 | 3 |
| 2 | Личное и групповое снаряжение туриста(укладка в рюкзак, подгонка по росту | 3 | 3 | 6 |
| 3 | Туристские узлы | В процессе занятия | 12 | 12 |
| 4 | Организация туристского быта. Привалы и | 3 | 9 | 12 |

| | | | | |
|----|--|-----|------------------------------|-----|
| | ночлеги. | | | |
| 5 | Подготовка к походу, путешествию. | 3 | 3 | 6 |
| 6 | Песни туриста | 3 | 3 | 6 |
| 7 | Географическое краеведение Краснодарского края | 3 | 3 | 6 |
| 8 | Питание в туристском походе. | 3 | 3 | 6 |
| 9 | Туристские должности в группе. | | 1.5 | 1.5 |
| 10 | Правила движения в походе, преодоление препятствий. | 1.5 | 1.5 | 3 |
| 11 | Беседы техника безопасности при проведении походов, занятий. | - | 1.5 | 1.5 |
| 12 | Понятие о топографической и спортивной карте. | 1.5 | 1.5 | 3 |
| 13 | Флора и фауна Краснодарского края | | 1.5 | 1.5 |
| 14 | Условные знаки. | 3 | В Процес се занятия | 3 |
| 15 | Ориентирование по горизонту, азимут. | | 1.5 | 1.5 |
| 16 | Компас. Работа с компасом. | | 1.5 | 1.5 |
| 17 | Измерение расстояний. | | 1.5 | 3 |
| 18 | Способы ориентирования. Действия в Случае потери ориентировки | | 1.5 | 1.5 |
| 19 | Личная гигиена туристов | - | 1.5 | 1.5 |
| 20 | Походная медицинская аптечка | - | 1.5 | 1.5 |
| 21 | Основные приемы оказания первой помощи | 1.5 | 1.5 | 1.5 |

| | | | | |
|----|--|--------------------------|-------------------------|-----|
| 22 | Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. | - | 1.5 | 1.5 |
| 23 | Характеристика своего города (района) | 1.5 | 1.5 | 1.5 |
| 24 | Общая физическая подготовка путь к ГТО | В процессе занятия | В процесс занятия | 102 |
| | Всего часов | | | 102 |

| № | Тема | Основные направления воспитательной деятельности | Кол-во часов | Дата проведения | | Оборудование и инвентарь |
|-----|---|--|--------------|-----------------|--|--|
| 1. | Введение: туристические путешествия, история развития туризма. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, физическая карта мира. |
| 2. | Виды туризма, разновидности туризма. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор. |
| 3 | Воспитательная роль туризма. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор. |
| 4 | Личное и групповое снаряжение туриста укладка в рюкзак, подгонка по росту. | 1-8 | 1,5 | | | Палатка, спальный мешок, туристический коврик, рюкзак. |
| 5 | Понятие и перечень личного снаряжения | 1-8 | 1,5 | | | Палатка, спальный мешок, туристический коврик, рюкзак. |
| 6 | Групповое снаряжение и требования к нему | 1-8 | 1,5 | | | Палатка, спальный мешок, туристический коврик, рюкзак. |
| 7 | Правила размещения предметов в рюкзаке-укладка. | 1-8 | 1,5 | | | Рюкзак, спальник, котелок, миски. |
| 8. | Подгонка личного снаряжения. | 1-8 | 1,5 | | | Рюкзак, спальник, котелок, миски. |
| 9. | Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением его ремонт. Распределение снаряжения между группой. | 1-8 | 1,5 | | | Палатка, спальный мешок, туристический коврик, рюкзак. |
| 10. | Узлы и их применение в туризме. | 1-8 | 1,5 | | | Веревка, карабин. |
| 11. | Узлы и их применение в туризме. | 1-8 | 1,5 | | | Веревка, карабин. |
| 12. | Туристские узлы: прямой, проводник. Страховочное снаряжение. | 1-8 | 1,5 | | | Веревка, карабин. |
| 13. | Туристские узлы: прямой, проводник. Страховочное снаряжение. | 1-8 | 1,5 | | | Веревка, карабин. |

| | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|--|--|---|
| | двойной проводник, австрийский проводник. | | | | | |
| 15. | Туриские узлы: двойной проводник, австрийский проводник. | 1-8 | 1,5 | | | Веревка, карабин. |
| 16. | Туриские узлы: двойной проводник. | 1-8 | 1,5 | | | Веревка, карабин. |
| 17. | Туриские узлы: восьмерка, встречная восьмерка. | 1-8 | 1,5 | | | Веревка, карабин. |
| 18. | Туриские узлы: восьмерка, встречная восьмерка. | 1-8 | 1,5 | | | Веревка, карабин. |
| 19. | Туриские узлы:маркировочный. | 1-8 | 1,5 | | | Веревка, карабин. |
| 20. | Туриские узлы: шкотовый, брамшкотовый | 1-8 | 1,5 | | | Веревка, карабин. |
| 21. | Туриские узлы: шкотовый, брамшкотовый | 1-8 | 1,5 | | | Веревка, карабин. |
| 22. | Туриские узлы: схватывающий, штык,грейпвайн. | 1-8 | 1,5 | | | Веревка, карабин. |
| 23. | Туриские узлы: схватывающий, штык,грейпвайн | 1-8 | 1,5 | | | Веревка, карабин. |
| 24. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 1-8 | 1,5 | | | Палатка, спальный мешок, туристический коврик, рюкзак. |
| 25. | Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. | 1-8 | 1,5 | | | Палатка, спальный мешок, туристический коврик, рюкзак. |
| 26. | Подготовка к походу, путешествию | 1-8 | 1,5 | | | Палатка, спальный мешок, туристический коврик, рюкзак. |
| 27. | Составления плана подготовки. Изучение района похода. | 1-8 | 1,5 | | | Карта, справочная литература |
| 28. | Составление плана- графика движения. | 1-8 | 1,5 | | | Карта, справочная литература |
| 29. | Режим дня туриста | 1-8 | | | | Карта, справочная литература |
| 30. | Организация и подготовка к походу: установка и | 1-8 | 1,5 | | | Палатка, спальный мешок, туристический |

| | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|--|--|---|
| | оборудование палатки. | | | | | коврик, рюкзак. |
| 31. | Установка палаток. Размещение личного и группового снаряжения. | 1-8 | 1,5 | | | Палатка, спальный мешок, туристический коврик, рюкзак. |
| 32 | Организация и подготовка к походу: установка и оборудование палатки. | 1-8 | 1,5 | | | Палатка, спальный мешок, туристический коврик, рюкзак. |
| 33 | Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. | 1-8 | 1,5 | | | Палатка, спальный мешок, туристический коврик, рюкзак. |
| 34 | Разбивка лагеря обустройство. | 1-8 | 1,5 | | | Палатка, спальный мешок, туристический коврик, рюкзак. |
| 35. | Уборка лагеря перед уходом. | 1-8 | 1,5 | | | Палатка, спальный мешок, туристический коврик, рюкзак. |
| 36. | Виды костров | 1-8 | 1,5 | | | Палатка, спальный мешок, туристический коврик, рюкзак. |
| 37. | Типы назначения костров. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор. |
| 38. | Питание в туристическом походе. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор. |
| 39. | Правила разведения костра. Меры безопасности при обращении с огнем. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор. |
| 41. | Питание в туристическом походе. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, справочная литература |
| 42. | Составление меню. Расфасовка продуктов питания. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, справочная литература |
| 43. | Способы сохранения продуктов питания в походе. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, справочная литература |
| 44. | Способы обеззараживания воды. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, справочная литература |
| 45. | Основы фото -дела | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, справочная литература Фотоаппарат |

| | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|--|--|---|
| | пейзажной и репортажной съемки. | | | | | |
| 46. | Основы фото дела пейзажной и репортажной съемки. | 1-8 | 1,5 | | | Фотоаппарат |
| 47. | Песни туриста: Бардовская, туристская песня. | 1-8 | 1,5 | | | Тексты песен, компьютер, колонки |
| 48. | Песни туриста: Бардовская, туристская песня. | 1-8 | 1,5 | | | Тексты песен, компьютер, колонки |
| 49. | Беседа о охране окружающей среды | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, справочная литература |
| 50. | ГИС технологии в туризме. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, справочная литература |
| 51. | Работа с интерактивными картами. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, справочная литература |
| 52. | Работа с приложениями, создание маршрута с использованием ГИС технологий | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, справочная литература |
| 53 | Туристические должности в группе | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, справочная литература |
| 54 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор. Справочная литература. |
| 55. | Порядок движения группы на маршруте. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор. Справочная литература. |
| 56. | Обязанности направляющего и замыкающего в группе | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор. Справочная литература. |
| 57. | Отработка техники движения по дорогам. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор. Справочная литература. |
| 58. | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор. Справочная литература. |

| | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|--|--|---|
| 59 | Техника безопасности при проведении походов, занятий. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор. Справочная литература. |
| 60. | Техника безопасности при проведении походов, занятий. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор. Справочная литература. |
| 61 | Дисциплина – основа безопасности. Правила переезда группы на транспорте. | | | | | Компьютер, проектор. Справочная литература. |
| 62. | Понятие о топографической спортивной карте. | 1-8 | 1,5 | | | Топографическая карта с топографическими знаками |
| 63 | Топографические карты и топографические знаки. | 1-8 | 1,5 | | | Топографическая карта с топографическими знаками |
| 64 | Понятие «Рельеф» топографические знаки. | 1-8 | 1,5 | | | Топографическая карта с топографическими знаками |
| 65 | Определение масштаба карты и измерение расстояния на карте. | 1-8 | 1,5 | | | Топографическая карта с топографическими знаками |
| 66 | Поиск на местности изображённых на карте знаков. | 1-8 | 1,5 | | | Топографическая карта с топографическими знаками |
| 67 | Условные знаки | 1-8 | 1,5 | | | Топографическая карта с топографическими знаками |
| 68 | Назначения способы и правила копирования карт. | 1-8 | 1,5 | | | Топографическая карта с топографическими знаками, калька, карандаш. |
| 69 | Копирование на кальку участка топографической карты. | 1-8 | 1,5 | | | Топографическая карта с топографическими знаками, калька, карандаш. |
| 70 | Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. | 1-8 | 1,5 | | | Топографическая карта с топографическими знаками |
| 71 | Масштаб и легенда | 1-8 | 1,5 | | | Топографическая |

| | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|--|--|---|
| | карты. Чтение топографических карт | | | | | карта с топографическими знаками |
| 72 | Компас, работа с компасом. | 1-8 | 1,5 | | | Компас, карта. |
| 73. | Определение и контроль направлений с помощью компаса. | 1-8 | 1,5 | | | Компас, карта. |
| 74 | Ориентирование по горизонту, азимуту. | 1-8 | 1,5 | | | Компас, карта. |
| 75. | Измерение расстояний. | 1-8 | 1,5 | | | Компас, карта. |
| 76 | Виды ориентиров. | 1-8 | 1,5 | | | Компас, карта. |
| 77. | Определение сторон горизонта. Ориентирование по небесным светилам. | 1-8 | 1,5 | | | Компас, карта. Компас, карта. |
| 78 | Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, презентация по теме. |
| 79 | Разработка маршрута туристического похода. Составление графика движения по маршруту. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, презентация по теме. |
| 80 | Географическое краеведение | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, презентация по теме. |
| 81. | Краеведческая работа. | 1-8 | 1,5 | | | Карты своего района, статьи старых газет |
| 82 | Растительный и животный мир Краснодарского края. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, презентация по теме. |
| 83 | Ведение дневника наблюдений. | 1-8 | 1,5 | | | Дневник наблюдений |
| 84 | Памятники истории и культуры Краснодарского края. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, презентация по теме. |
| 85 | Охрана природы и памятников культуры. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, презентация по теме. |
| 86 | Беседа герои и яркие личности родного края. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, презентация по |

| | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|--|--|--|
| 87 | Характеристика своего района | 1-8 | 1,5 | | | теме. Компьютер, проектор, презентация по теме. |
| 88 | Практическая работа. Население своего района. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, презентация по теме. |
| 89 | Транспорт, связь, строительство своего района. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, презентация по теме. |
| 90 | Сельское хозяйство своего района. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, презентация по теме. |
| 91 | Промышленность Краснодарского края. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, презентация по теме. |
| 92 | Беседа экологические проблемы Краснодарского края. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, презентация по теме. |
| 93 | Спортивные объекты Краснодарского края. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, презентация по теме. |
| 94 | Личная гигиена туристов | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, презентация по теме. |
| 95 | Туристские возможности родного края. | | | | | Компьютер, проектор, презентация по теме. |
| 96. | Походная медицинская аптечка | 1-8 | 1,5 | | | Медицинская аптечка. |
| 97 | Основные приемы оказания первой помощи | 1-8 | 1,5 | | | Медицинская аптечка. |
| 98 | Приемы транспортировки пострадавшего. | 1-8 | 1,5 | | | Медицинская аптечка. |
| 99 | Краткие сведения о строении функциях организма человека, влияние физических упражнений. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, презентация по теме |
| 100 | Врачебный контроль и самоконтроль, | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, |

| | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|--|--|---|
| | предупреждение спортивных травм на тренировках. | | | | | презентация по теме |
| 101 | Общая физическая подготовка. Путь к ГТО | 1-8 | 1,5 | | | Палатка, спальный мешок, туристический коврик, веревки, рюкзак. |
| 102 | Итоговый урок. Проведение похода. | 1-8 | 1,5 | | | Компьютер, проектор, презентация по теме |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Туристские путешествия, история развития туризма

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. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, 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

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

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

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. Режим питьевой воды 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

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, культторг, физорги 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

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.

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

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

Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие

огенерализации. 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.

10. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков 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, полу горизонталы. 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.

11. Ориентирование по горизонту, азимут

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.

12. Компас, работа с компасом

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.).

13. Измерение расстояний

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 паршагов 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.

14. Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки. 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 в 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, определению 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.

15. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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.

16. Походная медицинская аптечка

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.

17. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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 желудочные 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).

18. Приемы транспортировки пострадавшего 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 штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление

носилки из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, изучение различных видов транспортировки пострадавшего.

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

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.

21. Общая физическая подготовка

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

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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 - проводятся 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 приемами;-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 самостоятельноеоткрытие);

-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;

-видео

-иллюстрация.

2. Вербальные:-объяснение;-беседа;-рассказ

-анализ;

-инструктаж.

3.Практические:

-упражнение;

-игра;

-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 направленно 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.

Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график программы:

| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Всего учебных недель | Количество учебных недель | Режим занятий |
|--------------|----------------------|-------------------------|----------------------|---------------------------|--------------------------------------|
| 2023-2024 | 01.09.2023 | 22.05.2024 | 34 | 34 | 3 раза в неделю по 1,5 академических |
| | | | | | |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для учителя:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2015.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 2015.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 2017.
4. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 2014.
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.: ФиС 2016
6. Гранильщиков Ю.В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 2016.
7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192
8. Лахин А.Ф., Былинский В.И. Военная топография. М., Воениздат, 2015
9. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 2015
10. Рощин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 2016.
11. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 2019
12. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 2014.