

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом творчества детей и молодежи Усть-Джегутинского
муниципального района»**

Принято
педагогическим советом
МБУДО «Дом творчества»
Протокол от « 01 » 09 2022 г., № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «Дом творчества»
Ф.З. Муссакаева
(подпись)
Приказ от « 01 » 09 2022 г. № 46/1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристического объединения**

«ЮНЫЙ ТУРИСТ»

ID программы: 179
Направленность: **туристско-краеведческая**
Уровень программы: **базовый**
Возраст обучающихся: **10-17 лет**
Срок освоения программы: **4 года**
Объем часов: **576 (144 в год)**
Фамилия И.О., должность разработчиков программы:
Чомаева И.К., Урусов Д.М. - педагоги дополнительного образования

Усть-Джегута, 2022 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по туризму «Компас» туристско-краеведческой направленности разработана в соответствии с Федеральным Законом РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и методическим рекомендациям по их применению.

Туристская деятельность способствует всестороннему развитию личности ребёнка. Она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Пешеходный туризм-массовый и доступный вид туризма.

Дать ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма- значит дать им путёвку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Основные характеристики

Введение – Предполагаемая программа туристско-краеведческой направленности предназначена на формирование системы знаний по истории своего края, своей «малой Родины», географии и экологии КЧР, основам пешеходного туризма, по организации и проведению туристических походов, разработана для обучающихся 6-17 л. Курс рассчитан на 4 года обучения по 144ч.

Направленность программы - туристско-краеведческая

Актуальность программы направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Эта программа нова. Но некоторые понятийные единицы по туризму даются в курсе ОБЖ в теме «Автономное существование человека в природе»

Новизна программы заключается в том, что дети получают туристско – краеведческие знания, с помощью музейных и мультимедийных средств, расширяется кругозор учащихся, в непринужденной обстановке ребята дополняют и развивают комплекс знаний, умений и навыков, приобретенных в основной системе образования. Программа направлена не только на отдельную узкую группу учащихся, заинтересованных в получении туристско – краеведческих знаний, а охватывает широкие слои детей разных возрастов и уровня подготовленности.

Цели и задачи

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятия, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Это определение, прежде всего, указывает на то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Организационно-педагогические основы обучения: теоретические и практические занятия , экскурсии, соревнования.

Адресат программы-учащиеся общеобразовательных программ школ от 6до 17л.

Срок реализации программы – 4года

Режим занятий – 144 часов, по 2 часа 2 раза в неделю, с 5-минутным перерывом между занятиями.

Формы обучения: групповые, индивидуальные и коллективные.

Отбор и структурирование содержания, направления и этапы образовательной программы, формы организации образовательного процесса.

Среди форм организации контроля и оценки качества знаний дополнительного образования, наиболее эффективно используются такие, как:

1. Тестирование.
2. Занятие контроля знаний.
3. Смотр знаний, умений и навыков (соревнования, викторина, интеллектуальная разминка и прочее).
4. Дискуссия.
- 5.. Творческий отчет о походе
8. Соревнования

Условия реализации программы

Режим занятий подчиняется требованиям Постановления 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"

Расписание занятий составляется с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) и их возрастных особенностей.

Занятия, предусмотренные программой дополнительного образования, проводятся после окончания основного учебного процесса и перерыва отведенного на отдых. Продолжительность занятия исчисляется в академических часах. Продолжительность академического часа – 45 минут, после каждого академического часа занятий предусмотрен короткий перерыв 5 минут. В группы записываются все желающие.

Комплектование групп осуществляется с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Наполняемость групп: до 15 человек. В программах дополнительного образования предусмотрены творческие отчеты о проделанной работе. Это могут быть конкурсные программы, тематические вечера, олимпиады, викторины и фестивали. Учебный процесс по программам дополнительного образования осуществляется в кабинете и за пределами учреждения (музеи, парки и т.д.).

Контингент детского объединения

Программа разработана для учащихся 6-17 лет.

Ни в коем случае не следует отказывать в приёме в группу тем ребятам, которые, в школе и дома не отличаются образцовой дисциплиной и послушанием. Хорошо известно, что труд и туризм, как никакое другое увлекательное, для ребят дело, способны радикально ломать и перестраивать характеры.

Режим занятий

Программа рассчитана на 4 года, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Для учащихся первого, второго и третьего года обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. На прохождение материала запланировано 144 часа.

Для учащихся четвёртого года обучения запланировано по 2 часа 3раза в неделю 216 часов в год, поэтому занятия проходят в запланированном режиме чередования теоретического материала и практического.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Планируемые результаты освоения программы:

На основе перечисленных знаний формируются конкретные умения:

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, заболоченный участок;
- правилам прохождения этапов дистанции, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, занятиях;
- подвижным и спортивным играм;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Психолого-педагогический мониторинг результатов образовательного процесса.

Способы систематизации диагностических материалов.

Подведение итогов реализации программы.

Методы психолого-педагогической диагностики:

- наблюдение;
- беседа;
- тестирование;
- анкетирование;
- деловые игры.

II. Учебный план (1ый год обучения)

№	Наименование раздела , темы занятия	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Водное занятие. Т.Б.	2	2		Опрос
СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА					
2	Специальное личное снаряжение.	2	1	1	Практическая работа
3	Узлы. «Схватывающий»	2	1	1	Практическая работа
4,5	Узлы. «Шкотовый»	4	1	3	Практическая работа
6,7	Узлы. «Двойной проводник»	4	1	3	Практическая работа
8,9	Узлы. «Встречный»	4	1	3	Практическая работа
10,11	Работа с веревками.	4	1	3	Практическая работа
12	Работа с карабинами.	2	1	1	Практическая работа
13	Личное прохождение этапов.	2	1	1	Практическая работа
14	Командное прохождение дистанции.	2	1	1	Соревнование
15-17	Соревнования по ориентированию	6	1	5	-
ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.					
18,19	Групповое снаряжение.	4	1	3	Опрос
20	Подготовка к походу.	2	1	1	Опрос
21	Движение в походе.	2	2		Опрос
22	Профилактика опасностей в походе	2	2		Опрос
23	Организация бивачных работ.	2	2		Практическая работа
24,25	Доврачебная помощь при отравлении	4	4		Практическая работа
26,27	Доврачебная помощь при ожоге	4	4		Практическая работа
28-30	Доврачебная помощь артериальном и венозном кровотечениях	6	6		Практическая работа
31	Питание в походе.	2	2		Опрос
32	Виды походов	2	2		Опрос
СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ					
33	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	2	2		Опрос

34-39	Топографическая подготовка	12	1	11	Практическая работа
40	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2		Опрос
41-43	План. Карта.	6	1	5	Практическая работа
44-47	Компас.	8	1	7	Практическая работа
48-51	Условные знаки. Международная кодовая система	8	1	7	Практическая работа
52-55	Условные топографические знаки	8	1	7	Практическая работа
56	Тактико-техническая подготовка.	2	2		Практическая работа
57-58	Азимут. Движение по азимуту	8	1	7	Практическая работа
59-63	Чтение карты.	6	1	5	Практическая работа
Общая физическая подготовка.					
64-67	Спортивные игры.	8	1	7	Практическая работа
68-70	Тестирование.	6		6	-
71,72	Эстафеты.	4		4	-
	Итого:	144	52	92	

III. Содержание программы.

Тема №1 (2часа) Введение.

Основные вопросы.

Беседа о туризме и о работе объединения, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или фотографий). Законы туристов.

Требования к знаниям и умениям

Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Предприятия, колхозы и совхозы края. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Тематика практических работ. Знакомство с картой республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Тема №2(32часа)

Специальная туристическая подготовка.

Основные вопросы.

Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Требования к знаниям и умениям

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Самостоятельная работа. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Тема №3(30часов)

Походная подготовка.Турбыт.

Основные вопросы.

Тактика и техника пешеходного туризма. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Требования к знаниям и умениям.

Знать виды и нормы нагрузок на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности тургруппы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов.

Самостоятельная работа Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения нитки» маршрута.

Тема №4(62часа)

Спортивное ориентирование

Основные вопросы.

Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.

Требования к знаниям и умениям.

Уметь читать карту, знать направление, ориентирование на местности

Самостоятельная работа: Работа с определением сторон света, работа компасом.

Тематика практических работ: Движение с картой на местности, движение по легенде..
Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.

Тема №5(18часов)

Общая физическая подготовка.

Основные вопросы

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в раз-грузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске.

Требования к знаниям и умениям. практические занятия на местности, туристско-спортивные праздники, утренняя зарядка, тренировки по бегу, спортивные соревнования, беседы по организации закаливания;

Самостоятельная работа: утренняя зарядка, тренировки по бегу

IV. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Наименование занятия	Количество часов	Форма занятий	Форма контроля
1	Сентябрь	Введение	2	Объяснение Дискуссия	Реферат
2	Сентябрь	Специальная туристическая подготовка к походу	6	Дискуссия	Презентация
3	Октябрь Ноябрь	Специальная туристическая подготовка. Походная подготовка. Турбыт	32	Дискуссия	Лабораторная работа
4	Декабрь	Походная подготовка. Турбыт Спортивное ориентирование	16	Обучающая игра	Практическая работа
5	Январь Февраль	Спортивное ориентирование Общая физическая подготовка.ё	32	Объяснение	Лабораторная работа
6	Март Апрель	Общая физическая подготовка.ё	32	Дискуссия Экскурсия	Практическая работа
7	Май	Общая физическая подготовка.	18	Экскурсия	Тестирование

Учебный план (2-год обучения)

№	Наименование раздела , темы занятия	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Водное занятие. Т.Б.	2	2		опрос
СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА					
2	Специальное личное снаряжение.	2	2		опрос
3	Узлы. «Схватывающий»	2		2	практическая работа
4,5	Узлы. «Шкотовый»	4	2	2	практическая работа
6,7	Узлы. «Двойной проводник»	4		4	практическая работа
8,9	Узлы. «Встречный»	4	2	2	практическая работа
10,11	Работа с веревками.	4	2	2	практическая работа
12	Работа с карабинами.	2		2	практическая работа
13	Личное прохождение этапов.	2	2		практическая работа
14	Командное прохождение дистанции.	2	2		практическая работа
15-17	Соревнования по ориентированию	6		6	практическая работа
ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.					
18,19	Групповое снаряжение.	4	2	2	тестирование
20	Подготовка к походу.	2	2		тестирование
21	Движение в походе.	2	2		тестирование
22	Профилактика опасностей в походе	2	2		тестирование
23	Организация бивачных работ.	2	2		опрос
24,25	Доврачебная помощь при отравлении	4	4		тестирование
26,27	Доврачебная помощь при ожоге	4	4		тестирование
28-30	Доврачебная помощь артериальном и венозном кровотечениях	6	6		тестирование
31	Питание в походе.	2	2		тестирование
32	Виды походов	2	2		тестирование
СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ					
33	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	2	2		тестирование
34-39	Топографическая подготовка	12	2	10	практическая работа
40	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию	2	2		практическая работа
41-43	План. Карта.	6	2	4	практическая работа
44-47	Компас.	8	2	6	практическая работа

48-51	Условные знаки. Международная кодовая система	8	2	6	тестирование
52-55	Условные топографические знаки	8	2	6	тестирование
56	Тактико-техническая подготовка.	2	2		тестирование
57-58	Азимут. Движение по азимуту	4	2	2	практическая работа
59-63	Чтение карты.	10	2	8	практическая работа
Общая физическая подготовка					
64-67	Спортивные игры.	8		8	практическая работа
68-70	Тестирование.	6		6	
71,72	Эстафеты.	4		4	практическая работа
	Итого:	144	62	82	

Содержание программы.

Тема №1 (2часа)

Введение.

Основные вопросы

Знакомство с планом работы объединения. Техника безопасности

Требования к знаниям и умениям

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа с обучающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 1-го года, об основных достижениях каждого воспитанника.

Тематика практических работ: входная диагностика

Тема №2 (32часа)

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные вопросы

Требование к физической подготовке. Ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в успешном овладении техникой туризма.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов.

Требования к знаниям и умениям

Необходимость разминки перед бегом, прохождением технических дистанций. Практика. Разминка.

Самостоятельная работа

Упражнения на растяжку. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.

Тема №3(30)

ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ

Основные вопросы

Туристский поход – средство познания мира, природы, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых навыков, социализации. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Требования к знаниям и умениям Подготовка личного и группового снаряжения. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы

Тема №4(62)

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Основные вопросы

Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Необходимость непрерывного чтения карты

Требования к знаниям и умениям Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Самостоятельная работа

Составление абрисов отдельных участков. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения

Тема №5(18)

Общая физическая подготовка.

Основные вопросы

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 физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность.

Требования к знаниям и умениям

Знать и уметь находить индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Самостоятельная работа

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

IV. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Наименование занятия	Количество часов	Форма занятий	Форма контроля
1	Сентябрь	Введение	2	Объяснение Дискуссия	Реферат
2	Сентябрь	Специальная туристическая подготовка к походу	6	Дискуссия	Презентация
3	Октябрь Ноябрь	Специальная туристическая подготовка. Походная подготовка. Турбыт	32	Дискуссия	Лабораторная работа
4	Декабрь	Походная подготовка. Турбыт Спортивное ориентирование	16	Обучающая игра	Практическая работа
5	Январь Февраль	Спортивное ориентирование Общая физическая подготовка.ё	32	Объяснение	Лабораторная работа
6	Март Апрель	Общая физическая подготовка.ё	32	Дискуссия Экскурсия	Практическая работа
7	Май	Общая физическая подготовка.	18	Экскурсия	Тестирование

Учебный план (3-ий год обучения)

№	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
I	Введение .Т.Б.	2	2		опрос
Техника и тактика пешеходного туризма					
2-5	Преодоление естественных препятствий	6	4	2	опрос
6-8	Повторение туристских узлов, обвязки, беседки	6	-	6	практическая работа
9-11	Повторение приёмов и способов преодоления препятствий с помощью специального снаряжения	6	2	4	опрос
12-14	Приёмы преодоления технически сложных препятствий с использованием более сложной техники	8	2	6	опрос
15-17.	Безопасность в походе	6	4	2	тестирование
18-21	Туристское снаряжение	6	4	2	тестирование
22-24	Питание в туристском походе	6	2	4	тестирование
25,26	Организация быта в походе	4	4	-	тестирование
27-30	Первая доврачебная помощь	8	6	2	тестирование
31-33	Организация, подготовка, проведение и итоги туристских походов	6	4	2	опрос
Топография и ориентирование					
34,35	Ориентирование по местным признакам и явлениям	4	4	-	практическая работа
36,37	Условные знаки спортивных и топографических карт	4	2	2	практическая работа
38,39	Чтение карт (повторение)	4	2	2	практическая работа
40-43	Определение азимута на карте и на местности (повторение)	8	4	4	практическая работа
44-47	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	8	2	6	практическая работа
Краеведение					
48,49	Население КЧР: количество, национальный состав, сельское и городское население	4	4	-	тестирование
50,51	Географическое положение и основные ресурсы республики	4	4	-	тестирование
52,53	Экскурсия в краеведческий музей	4	-	4	практическая работа
54-56	Экскурсионная поездка .	6	-	6	практическая работа
Туристские слёты и соревнования					
57-60	Контрольно-туристический маршрут	8	6	2	тестирование
61-64	Туристические конкурсы	8	8		практическая

			-		работа
65	Участие в туристских соревнованиях	4	2 -	2	практическая работа
Физическая подготовка					
66-68	Общая физическая подготовка	6	2	4	практическая работа
69-72	Специальная физическая подготовка	8	2	6	практическая работа
72	Итоговое занятие	2	-	2	
ИТОГО		144	74	70	

Содержание программы.

Тема №1 (2часа)

Введение.

Основные вопросы

Знакомство с планом работы объединения. Техника безопасности

Требования к знаниям и умениям

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

Подведение итогов 2-го года занятий. Беседа с обучающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 2-го года, об основных достижениях каждого воспитанника.

Тематика практических работ: входная диагностика

Тема №2(62часа)

Техника и тактика пешеходного туризма

Основные вопросы Естественные и искусственные препятствия. Характеристика препятствий. Способы преодоления. Освоение техники прохождения этапов. **Требования к знаниям и умениям**

Знать характеристику и параметры этапов, способы прохождения.

Тематика практических работ Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела на этапах

Тема №3 (28 часов)

Топография и ориентирование

Основные вопросы Топографическая и спортивная карты. Значение и различие.

Масштаб. Виды масштабов. Легенда карты. Условные обозначения на различных картах.

Расстояние на карте и местности. Азимут. Практика.

Требования к знаниям и умениям

Знать роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Тематика практических работ

Работа с картой различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерений расстояний по карте. Определение условных знаков

Тема №4(18часов)

Краеведение

Основные вопросы Теория. Климат, растительный и животный мир. Административное деление. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура республики. Сведения об историческом прошлом. Памятники природы, истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Требования к знаниям и умениям

Знать историю и географию своего населенного пункта.

Тематика практических работ

Практика (в помещении). Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин

Тема №5(20 часов)

Туристские слёты и соревнования (20)

Основные вопросы Положение о соревнованиях. Условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождения старта и финиша.

Тематика практических работ Участие в соревнованиях по туризму в дисциплине районного, республиканского уровня

Тема №6(16 часов)

Физическая подготовка

Основные вопросы

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки.

Требования к знаниям и умениям

Значение физических упражнений на системы организма. Закаливание, его виды и принципы.

Тематика практических работ. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5 – 5 км. Бег в гору. Бег с изменением скорости. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега

Тема №7(2 часа)

Итоговое занятие

Основные вопросы

Повторение и закрепление основных вопросов.

IV. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Наименование занятия	Количество часов	Форма занятий	Форма контроля
1	Сентябрь	Введение	2	Объяснение Дискуссия	Опрос
2	Сентябрь	Техника и тактика пешеходного туризма	6	Дискуссия Объяснение	Практическая работа
3	Октябрь Ноябрь	Техника и тактика пешеходного туризма	32	Дискуссия	Практическая работа
4	Декабрь	Техника и тактика пешеходного туризма	18	Обучающая игра	Практическая работа
5	Январь Февраль	Топография и ориентирование Краеведение	32	Объяснение	Практическая работа
6	Март	Краеведение	32	Дискуссия	Практическая

	Апрель	Туристские слёты и соревнования		Экскурсия	работа
7	Май	Физическая подготовка	16	Объяснение	Практическая работа

Учебный план (4-год обучения)

№	Наименование раздела , темы занятия	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	практи ка	
1	Введение. Т.Б.	2	2		Опрос
Специальная туристическая подготовка к походу					
2	Нормативные документы по туризму	2	2		опрос
3,4	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристического снаряжения	4		4	Практическая работа
5,6	Организация туристического быта в экстремальных ситуациях	4	4		опрос
7,8	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	Практическая работа
9	Питание в туристическом походе	2	2		опрос
Топографическая подготовка					
10,11, 12	Топографическая съёмка , корректировка карты.	6	2	4	Практическая работа
13,14, 15	Соревнования по ориентированию	6	2	4	Практическая работа
16,17, 18	Изучение района путешествия	6	2	4	Практическая работа
Краеведение и история					
19,20	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы	4	2	2	Соревнование
21	Символы КЧР	2	2		-
22	Герои КЧР. Известные туристы-альпинисты.	2	2		Опрос
Экстремальные ситуации и оказание помощи					
23,24, 25	Причины возникновения экстремальной ситуации	6	6		Тестирование
26,27	Оказание первой доврачебной помощи	4	2	2	Опрос
28	Транспортировка пострадавшего	2	2		Опрос
29	Открытые и закрытые переломы	2	2		Практическая работа
Преодоление естественных препятствий					
30	Пешеходный туризм	2	2		Практическая работа
31,32	Полоса препятствий пешеходного туриста	4	4		Практическая работа
33	Техника и тактика преодоления естественных преград.	2	2		Практическая работа
34,35	Переправа по бревну	4	2	2	Практическая работа
36	Способы преодоления водных преград	2	2		Опрос
37,38	Переправа через «Болото» с помощью жердей	4	2	2	Опрос

39	Движение группы по пересечённой местности	2	2		Опрос
40	Движение группы по горной местности	2	2		Опрос
Ориентирование					
41-44	Определение расстояний на местности	8	2	6	Практическая работа
45,46	Виды ориентировки .Линейные	4	2	2	Практическая работа
47,48	Виды ориентировки. Точечные	4	2	2	Практическая работа
49,50	Виды ориентировки. Маяк	4	2	2	Практическая работа
51,52	Общественно полезная работа в путешествии	4	4		Практическая работа
53,54	Метеорологические наблюдения	4	2	2	Практическая работа
55-57	Общая физическая подготовка	6	2	4	Практическая работа
58-60	Эстафеты , игры.	6	2	4	Практическая работа
Природные особенности республики , история, известные земляки.					
61,62	Туристические возможности КЧР	4	2	2	тестирование
63,64	Памятники истории и культуры	4	2	2	опрос
65	Мемориальные музеи	2	2		доклад
66,67	Охрана памятников истории и культуры	4	4		доклад
Топография и ориентирование					
68-70	Параметры карты условные знаки	6	2	4	Практическая работа
71,72	Чтение карты	4	2	2	Практическая работа
73,74, 75	Компас, упражнения с определением азимута	6	2	4	Практическая работа
76	Тактическая подготовка	2	2		опрос
77,78	Полигон с дистанциями по спортивному ориентированию	4	2	2	Практическая работа
Тренировочные занятия)					
79-81	Тренировочные занятия по спортивному ориентированию	6		6	Практическая работа
82-84	Тренировочные занятия по виду узкий лаз	6	2	4	Практическая работа
85-87	Тренировочные занятия по виду кочки	6	2	4	Практическая работа
88-91	Тренировочные занятия по виду ТПТ	8	2	6	Практическая работа
92-94	Тренировочные занятия по виду «чтение карты»	6	2	4	Практическая работа

95-98	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	8	2	6	Практическая работа
99-101	Диагностика физического развития, тестирование занимающихся.	6	2	4	Практическая работа
102-108	Зачётные практические занятия по пройденному материалу	14		14	Практическая работа
	Итого:	216	104	112	

Содержание программы.

Тема №1 (2 часа)

Введение.

Основные вопросы

Знакомство с планом работы объединения. Техника безопасности

Требования к знаниям и умениям

Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

Подведение итогов 3-го года занятий. Беседа с обучающимися о том, кто и как справлялся с туристскими должностями в течение 3-го года, об основных достижениях каждого воспитанника.

Тематика практических работ: входная диагностика

Тема №2 (16 часов)

Специальная туристическая подготовка к походу

Основные вопросы

Нормативные документы по туризму, ремонт, усовершенствование и изготовление туристического снаряжения

Требования к знаниям и умениям

Подготовка к походу, путешествию

Тема №3 (18 часов)

Топографическая подготовка

Основные вопросы

Топография и ориентирование. Использование карты, компаса, ориентирование без компаса.

Требования к знаниям и умениям Знать виды топографических карт и основные сведения о них; масштаб, условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической, условные знаки спортивных карт. Географическая карта. Общее понятие об измерении, способы определения расстояния. Компас.

Тематика практических работ: упражнения и запоминание условных знаков. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Движение по азимуту. Способы измерения расстояний на карте и местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение сторон горизонта при помощи Солнца и Луны, Полярной звезды. Упражнения по ориентированию своего местонахождения на различных картах.

Тема №4 (8 часов)

Краеведение и история

Основные вопросы

Изучить сведения о создании нашей республики. Углубленное изучение прошлого.

Требования к знаниям и умениям

Изучение географического положения, природных особенностей. Какие месторождения полезных ископаемых находятся в КЧР. Особенности рельефа и климата в нашей Республике. Изучение рек и озер КЧР. Откуда берут начало основные реки нашей Республики. Названия озер. Место их расположения. Население республики, ее многонациональность, характерные особенности. Заводы и предприятия, находящиеся в Республике.

Тематика практических работ учебные походы по окрестностям города, с целью изучения местности, рельефа, знакомство с предприятиями города. Изучение о охране природы. Заповедники, дата создания Тебердинского заповедника. Заказники. Борьба с вредителями лесов, очистка леса. Охрана рек и озер.

Самостоятельная работа

Тестирование по краеведению

Тема №5 (14 часов)

Экстремальные ситуации и оказание помощи

Основные вопросы

Правильное ориентирование и действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Требования к знаниям и умениям

Уметь оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему.

Психологические аспекты взаимоотношений

Тематика практических работ

Отработка на манекенах оказание ПМП

Самостоятельная работа

Выполнение теста

Тема №6(22 часа)

Преодоление естественных препятствий

Основные вопросы

Понятие «препятствие»; ознакомить с тактико-техническими правилами преодоления естественных препятствий (склонов и водных препятствий). Принцип правильного преодоления препятствий во время движения в походе.

Требования к знаниям и умениям

Иметь представление о технике преодоления естественных препятствий. Развитие уверенности в своих силах, умения взаимодействовать с другими участниками.

Самостоятельная работа

Выполнение теста

Тема №7(40 часов)

Ориентирование

Основные вопросы Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров.

Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Требования к знаниям и умениям 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

Тематика практических работ Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения. Практика (на местности). Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде.

Самостоятельная работа

Участие в соревнованиях по ориентированию.

Тема №8 (14 часов)

Природные особенности республики , история, известные земляки.

Основные вопросы

Климат, растительный и животный мир республики. Административное деление . Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура. Сведения о прошлом края. Памятники природы, истории и культуры. Знатные люди, их вклад в развитие. История своего населенного пункта. Практика (в помещении). Знакомство с картой своего к

Требования к знаниям и умениям

Знать географические данные республики, ее растительный и животный мир. Историю, развития республики , вклад известных земляков

Тематика практических работ

Практика (в помещении). Знакомство с картой своей республики

Самостоятельная работа

Тест «Знаю и люблю свою республику»

Тема №9 (22 часа)

Топография и ориентирование

Основные вопросы Виды условных знаков. Масштабные, внесматштабные, линейные, площадные знаки.

Требования к знаниям и умениям Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты.

Тематика практических работ

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерения расстояния по карте.

Самостоятельная работа: Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию

Тема №10 (52 часа)

Тренировочные занятия

Основные вопросы

Тренировочные занятия по спортивному ориентированию, по виду узкий лаз, по виду ТПТ

Требования к знаниям и умениям

Уметь проходить этапы соревнований всех видов ,знать штрафные балы, старт- финиш.

Тематика практических работ

Умение ставить трассы по видам , правильное прохождение этапов

IV. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Наименование занятия	Количество часов	Форма занятий	Форма контроля
1	Сентябрь	Введение	2	Объяснение Дискуссия	Опрос
2	Сентябрь	Специальная туристическая подготовка к походу	8	Дискуссия	Практическая работа
3	Октябрь Ноябрь	Специальная туристическая подготовка к походу Топографическая подготовка Краеведение и история	48	Объяснение Практическая работа	Практическая Работа Презентация
4	Декабрь Январь	Экстремальные ситуации и оказание помощи Преодоление естественных препятствий	48	Объяснение Презентация Практическая работа	Тестирование
5	Февраль Март	Ориентирование Природные особенности республики , история, известные земляки	48	Дискуссия Экскурсия	Тестирование
6	Апрель	Топография и ориентирование Тренировочные занятия	26	Объяснение Презентация Практическая работа	Практическая работа
8	Май	Тренировочные занятия	26	Практическая работа	Тестирование Практическая работа

V. Методическое обеспечение образовательного процесса

Занятия по программе «Компас» проводятся в учреждении , где имеется все необходимое оборудование:

- 1) Компьютер;
- 2) Наглядные пособия, наборы таблиц;
- 3) Дидактический материал;
- 4) Методические разработки занятий;
- 5) Электронные образовательные ресурсы;
- 6) Туристическое снаряжение.

VI. План повышения профессионального уровня педагога

- изучить учебно-методическую литературу по туризму;

- изучить психолого-педагогическую литературу;
- принимать участие в семинарах, вебинарах по своей тематике;
- участвовать в профессиональных конкурсах и конференциях с обобщением опыта;
- принимать участие в реализации программы развития образовательного учреждения;
- повысить квалификацию на курсах повышения квалификации;
- обобщать собственный опыт педагогической деятельности (доклады, презентации и т.д)

VII. План воспитательной работы

Воспитательная работа и массовые мероприятия:

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Ответственные
1	Всемирный день туризма	27.09.2021	«Дом творчества»	Чомаева И.К.
2	Международный день гор.	11.12.2021	«Дом творчества»	Чомаева И.К.
3	День заповедников	11.01.2022	«Дом творчества»	Чомаева И.К.
4	Всемирный день лесов	21.03.2022	«Дом творчества»	Чомаева И.К.
5	Час Земли	26.03.2022	«Дом творчества»	Чомаева И.К.
6	Международный день Земли	22.04.2022	«Дом творчества»	Чомаева И.К.

VIII. План работы с родителями

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГА С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1	Видео связь с родителями в группе	«Роль дополнительного образования в формировании личности ребенка»	03.09.2021
2	Совместные мероприятия	Час Земли	26.03.2022
3	Анкетирование родителей	Удовлетворенность занятиями ДО	28.12.2021

IX. Планируемые результаты деятельности педагога:

- повышение социальной активности ребенка;
- повышение уровня культуры ребенка;
- результаты итогового тестирования, проводимого с выпускниками объединения;
- сознательный выбор профессии с учетом способностей: игра, состязание, проверка собственных сил.

X. Список литературы:

Алексин И. А. Соревнования по спортивному ориентированию.- М: Просвещение, 2004г

Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.:Профиздат, 1997

Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985

Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК, 2013

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря.- М.: ВЛАДОС, 2000

Пешеходный туризм. - Москва, «Физкультура и спорт», 1990

Самойленко А.А. Детско-юношеский туризм. Учебное пособие. М.: 2016 г.

Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. –М.: Физкультура и спорт, 1998

Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая• Российская энциклопедия, 1993

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781197

Владелец Муссакаева Фатима Зекерьяевна

Действителен с 24.01.2024 по 23.01.2025