

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» ориентирована на возраст 10 – 17 лет.

Программа «Туризм» имеет туристско- краеведческую направленность

Туризм является важной составляющей внеклассной спортивной работы. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения – это пешие и лыжные походы, путешествия. Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма.

На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты ежегодно ходят миллионы людей. Такие походы способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, а также разнообразие впечатлений во время похода и путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края – своей малой родины о нем можно сказать не только как об уникальном оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

В наше непростое время, когда возросли опасности природных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в экстремальных ситуациях, а так же сейчас в наше время возрастает отчуждённость, жестокость между людьми, нужно тем более использовать возможности туризма для формирования коллективизма, для воспитания взаимовыручки.

**Актуальность:** на сегодняшний день одним из важных направлений, как в школьном образовательном учреждении, так и в дополнительном образовании остается укрепление здоровья. Общеобразовательная программа « Туризм» является средством включения детей в активную физическую деятельность и приобщения к здоровому образу жизни. Именно самодеятельный туризм способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а также познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе.

**Новизна** данной программы заключается в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту учащихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым учащимся.

Настоящая программа рассчитана на 1 год в объёме 144 часов. Набор детей в группу свободный. Состав группы от 8-15 человек. Набор детей осуществляется по заявлению от родителей (законных представителей). Продолжительность занятий 2 часа, 2 раза в неделю.

**Целью** формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

**Программа предусматривает решение следующих задач:**

1. **Образовательные:**

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).

2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).

3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.

4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.

5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

1. **Развивающие:**

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.

2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.

4 Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.

5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

1. **Воспитательные:**

1. Воспитать гуманное отношение к природе.

2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.

3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.

4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

**Особенности организации образовательного процесс**

В каникулярное время проходят учебно-тренировочные походы. Кроме того, занятия могут проходить как со всей группой, так и индивидуально, в зависимости от предстоящей деятельности.

При реализации поставленных выше задач, используются следующие методы:

* метод самореализации, самоуправление через участие в походах, соревнованиях, экскурсиях;
* поисково-исследовательский метод – самостоятельная туристко-краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях;
* метод контроля: врачебный, спортивный рост, качество усвоения программы.

Могут быть использованы такие формы реализации программы, как: проведение походов, экскурсий, вечеров, соревнований по парковому ориентированию, соревнований по топографии.

Туристический поход – это итог всего изученного материала по каждому году обучения, в нем идет отработка всех тем программы. Поэтому в учебно-тематическом плане поход желательно ставить после изучения тем туристический быт и туристическое снаряжение.

Прямыми критериями оценки результатов служат:

* освоение учащимися программы обучения;
* рост спортивных достижений;
* участие в походах;
* участие в Районных и городских туристических соревнованиях, слётах:

**Наглядные и дидактические пособия:**

* учебно-топографический карты;
* плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
* фото- и видеоматериалы, слайды;
* карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
* обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

**Материально-техническое обеспечение**

* Веревки альпинистские
* Зал спортивный, оборудованный крюками для проведения занятий с веревками (крюки 11кН)
* Системы страховочные
* Карабины и другое альпинистское снаряжение
* Палатки
* Спальники
* Компасы
* Навигатор
* Велосипед
* Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)
* Маты гимнастические

**Предметными результатами изучения программы «Туризм» является**

**-** Все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 2-3хдневном походе и в соревнованиях районного уровня.

- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,

- Умение ориентироваться по карте и компасу,

- Умение оказывать первую медицинскую помощь,

- Умение организовывать походный быт

- знание основы топографии и ориентирования,

**Личностными результатами** изучения программы «Туризм» является

формирование следующих умений.

- Формирование чувства гордости за свою родину.

-. Формирование бережного отношения к природе.

- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях

- Развитие самостоятельности.

- Формирование личной ответственности перед командой.

- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** изучения программы «Туризм» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.

- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действиям.

- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.

-Использование знаково- символических средств представления информации.

- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

**Формы контроля и подведение итогов**

Контроль знаний, умений и навыков подводится как в ходе занятия, так и после каждого изученного раздела в практических занятиях различными методами.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Теория | Практика | Всего | Формы контроля |
| 1 | Туристская подготовка | 17 | 19 | 36 | Беседа, опрос, зачет. |
| 2 | Топография и ориентирование. | 10 | 11 | 21 | Тестирование, игра по станциям, опрос. |
| 3 | Краеведение. | 2 | 7 | 9 | Беседа, тестирование, написание работ, |
| 4 | Основы гигиены, первая доврачебная помощь. | 6 | 5 | 11 | Тестирование, опрос, зачет |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка. | 2 | 53 | 55 | Ролевые игры, написание работ  Презентации |
| 6 | Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований |  | 12 | 12 | Зачет |
|  | Итого | 37 | 107 | 144 |  |

**Содержание программы первого года обучения**

**Раздел 1**

**Туристская подготовка**

**Теория:** Понятие «самодеятельный туризм», история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

**Практика:** Участие в походе выходного дня, составление меню на 1-2х дневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей.

**Раздел 2**

**Топография и ориентирование.**

**Теория:** Знакомство с понятием «ориентирование»,»карта» ; изучение условных знаков топографических и спортивных карт; теоритические основы работы с компасом.

**Практика:** Работа на местности со спортивными и топографическими картами» , определение основных и промежуточных направлений по компасу.

**Раздел 3**

**Краеведение.**

**Теория:** Положение родного края на карте, Основные географические объекты Ленинградской области. Животный и растительный мир родного края.

**Практика:** ознакомление с географическими объектами Ленинградской области,

**Раздел 4**

**Основы гигиены, первая доврачебная помощь.**

**Теория:** Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.

**Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы,приемы транспортировки пострадавшего.**

**Практика: Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.**

**Раздел 5**

**Общая и специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

**Практика:** ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

**Раздел 6**

**Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований**

**Теория:** Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований;.

**Практика:** Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. -М., 1986.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
3. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конгкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
5. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
6. Горбунов Г.Д.Психопедагогика спорта. - М.: ФиС. 1986.
7. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 1978.
8. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. - М.:ЦРИБ "Турист", 1980.
9. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24 декабря 1994 года.
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.:ФиС, 1990.
11. Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
12. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.
13. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
15. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
16. Методические рекомендации по подготовке горных туристов. -Таллинн, 1978.
17. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
18. Первая медлицинская помощь пострадавшим при черезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
19. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. -М.:ФиС, 1987.
20. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
21. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.
22. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - м.:ЦДЮТур МО РФ, 1999.
23. Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. - Л.: ЛГУ, 1990.
24. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - м.: ФиС, 1980
25. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
26. Школа альпинизма. -М.: ФиС, 1989.
27. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
2. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.
4. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
5. Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
6. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
8. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
9. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
10. Первая медицинская помощь пострадавшим при черезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
11. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.
12. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
13. Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001.
14. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - М.: ФиС, 1980
15. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
16. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972.

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Кол-во часов | | **Дата занятия**  **(с учетом** государственных выходных и праздничных дней, **а также с учетом реализации** дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной социально-педагогической программы **в каникулярное время)** | |
| Теория | Практика |  | |
|  | **Раздел 1. Туристская подготовка** |  |  |  | | |
| **Тема 1** | **Организация работы в кружке** |  |  |  | |
| Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. | 1 |  |  | |
| Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. | 1 |  |  | |
| Составление плана работы кружка на год. | 1 |  |  | |
| **Тема 2** | **Снаряжение туриста.** |  |  |  | |
| Понятие о личном и групповом снаряжении. | 4 |  |  | |
| *Практические работы в помещении:* |  |  |  | |
| установка палатки. |  | 1 |  | |
| установка палатки. |  | 1 |  | |
| **Тема 3** | **Организация туристского быта.** |  |  |  | |
| Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии. | 1 |  |  | |
| Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии. | 1 |  |  | |
| Различные типы костров, их назначение. | 1 |  |  | |
| Различные типы костров, их назначение. | 1 |  |  | |
| *Практические работы на местности:* |  |  |  | |
| Определение мест для организации привалов и ночлегов. |  | 2 |  | |
| Установка и снятие бивака. Разведение костра. |  | 2 |  | |
| **Тема 4.** | **Питание в туристском походе.** |  |  |  | |
| Организация питания в 2-3 – дневном походе. | 1 |  |  | |
| *Практические работы в помещении:* составление меню и списка продуктов для однодневного похода. |  | 1 |  | |
| *Практические работы на местности:* приготовление пищи в походных условиях. |  | 2 |  | |
| **Тема 5.** | **Туристские должности в группе.** |  |  |  | |
| Должности постоянные и временные. | 1 |  |  | |
| Практические работы в помещении: Распределение обязанностей между участниками похода. | 1 |  |  | |
| *Практические работы на местности:* выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня. |  | 2 |  | |
| **Тема 6.** | **Техника и тактика туристских походов.** |  |  |  | |
| Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. | 1 |  |  | |
| Характеристика естественных препятствий. | 1 |  |  | |
| *Практические работы на местности:* |  |  |  | |
| Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы). |  | 2 |  | |
| Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы). |  | 2 |  | |
| Движение группы по пересеченной местности |  | 2 |  | |
| **Тема 7.** | **Подготовка к путешествию.** |  |  |  | |
| Определение цели и района путешествия. | 1 |  |  | |
| Определение цели и района путешествия. | 1 |  |  | |
| *Практические работы в помещении:* подготовка личного и группового снаряжения к путешествию. |  | 1 |  | |
| **Раздел 2.** | **Топография и ориентирование.** |  |  |  | |
| **Тема 1.** | **Топографическая карта.** |  |  |  | |
| Понятие и значение топографии. | 1 |  |  | |
| Топографические знаки: рельеф, растительность. | 1 |  |  | |
| Топографические знаки: рельеф, растительность. | 1 |  |  | |
| Топографические знаки: воды, искусственные объекты. | 1 |  |  | |
| *Практические работы на местности:*распознавание топографических знаков на местности. |  | 2 |  | |
| **Тема 2.** | **Спортивная карта.** |  |  |  | |
| *Практические работы в помещении:* 1-2: условные знаки спортивных карт. | 1 |  |  | |
| *Практические работы в помещении:* 1-2: условные знаки спортивных карт. | 1 |  |  | |
| *Практические работы в помещении:* 1-2: условные знаки спортивных карт. |  | 1 |  | |
| *Практические работы на местности:* |  |  |  | |
| Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами. |  | 2 |  | |
| Ориентирование с помощью спортивной карты. |  | 2 |  | |
| **Тема 3.** | **Компас, работа с ним.** |  |  |  | |
| Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом | 1 |  |  | |
| Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом | 1 |  |  | |
| *Практические работы в помещении:* определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса. |  | 1 |  | |
| *Практические работы в помещении:* определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса. |  | 1 |  | |
| **Тема 4.** | **Способы ориентирования.** |  |  |  | |
| Ориентирование с помощью карты в походе. | 1 |  |  | |
| *Практические работы в помещении:* упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. |  | 1 |  | |
| *Практические работы на местности:* определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу. |  | 2 |  | |
| **Раздел 3.** | **Краеведение.** |  |  |  | | |
| **Тема 1.** | **Родной край, его географическое положение.** |  |  |  | |
| Положение Ленинградской области на географической карте. | 1 |  |  | |
| *Практические работы в помещении: 1-2:* нанесение на контурную карту крупных рек и озер Ленинградской области. |  | 1 |  | |
| *Практические работы в помещении: 1-2:* нанесение на контурную карту крупных рек и озер Ленинградской области. |  | 1 |  | |
| *Практические работы на местности:* ознакомление с географическими объектами Ленинградской области. |  | 2 |  | |
| **Тема 2** | **. Растительный и животный мир родного края.** |  |  |  | |
| Особенности растительного и животного мира Ленинградской области. | 1 |  |  | |
| *Практические работы в помещении:*определение охраняемых животных и растений Ленинградской области (на гербарном материале, по фотографиям и открыткам). |  | 1 |  | |
| *Практические работы на местности:* ознакомление с природой (крупными реками) Ленинградской области. |  |  |  | |
|  | 2 |  | |
| **Раздел 4.** | **Основы гигиены, первая доврачебная помощь.** |  |  |  | | |
| **Тема 1.** | **Личная гигиена.** |  |  |  | |
| Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе. | 1 |  |  | |
| Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе. | 1 |  |  | |
| **Тема 2.** | **Походная медицинская аптечка.** |  |  |  | |
| Состав медицинской аптечки для похода выходного дня. | 1 |  |  | |
| *Практические работы в помещении*:комплектация аптечки выходного дня. |  | 1 |  | |
| **Тема 3.** | **Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.** |  |  |  | |
| Общее понятие травмы и виды травм: ушибы, растяжение кровотечения. | 1 |  |  | |
| *Практические работы в помещении:* наложение повязок. |  | 1 |  | |
| *Практические работы в помещении:* наложение повязок. |  | 1 |  | |
| **Тема 4.** | **Приемы транспортировки пострадавшего.** |  |  |  | |
| Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. | 1 |  |  | |
| Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. | 1 |  |  | |
| *Практические работы на местности:* изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего. |  | 2 |  | |
| **Раздел 5.** | **Общая и специальная физическая подготовка.** |  |  |  | |
| **Тема 1.** | **Врачебный самоконтроль.** |  |  |  | |
| Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. | 2 |  |  | |
| **Тема 2** | **. Общая физическая подготовка** |  |  |  | |
| Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. |  | 1 |  | |
| Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. |  | 1 |  | |
| Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. |  | 1 |  | |
| Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. |  | 1 |  | |
| Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. |  | 1 |  | |
| Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. |  | 1 |  | |
| Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. |  | 1 |  | |
| Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. |  | 1 |  | |
| Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. |  | 1 |  | |
| Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. |  | 1 |  | |
| Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. |  | 1 |  | |
| Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. |  | 1 |  | |
| Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости. |  | 1 |  | |
| Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости. |  | 1 |  | |
| Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости. |  | 1 |  | |
| Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости. |  | 1 |  | |
| Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости. |  | 1 |  | |
| Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости. |  | 1 |  | |
| Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости. |  | 1 |  | |
| Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости. |  | 1 |  | |
| Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости. |  | 1 |  | |
| Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости. |  | 1 |  | |
| Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости. |  | 1 |  | |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  | |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  | |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  | |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  | |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  | |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  | |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  | |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  | |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  | |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  | |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  | |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  | |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  | |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  | |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  | |
| Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. |  | 1 |  | |
| **Тема 3.** | **Контрольное тестирование.** |  |  |  | |
| Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся. |  | 1 |  | |
| Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся. |  | 1 |  | |
| **Тема 4.** | **Специальная физическая подготовка.** |  |  |  | |
| *Практические работы на местности:* |  |  |  | |
| тренировочные кросс-походы на местности. |  | 2 |  | |
| тренировочные кросс-походы на местности. |  | 2 |  | |
| тренировочные кросс-походы на местности. |  | 2 |  | |
| тренировочные кросс-походы на местности. |  | 2 |  | |
| тренировочные кросс-походы на местности. |  | 2 |  | |
| тренировочные кросс-походы на местности. |  | 2 |  | |
| **Раздел 6** | **Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований** |  |  |  | |
| **Тема 1** | **Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма** |  |  |  | |
| Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции |  | 1 |  | |
| Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции |  | 1 |  | |
| Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции |  | 1 |  | |
| Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции |  | 1 |  | |
| Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции |  | 1 |  | |
| Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции |  | 1 |  | |
| Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции |  | 1 |  | |
| Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции |  | 1 |  | |
| Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции |  | 1 |  | |
| Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции |  | 1 |  | |
| Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции дистанции |  | 1 |  | |
| Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции дистанции |  | 1 |  | |
|  | **Всего** | **37** | **107** | **144** | |
|  |  |  |  |  |
|  | **Ожидаемые результаты** |  |  |  |

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

**К концу первого года обучения:**

**Предметными результатами изучения программы «Туризм» является**

**-** Все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 2-3хдневном походе и в соревнованиях районного уровня.

- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,

- Умение ориентироваться по карте и компасу,

- Умение оказывать первую медицинскую помощь,

- Умение организовывать походный быт

- знание основы топографии и ориентирования,

**Личностными результатами** изучения программы «Туризм» является

формирование следующих умений.

- Формирование чувства гордости за свою родину.

-. Формирование бережного отношения к природе.

- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях

- Развитие самостоятельности.

- Формирование личной ответственности перед командой.

- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** изучения программы «Туризм» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.

- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действиям.

- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.

-Использование знаково- символических средств представления информации.

- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. -М., 1986.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
3. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конгкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
5. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
6. Горбунов Г.Д.Психопедагогика спорта. - М.: ФиС. 1986.
7. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 1978.
8. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. - М.:ЦРИБ "Турист", 1980.
9. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24 декабря 1994 года.
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.:ФиС, 1990.
11. Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
12. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.
13. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
15. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
16. Методические рекомендации по подготовке горных туристов. -Таллинн, 1978.
17. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
18. Первая медлицинская помощь пострадавшим при черезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
19. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. -М.:ФиС, 1987.
20. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
21. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.
22. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - м.:ЦДЮТур МО РФ, 1999.
23. Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. - Л.: ЛГУ, 1990.
24. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - м.: ФиС, 1980
25. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
26. Школа альпинизма. -М.: ФиС, 1989.
27. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
2. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.
4. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.
5. Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
6. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
8. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
9. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
10. Первая медицинская помощь пострадавшим при черезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
11. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.
12. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
13. Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001.
14. Фелров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. - М.: ФиС, 1980
15. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.
16. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. -М.: ФиС, 1972.