

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ТУРИСТ»**  
**(МБУДО «ДЮЦ «Турист»)**

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
МБУДО «ДЮЦ «Турист»  
Протокол от 30.08. 2022г. № 1-22

УТВЕРЖДЕНО  
приказом по МБУДО «ДЮЦ «Турист»  
от 30.08.2022 г. № 133-О

Дополнительная общеобразовательная программа  
Дополнительная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
**«Юный инструктор-проводник»**

Продвинутый уровень сложности содержания программы  
Возраст обучающихся: 14-17 лет  
Срок реализации: 2 года

**Форма реализации образовательной программы: сетевая**

**Автор-составитель:** Соколов С.В., методист

Мытищи  
2022 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

**Основные характеристики дополнительной общеобразовательной программы:**

- **наименование** - дополнительная общеразвивающая программа «Юный инструктор-проводник»;
- **уровень сложности содержания** – продвинутый, предполагает изучение околопрофессиональных и профессиональных знаний;
- **направленность** – туристско-краеведческая;
- **направление подготовки** – пешеходный и водный туризм;
- **форма обучения** – очная;
- **возраст учащихся** – 14-17 лет;
- **форма реализации программы** – сетевая;
- **срок реализации** – 2 года;
- **объем учебной нагрузки** – 576 часов / 288 часов в год;
- **наименование объединения** – кружок;
- **нормативная наполняемость объединения** – 12 учащихся;
- **состав объединения** – одновозрастная группа постоянного состава, преимущественно состоящая из учащихся, прошедших обучение по программе «Водный туризм» базового уровня (не менее 50%);
- **особенности зачисления на обучение** – в период основного набора (с 15 апреля по 15 августа) зачисляются учащиеся, прошедшие обучение по программе «Водный туризм» базового уровня; в период дополнительного набора (с 15 августа по 30 сентября) преимущественно зачисляются учащиеся, прошедшие обучение по программам базового и стартового уровней туристско-краеведческой направленности, а также дети по желанию;
- **для зачисления ребенка на обучение** – требуется медицинский допуск к занятиям в объединении туристско-краеведческой направленности;
- **форма организации образовательного процесса** – групповые занятия и занятия по подгруппам;
- **периодичность и продолжительность занятий:**
  - 1 теоретическое занятие (аудиторное занятие) в неделю по разделу «Организация и проведение туристских походов» продолжительностью 2 часа;
  - 1 практическое занятие в неделю по разделу «Общая и специальная физическая подготовка туриста» продолжительностью 2 часа в неделю;
  - внеаудиторные и аудиторные практические занятия по разделу «Практика проектирования, проведения туристских походов и составления отчетности» (144 часа в год) – в соответствии с календарным учебным графиком.
- **при поступлении на обучение вступительные испытания** – не осуществляются;
- **обучение детей с ОВЗ и инвалидов** – не осуществляется;
- **предметные области, изучаемые по программе** – организация туристско-краеведческой деятельности в общественных объединениях (туристских клубах), организация и проведение туристских походов и путешествий, сопровождение и обеспечение безопасности при занятиях туризмом, организация и проведение работ во время аварийных ситуаций при занятии туризмом, по направлениям: пешеходный и водный туризм;

- **Особенности реализации программы** - сетевая форма реализации образовательной программы.
- **Условия организации образовательного процесса** - программа реализуется на основании договора о сетевой форме реализации образовательной программы, заключенного между МБУДО «ДЮЦ «Турист» (Базовая организация) и Организацией-участником.
- **Условия получения образования учащимися** - дополнительные условия к необходимому личному имуществу учащегося для участия в образовательном процессе не требуются.

**Деятельность участников образовательного процесса регламентируется следующими документами:**

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБУДО «ДЮЦ «Турист»;
- Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся и итоговой аттестации выпускников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением «Порядок и основания перевода, отчисления и восстановления учащихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением «Порядок приема на обучение в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Правилами внутреннего распорядка учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Правилами приема на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением об организации и осуществлении образовательного процесса муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением о сетевой форме реализации дополнительных образовательных программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением о порядке ознакомления учащихся и их родителей (законных представителей) с документами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением о применении к учащимся и снятия с учащихся мер дисциплинарного взыскания, а также поощрении в муниципальном

бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;

- Политикой муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист» в отношении обработки персональных данных и сведения о реализуемых требованиях к защите персональных данных.

**Методологической базой по составлению настоящей программы является:**

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области, разработанные кафедрой дополнительного образования и сопровождения детства ГБОУ ВО МО «Академия социального управления» и рекомендованные Министерством образования Московской области (Письмо № Исх.-3597/21 от 24.03.2016).

**Программа составлена на основе:**

- Дополнительной общеразвивающей программы «Юные организаторы – инструкторы по туризму» (авторы Д.В. Левкоева, М.В. Баранов);
- Дополнительной общеразвивающей программы «Юные инструкторы туризма» (автор Н.В. Мустафа);
- Дополнительной общеразвивающей программы «Юные организаторы - инструкторы по туризму» (автор А.В. Берникова)

**Отбор содержания программы и определение компетенций выпускников, с учетом возрастных особенностей детей и уровня подготовки, осуществлен на основе:**

- Профессионального стандарта "Инструктор-проводник", утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2021 года N 914н.

## **2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Современное развитие туризма в Российской Федерации ориентировано на внутренний туризм, во всех разнообразиях его форм. Это связано в первую очередь с мировой политической обстановкой и особенностями социально-экономического развития страны. В «Концепции федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019-2025 годы)» говорится о значительно возросшем спросе на услуги в сфере внутреннего туризма.

Скачкообразное увеличение спроса на внутренний туризм произошло во время пандемии коронавируса и последующих событий, связанных с отсутствием возможностей у граждан путешествовать за пределы страны. Причем, по оценке экспертов количество самостоятельных и организованных форм активных путешествий возросло в разы. В связи с этим, настоящая программа является актуальна по ряду причин:

- Обеспечивает подготовку общественных кадров, способных организовывать и проводить самостоятельные туристские путешествия;
- Ознакомляет учащихся с азами профессиональной деятельности «Инструктора-проводника» и влияет на профессиональную ориентацию,

- оказывает помощь детям в профессиональном самоопределении;
- Мотивирует учащихся к самостоятельному и осознанному пути в предстоящей взрослой жизни, ориентированного на здоровый образ жизни и занятием туризмом.

Проведенный в 2022 году опрос среди родителей учащихся МБУДО «ДЮЦ «Турист» среднего и старшего школьного возраста «О роли дополнительного образования в жизни ребенка» показал, что родители видят эффективность дополнительного образования в двух значимых проявлениях: организация содержательного досуга детей; приобретение знаний и навыков профессиональной деятельности и представлений о профессиональной деятельности.

Таким образом настоящая программа в полном объеме реализует социальные запросы родителей и является значимой для детей ввиду логического перехода от программы обучения базового уровня, высокого уровня мотивации к выбранному виду деятельности, перспектив развития личных навыков и самореализации.

### **3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

#### **Цель реализации программы:**

- Приобретение учащимися навыков организации и проведения туристских мероприятий, в том числе подготовки, сопровождения, обслуживания и обеспечения безопасности туристов при организации и прохождении некатегорированных пешеходных и водных туристских маршрутов в природной среде.

#### **Задачи:**

##### **Личностные:**

- Формирование общественной активности личности, способной организовывать сообщества по интересам или предпринимательскую деятельность в интересах граждан, общества и государства;
- Формирование гражданской позиции, направленной на бережное отношение и сохранение достояния России: памятников культуры, природы, результатов труда граждан и их имущества;
- Приобретение необходимых для организатора туристских мероприятий навыков общения с людьми, лидерских качеств;
- Формирование культуры общения, поведения в туристской группе и навыков влияния на окружающих, в целях обеспечения норм поведения и культуры общения.

##### **Метопредметные:**

- Развитие мотивации к освоению программы, стремлений к занятиям туризмом;
- Развитие потребностей к получению качественного результата деятельности в ходе самостоятельной работы юного инструктора-проводника;
- Выработка надлежащего отношения к порученному делу: самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность.

### ***Познавательные универсальные учебные действия:***

*учащиеся научатся:*

- сознательно усваивать сложную информацию различного характера и использовать ее для решения учебных и проектных задач;
- находить необходимую для выполнения работы информацию в различных источниках;
- анализировать предлагаемую информацию, сравнивать, характеризовать и оценивать возможности ее использования в собственной деятельности;
- анализировать маршруты путешествий: оценивать сложность, трудоемкость, доступность маршрута путешествия для туристов разных возрастов и подготовленности;
- выполнять действия по проектированию туристских маршрутов;

*учащиеся получают возможность:*

- научиться реализовывать собственные творческие замыслы, разрабатывая проекты туристских путешествий;

### ***Регулятивные универсальные учебные действия:***

*учащиеся научатся:*

- планировать предстоящую практическую работу, соотносить свои действия с поставленной целью, прогнозировать действия, необходимые для получения планируемых результатов;
- осуществлять самоконтроль выполняемых практических действий, корректировку хода самостоятельной работы;
- самостоятельно организовывать деятельность в зависимости от характера выполняемой работы и маршрута путешествия;

*учащиеся получают возможность:*

- осуществлять поиск наиболее эффективных способов достижения результата в процессе совместной деятельности;
- действовать конструктивно, в том числе в ситуациях неуспеха, за счет умения осуществлять поиск с учетом имеющихся условий.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

*обучающиеся научатся:*

- организовывать совместную работу в паре или группе: распределять роли, осуществлять деловое сотрудничество и взаимопомощь;
- формулировать собственное мнение и транслировать варианты решения, аргументировано их излагать, выслушивать мнения и идеи товарищей, учитывать их при организации собственной деятельности и совместной работы;
- проявлять заинтересованное отношение к деятельности своих товарищей и результатам их работы, комментировать и оценивать их достижения в доброжелательной форме, высказывать им свои предложения и пожелания;

*учащиеся получают возможность:*

- совершенствовать свои коммуникативные умения и навыки, опираясь на приобретенный опыт в ходе занятий.

### **Образовательные (предметные):**

- Развитие познавательного интереса к освоению программы обучения через понимание личностно-значимой цели;
- Приобретение знаний о туризме, в том числе об истории и о развитии туризма в Российской Федерации;
- Приобретение знаний об организации и деятельности общественных объединений граждан по интересам (туристских клубов);
- Приобретение знаний об организации и деятельности коммерческих туристических фирмах.

### **По направлению пешеходный туризм и трекинг:**

#### ***Приобретение знаний, умений и навыков:***

- Разработки и планирования маршрута при занятиях пешеходным туризмом и трекингом;
- Сопровождения и обеспечения безопасности при занятиях пешеходным туризмом и трекингом;
- Проведения работ во время аварийных ситуаций при занятиях пешеходным туризмом и трекингом.

### **По направлению водный туризм:**

#### ***Приобретение знаний, умений и навыков:***

- Разработки и планирования маршрута при занятиях водным туризмом;
- Сопровождения и обеспечения безопасности при занятиях водным туризмом;
- Проведения работ во время аварийных ситуаций при занятиях водным туризмом.

## **4. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ**

Отличительная особенность программы заключается в идее обучения детей навыкам организации, планирования и проведения туристских путешествий. Деятельность учащихся рассматривается, как продуктивная, в которой они выступают в роли организаторов туристских путешествий.

Программа «Юный инструктор-проводник» реализуется в течении 2 лет и включает в себя два направления подготовки: пешеходный туризм и водный туризм. Это связано с тем, что процесс обучения по программам водного туризма взаимосвязан с пешеходным туризмом. Все основные туристские навыки по организации быта, формированию туристского коллектива, изучению краеведческих достопримечательностей осуществляются преимущественно в пешеходных путешествиях.

Туристы-водники широко используют элементы пешеходного туризма в водных походах во время заброски на маршрут, радиальных выходов, аварийных сходов с маршрута и обноса непроходимых препятствий. Туристы-водники имеют основательную подготовку в области пешеходного туризма, в том числе ввиду сравнительно короткого сезона водных путешествий на территории Российской Федерации.

Содержание программы сформировано с учетом комплексного подхода к

обучению детей безопасности организации и проведения туристских путешествий, где специальная физическая подготовка формирует необходимые внутренние механизмы по поддержанию и развитию физических способностей, которые являются основой безопасности туристского путешествия и формируют привычки здорового образа жизни.

Программа является профессионально ориентированной, направлена на формирование компетенции учащегося, позволяющие грамотно и безопасно организовывать, и проводить туристские мероприятия, походы выходного дня, степенные походы (некатегорийные путешествия).

Реализация программы направлена на создание благоприятных условий, формирование нравственных качеств личности, так как в процессе освоения программы расширяется сфера общения учащихся, формируются навыки социального взаимодействия, накапливается положительный опыт поведения.

Содержание программы адаптировано под условия ее реализации в Учреждении, имеющиеся оборудованные полигоны, спортивные залы, а также материально-техническую базу и реализуется в сетевой форме.

## **5. АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ**

### ***Базовый уровень подготовки учащихся для освоения программы***

Учащиеся прошли обучение по программе туристско-краеведческой направленности стартового уровня сложности (144 часа) и программе базового уровня сложности «Туристы-водники» (648 часов), и занимались в объединениях учреждения в течение 4 лет. Совершили водные туристские походы 1-2 категории сложности. Имеют основные знания, навыки и умения необходимые участникам туристских походов. Участвовали в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях водная и пешеходная. Принимали участие в различных мероприятиях туристско-краеведческой направленности.

Основанием для перевода группы учащихся (объединения) на обучение по программе «Юный инструктор-проводник» является:

- Освоение образовательной программы «Туристы-водники»;
- Участие в муниципальных и региональных мероприятиях не менее 50% учащихся объединения;
- Включение в число победителей и призеров мероприятий не менее 10% обучающихся.

### ***Возраст учащихся - 14-17 лет.***

Ранняя юность (14-17 лет) является важным и ответственным этапом развития личности. В этот период происходит становление психологических механизмов, которые оказывают влияние на процессы развития и самореализации. Именно в этом возрасте начинается раскрытие всех аспектов личности, развитие личностных возможностей, расширяется совместная деятельность с другими людьми, заканчивается подготовка к включению в самостоятельную жизнь как полноправного члена общества. Все это создает необходимые предпосылки для самореализации личности. В этом возрасте идет активный процесс формирования, усложнения личности, изменения иерархии потребностей.

Юношеский возраст особенно важен для решения задач самоопределения, самореализации и выбора жизненного пути, который связан с выбором профессии. Возраст юношества сенситивен для формирования психологической

готовности к личностному, профессиональному и жизненному самоопределению, внутренне связан с построением жизненных планов, с определением дальнейшего пути.

Понятие «психологическая готовность» предполагает в данном случае наличие определенных способностей и потребностей, которые позволяют выпускнику школы с возможной полнотой реализовать себя. Это, прежде всего, потребность в общении, владение способами его построения, теоретическое мышление и умение ориентироваться в различных формах теоретического сознания, развитие рефлексии, с помощью которой осмысливается осознанное и критическое отношение к себе. Эти качества образуют психологическую базу для самоопределения – центрального образования раннего юношеского возраста.

В отличие от мечты, которая может быть, как активной, так и созерцательной, жизненный план – это план деятельности, поэтому он связан в первую очередь с выбором профессии.

Выбор будущей сферы деятельности составляет ядро процесса самоопределения. Следует обратить внимание на специфические внутренние условия выбора профессии в юношеском возрасте. Это все еще формирующееся мировоззрение, обобщенная форма самосознания, работа которого проявляется в стремлении молодого человека подойти к себе с позиций господствующих в обществе ценностей, наконец, открытие собственного «Я», переживаемого в форме чувства индивидуальной целостности и неповторимости.

### **Режим занятий**

Программа реализуется в течении 2 лет, объем учебной нагрузки – 576 часов / 288 часов в год.

Начало учебного года - 01 сентября, окончание учебного года – 31 мая. Продолжительность учебного года – 36 недель.

Учет продолжительности времени занятий осуществляется в астрономических часах. Для организации отдыха учащихся, после каждых 45 минут занятия устраивается короткий перерыв, продолжительностью не менее 10 минут.

Режим занятий:

- 1 теоретическое занятие (аудиторное занятие) в неделю по разделу «Организация и проведение туристских походов» продолжительностью 2 часа;
- 1 практическое занятие в неделю по разделу «Общая и специальная физическая подготовка туриста» продолжительностью 2 часа в неделю;
- внеаудиторные и аудиторные практические занятия по разделу «Практика проектирования, проведения туристских походов и составления отчетности» (144 часа в год) – в соответствии с календарным учебным графиком.

Расписание занятий объединения составляет администрация учреждения с учетом возможностей образовательной организации и пожеланий родителей учащихся. Окончание занятий для детей до 16 лет – до 20:00; С 16 лет – до 21:00.

Календарный учебный график реализации программы составляется педагогом дополнительного образования на основании Календарного учебного графика МБУДО «ДЮОЦ «Турист» на 2022-2023 и 2023-2024 учебный год.

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- основной набор 15 апреля - 15 августа 2022 года;

- дополнительный набор 15 августа - 30 сентября 2022 года.

Учебный год делится на 2 полугодия, по окончании каждого полугодия проводится контрольное мероприятие освоения учащимися программы. По окончании 1-го учебного года проводится промежуточная аттестация. По окончании 2-го года обучения – итоговая аттестация выпускников.

Каникулярное время:

- Зимние каникулы – с 31 декабря по 9 января;
- Летние каникулы – с 01 июня по 31 августа.

В период летних каникул возможно проведение практических занятий по краткосрочным программам обучения.

| Полугодие   | Период начала и окончания | Кол-во учебных недель | Промежуточная аттестация учащихся | Итоговая аттестация учащихся |
|-------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| 1 полугодие | 01.09.2022-30.12.2022     | 17                    |                                   |                              |
| 2 полугодие | 09.01.2023-31.05.2023     | 19                    | Май                               |                              |
| 3 полугодие | 01.09.2023-30.12.2023     | 17                    |                                   |                              |
| 4 полугодие | 09.01.2024-31.05.2024     | 19                    |                                   | Май                          |

## 6. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Образовательный процесс по реализации настоящей программы регламентируется Положением об организации и осуществлении образовательного процесса муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист».

Форма обучения – очная.

Образовательный процесс осуществляется в детском объединении постоянного состава, сформированного на период реализации программы.

Наименование объединения – кружок.

Оптимальная наполняемость объединения – 12 учащихся.

Состав объединения – разновозрастная группа постоянного состава, преимущественно состоящая из учащихся, прошедших обучение по программе «Водный туризм» базового уровня (не менее 50%).

Основная форма проведения занятий – групповая. При проведении отдельных занятий учебная группа делится на подгруппы по 6 или 3 учащихся, в которых занятия проводятся раздельно (в разное время).

## 7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**Требования к знаниям и умениям выпускников по направлению пешеходный туризм и трекинг:**

- Планировать и составлять план маршрута при занятиях пешеходным туризмом и трекингом;

- Анализировать и оценивать физико-географические особенности района при занятиях пешеходным туризмом и трекингом;
- Анализировать и оценивать потенциальные опасности и риски при занятиях пешеходным туризмом и трекингом;
- Анализировать и оценивать социально-культурные особенности при занятиях пешеходным туризмом и трекингом;
- Анализировать и оценивать особенности состава группы (пол, возраст, уровень физической и технической подготовленности) при занятиях пешеходным туризмом и трекингом;
- Анализировать и оценивать технические особенности маршрута (общая протяженность, техническая сложность, уровень автономности) при занятиях пешеходным туризмом и трекингом;
- Составлять краткосрочные локальные прогнозы погоды на основе анализа доступных метеорологических данных и собственных наблюдений за погодой при занятиях пешеходным туризмом и трекингом;
- Подбирать необходимое личное и общественное снаряжение с учетом специфики предполагаемого маршрута при занятиях пешеходным туризмом и трекингом;
- Обеспечивать безопасность, профилактику и минимизацию опасностей и рисков, возможных на всех этапах прохождения маршрута при занятиях пешеходным туризмом и трекингом;
- Передвигаться в лесной и горной местности по тропам и без троп при занятиях пешеходным туризмом и трекингом;
- Передвигаться по простым горным травянистым, осыпным и снежным склонам, не требующим применения альпинистской страховки, при занятиях пешеходным туризмом и трекингом;
- Переправляться через лесные и горные реки;
- Ориентироваться в лесной и горной местности с использованием топографических карт и компаса, без применения карт и компаса, в условиях плохой видимости при занятиях пешеходным туризмом и трекингом;
- Пользоваться спутниковыми навигационными системами;
- Готовить пищу в походных условиях;
- Налаживать бивуаки в лесной и горной местности;
- Поддерживать коммуникацию с клиентом или группой при занятиях пешеходным туризмом и трекингом;
- Проводить спасательные работы своими силами с использованием подручных средств при занятиях пешеходным туризмом и трекингом;
- Взаимодействовать со службами спасения и группами, находящимися в районе, при занятиях пешеходным туризмом и трекингом;
- Использовать основные невербальные сигналы при работе с вертолетом при занятиях пешеходным туризмом и трекингом;
- Пользоваться техническими средствами связи: рациями, телефонами, а также спутниковыми навигационными системами при занятиях пешеходным туризмом и трекингом;
- Оказывать первую помощь при занятиях пешеходным туризмом и трекингом
- Транспортировать пострадавшего своими силами с использованием подручных средств на простом горном рельефе (горные тропы, простые травянистые, осыпные и снежные склоны) при занятиях пешеходным туризмом и трекингом;
- Создавать аварийные бивуаки в лесной и горной местности при занятиях пешеходным туризмом и трекингом;

- Составлять отчет о туристском путешествии.

### **Требования к знаниям и умениям выпускников по направлению водный туризм:**

- Разрабатывать водные туристские маршруты с учетом физико-географических и социально-культурных характеристик района прохождения маршрута, степени или категории сложности маршрута, потенциально опасных факторов маршрута, индивидуальных особенностей и уровня туристской подготовленности туристов при занятиях водным туризмом;
- Прогнозировать состояние водной и береговой обстановки на маршруте исходя из анализа метеорологических данных и собственных наблюдений за погодой, уровнем воды, береговой обстановкой при занятиях водным туризмом;
- Разрабатывать план действий и аварийные выходы с маршрута в аварийных ситуациях и при несчастных случаях в группе при занятиях водным туризмом;
- Подбирать, анализировать и ремонтировать личное и групповое общее и специальное снаряжение с учетом сложности маршрута при занятиях водным туризмом;
- Составлять меню и раскладку продуктов, обеспечивать питьевой режим с учетом количества и предпочтений туристов, продолжительности маршрута при занятиях водным туризмом;
- Осуществлять упаковку и герметизацию продуктов, питьевой воды при занятиях водным туризмом;
- Обучать двигательным действиям при занятиях водным туризмом;
- Обучать гребковой технике: прямой и обратный гребок, дуговой прямой и обратный гребок, одиночное и параллельное притяжение, безопорная проводка весла, подруливание - при занятиях водным туризмом;
- Обучать торможению судна при помощи весел, камней в русле, береговых выступов и структуры потока при занятиях водным туризмом;
- Организовывать различные виды страховок на воде;
- Проходить сложные водные структуры (валы, бочки, сливы) и локальные препятствия (прижимы, камни в русле) на реке при занятиях водным туризмом;
- Ориентироваться на местности и на воде с использованием счисления пройденного пути, картографических материалов и компаса, средств навигации, спутниковых навигационных систем, подручных средств и природных признаков;
- Составлять прогнозы водной обстановки с учетом влияния погодных условий и изменения уровня воды при занятиях водным туризмом;
- Оценивать сложность препятствий на воде и разрабатывать тактико-технические схемы их преодоления;
- Проводить работы, связанные с установкой бивуака, готовить пищу, очищать и обеззараживать воду для питья в походных условиях при занятиях водным туризмом;
- Использовать снаряжение согласно его назначению при занятиях водным туризмом;
- Ремонтировать все виды снаряжения, используемого на водных маршрутах
- Разрабатывать комплексы мероприятий по предотвращению несчастных случаев при занятиях водным туризмом;

- Разрабатывать план действий и аварийные выходы при возникновении чрезвычайной ситуации или несчастных случаях при занятиях водным туризмом;
- Выживать в экстремальных природных условиях при занятиях водным туризмом;
- Проводить поисково-спасательные работы силами группы при занятиях водным туризмом;
- Взаимодействовать со службами спасения и другими участниками поисково-спасательных работ, в том числе с использованием средств связи (рации, телефоны, спутниковые навигационные системы), при занятиях водным туризмом;
- Проводить поиск пострадавшего на воде и на суше при занятиях водным туризмом;
- Оказывать первую помощь, в том числе при утоплении, при занятиях водным туризмом;
- Транспортировать пострадавшего с помощью подручных средств и средств сплава, в том числе вплавь различными способами, при занятиях водным туризмом;
- Пользоваться навыками бросания спасательного круга и спасательного конца Александра;
- Составлять прогноз водной обстановки с учетом влияния погодных условий и изменения уровня воды при занятиях водным туризмом;
- Составлять отчет о водном туристском путешествии.

#### **Компетенции выпускников:**

- Самостоятельная разработка некатегорийного маршрута при занятиях водным туризмом, пешеходным туризмом и трекингом;
- Сопровождение и обеспечение безопасности туристов при занятиях водным туризмом, пешеходным туризмом и трекингом;
- Проведение работ во время аварийных ситуаций при занятиях водным туризмом, пешеходным туризмом и трекингом.

#### **Личностные результаты освоения программы:**

- Готовность выпускника организовывать сообщества по интересам или предпринимательскую деятельность в интересах граждан, общества и государства;
- Гражданская позиция, направленная на бережное отношение и сохранение достояния России: памятников культуры, природы, результатов труда граждан и их имущества;
- Наличие необходимых для организатора туристских мероприятий навыков общения с людьми, лидерских качеств;
- Высокая культура общения, поведения в туристской группе, навыки влияния на окружающих, в целях обеспечения норм поведения и культуры общения.

#### **Метопредметные:**

- Мотивация к самостоятельным занятиям туризмом;
- Понимание и стремление к получению качественного результата деятельности и порученной работе;

- Выработка надлежащего отношения к порученному делу: самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность.

## **8. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ**

### **Оценка освоения программы**

Результат освоения программы оценивается индивидуально. Оценка освоения программы осуществляется по следующей шкале:

- Не знает, не умеет – 0 баллов;
- Знает, умеет удовлетворительно – 1 бал;
- Знает, умеет не в полном объеме – 2 бала;
- Знает, умеет в полном объеме – 3 бала.

Оценка освоения программы применяется при промежуточной и итоговой аттестации.

### **Текущий контроль**

Во время текущего контроля педагогу целесообразнее использовать следующую систему словесного оценивания деятельности учащихся:

- Правильно, верно
- Не совсем точно, не совсем верно
- Неправильно, не верно

Данная система не представляет для учащегося опасности формального подхода, сохраняет уровень дружелюбных взаимоотношений между педагогом и учащимся, что является ценным фактором продуктивной деятельности по программе обучения.

### **Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится по итогам первого года обучения. Оценка освоения программы складывается из суммы оценочных баллов по:

- Выполнению тестового задания по разделу «Организация и проведение туристских походов»;
- Оценки практической работы по сопровождению туристов (клиентов) в туристском походе;
- Уровню мотивации и подготовки по разделу «Общая и специальная физическая подготовка туриста»;
- Письменной работы - «Проект похода выходного дня с одной-двумя ночевками в полевых условиях»;
- Письменной работы – «Отчет о проведении похода выходного дня с одной-двумя ночевками в полевых условиях».

### **Итоговая аттестация**

Итоговая аттестация проводится по итогам второго года обучения. Оценка освоения программы складывается из суммы оценочных баллов по:

- Выполнению тестового задания по разделу «Организация и проведение туристских походов»;
- Оценки практической работы по сопровождению туристов (клиентов) в

- туристском походе;
- Уровню мотивации и подготовки по разделу «Общая и специальная физическая подготовка туриста»;
- Письменной работы - «Проект степенного водного похода»;
- Письменной работы – «Отчет о проведении степенного водного похода».

Результаты промежуточной и итоговой аттестации фиксируется в ведомости, в установленном порядке. Письменные работы хранятся в электронном виде в течении 3 лет.

### Общая оценка результативности реализации программы

Общая оценка результативности реализации программы формируется из следующих показателей:

| Показатель                                                                            | Количественный                                     | Относительный                                            | Качественный                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Освоение учащимися образовательной программы                                          | Прошедших/ не прошедших итоговую аттестацию (чел.) | Прошедших итоговую аттестацию (процент)                  | Оценка уровня подготовки выпускников                   |
| Участие обучающихся в муниципальных, региональных, всероссийских мероприятиях         | Количество участников (чел.)                       | Процент участников мероприятий из общего состава группы  | Перечень мероприятий                                   |
| Наличие победителей, призеров муниципальных, региональных, всероссийских мероприятиях | Количество победителей (чел.)                      | Процент победителей мероприятий из общего состава группы | Перечень мероприятий с указанием занятых призовых мест |

Общая оценка результативности реализации программы формируется в виде аналитической справки, которая оценивается исходя из следующих показателей:

| Показатель                                                                            | Минимальный положительный результат |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Освоение учащимися образовательной программы                                          | 80 % прошедших итоговую аттестацию  |
| Участие обучающихся в муниципальных, региональных, всероссийских мероприятиях         | 80% состава группы                  |
| Наличие победителей, призеров муниципальных, региональных, всероссийских мероприятиях | 50% состава группы                  |

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Учебные помещения, сооружения:

- Учебный класс
- Спортивный зал
- Спортивная площадка
- Помещение для ремонта, обслуживания туристских судов
- Помещение для сушки и хранения снаряжения

### Оборудование:

| №  | Наименование                                       | Количество            |
|----|----------------------------------------------------|-----------------------|
| 1  | Рюкзак туристический, спальник                     | 15 комп.              |
| 2  | Рукавицы брезентовые                               | 15 пар.               |
| 3  | Туристские суда (катамараны, байдарки)             | на 15 посадочных мест |
| 4  | Спасательные жилеты                                | 15 шт.                |
| 5  | Весла                                              | 15 шт.                |
| 6  | Конец «Александрова»                               | по количеству судов   |
| 7  | Гермоупаковки                                      | 15 шт.                |
| 8  | Защитный шлем или каска                            | 15 шт.                |
| 9  | Баул транспортировочный                            | 2 шт.                 |
| 10 | Верёвка основная б=10мм (б=60м-3шт., б=25м - 4шт., | 280м.                 |
| 11 | Веревка б=6мм (репшнур б=2м-15шт)                  | 30м.                  |
| 12 | Страховочные системы                               | 15 шт.                |
| 13 | Карабины                                           | 55 шт.                |
| 14 | Тент 3Х3                                           | 2 шт.                 |
| 15 | Палатка на 3 чел.                                  | 4 шт.                 |
| 16 | Коврик туристический                               | 15 шт.                |
| 17 | Рулетка (20 м.)                                    | 1 шт.                 |
| 18 | Секундомер, хронометр                              | 2шт.                  |
| 19 | Блок для переправы                                 | 2шт.                  |
| 20 | Котелок туристический                              | 2шт.                  |
| 21 | Топор                                              | 1шт.                  |
| 22 | Медицинская аптечка                                | 1шт.                  |
| 23 | Карты                                              | 15 шт.                |
| 24 | Зажим для подъема по веревке                       | 12 шт.                |
| 25 | Петли страховочные                                 | 10 шт.                |
| 26 | Устройство для спуска по веревке                   | 12 шт.                |
| 27 | Оттяжка с карабином                                | 8 шт.                 |
| 28 | Компас жидкостной                                  | 12 шт.                |
| 29 | Спортивная экипировка                              | 12 шт.                |
| 30 | Компьютер                                          | 1 шт.                 |
| 31 | Принтер цветной                                    | 1 шт.                 |
| 32 | Проектор                                           | 1 шт.                 |

## 10. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для проведения теоретических и практических занятий используются информационные ресурсы, которые включают в себя:

- планы-конспекты каждого занятия;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- дидактический и раздаточный материал;
- фото и видеоматериалы специализированных съемок, съемок соревнований.
- регламент проведения соревнований различного вида;
- презентации по разделам;
- <http://www.tmmoscow.ru> - официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России;
- <http://turcentr.ru/> - официальный сайт, Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения;
- <http://dc-tur.ru> - официальный сайт МБУДО «ДЮЦ «Турист».

## **11. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Требования к кадровому обеспечению программы:

- соответствие педагогического работника требованиям профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н;
- Опыт руководства водными туристскими походами не ниже 1 категории сложности;
- Инструктор детско-юношеского туризма или опыт работы по программам туристско-краеведческой направленности не менее 5 лет.

В МБУДО «ДЮЦ «Турист» программу реализует: педагог дополнительного образования Михаил Лазаревич Малинкович.

## 12. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ

| № | Наименование раздела программы                                                  | Кол-во часов<br>1-ый год<br>обучения | Кол-во часов<br>2-ой год<br>обучения | Сумма часов |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------|
| 1 | Организация и проведение туристских походов                                     | 72                                   | 72                                   | 144         |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка туриста                               | 72                                   | 72                                   | 144         |
| 3 | Практика проектирования, проведения туристских походов и составления отчетности | 144                                  | 144                                  | 288         |
|   | ИТОГО:                                                                          | 288                                  | 288                                  | 576         |

### Первый год обучения

#### **Учебный план раздела «Организация и проведение туристских походов»**

| № | Тема занятий                                                                              | Всего (часов) | Теория (часов) | Практика (часов) | Формы аттестации/ контроля     |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|------------------|--------------------------------|
| 1 | Введение в образовательную программу                                                      | 2             | 2              | 0                | Контроль остаточных знаний     |
| 2 | Пешеходный туризм и трекинг в России                                                      | 10            | 10             | 0                | Текущий контроль/ устный опрос |
| 3 | Разработка и планирование маршрута при занятиях пешеходным туризмом и трекингом           | 20            | 20             | 0                | Текущий контроль/ устный опрос |
| 4 | Сопровождение и обеспечение безопасности при занятиях пешеходным туризмом и трекингом     | 16            | 16             | 0                | Текущий контроль/ устный опрос |
| 5 | Проведение работ во время аварийных ситуаций при занятиях пешеходным туризмом и трекингом | 16            | 16             | 0                | Текущий контроль/ устный опрос |
| 6 | Подведение итогов и отчетность о путешествии                                              | 8             | 8              | 0                | Текущий контроль/ устный опрос |
|   | ИТОГО:                                                                                    | 72            | 72             | 0                | Промежуточная аттестация       |

### **Содержание раздела «Организация и проведение туристских походов»**

#### **Тема 1. Введение в образовательную программу.**

Данное занятие преследует определённые цели и задачи, реализация которых имеет большое значение для всей последующей деятельности объединения:

- вызвать у детей интерес к занятиям в объединении, стремление к овладению необходимыми знаниями и умениями;
- познакомить детей с образовательной программой, с перспективами личностного развития;
- выявить уровень остаточных знаний и базовых представлений о туризме, организации и проведении путешествий.

Кроме того, в ходе вводного занятия решаются ряд организационных моментов:

- режим и график проведения занятий в объединении;

- правила поведения в образовательном учреждении;
- проводится инструктаж по охране труда.

*Теория:*

Программа «Юный инструктор-проводник», постановка учебных задач на весь период обучения, на учебный год. Мотивация к обучению через личностные цели обучения, значимые мероприятия, проводимые в ходе реализации программы.

Охрана труда, её назначение, цели и задачи. Обязанности каждого учащегося соблюдать требования правил охраны труда, поведения, правил дорожного движения. Программа охраны труда учащихся - вводный инструктаж. Инструктаж по правилам поведения обучающихся и правилам дорожного движения.

Устный опрос: «Как организовать и провести туристский поход», «Охрана труда».

## **Тема 2. Пешеходный туризм и трекинг в России.**

*Теория:*

Различия между понятиями пешеходный туризм и трекинг. Туристские возможности пешеходного туризма и трекинга в России, Московской области. Доступность пешеходного туризма и трекинга. Нормативно-правовая база организации путешествий в России. Коммерческие организации в сфере туризма. Общественные организации, туристские клубы и иные объединения туристов. Семейный туризм. Детско-юношеский туризм. Походы выходного дня, степенные походы, категорийные походы, спортивные туристские походы. Цели путешествий. Разнообразие форм путешествий. Значение туризма в жизни человека, общества и государства.

## **Тема 3. Разработка и планирование маршрута при занятиях пешеходным туризмом и трекингом.**

*Теория:*

Основные принципы, этапы и особенности планирования маршрута при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Источники информации. Анализ и актуализация информации. Физико-географические особенности района путешествия. Погодные и климатические условия района путешествия. Флора и фауна района путешествия. Характер и особенности рельефа района путешествия.

Особенности водных ресурсов: реки, ручьи, озера. Социально-культурные особенности района маршрута. Традиции, нормы и правила поведения, принятые в районе путешествия. Базовые принципы составления краткосрочного локального прогноза погоды на основе анализа доступных метеорологических данных и собственных наблюдений за погодой при занятиях пешеходным туризмом и трекингом.

Правила безопасности при использовании различных видов личного, группового страховочного и специального туристского снаряжения при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Методы налаживания быта, организации питьевого режима и питания туристов во время прохождения пеших путешествий в лесной и горной местности при занятиях пешеходным туризмом и трекингом.

Методы разбиения бивуаков в лесной и горной местности. Общие принципы охраны природы при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Основные

способы соблюдения экологической безопасности и минимизации негативного воздействия на природу при проведении путешествий в лесной и горной местности при занятиях пешеходным туризмом и трекингом.

Целевые объекты путешествия: культурно-исторические памятники, природные объекты, населенные пункты, объекты культуры. Организация досуга во время путешествия.

Составление плана путешествия. Нормы пеших переходов на маршруте в соответствии с планом путешествия, возраста туристов и их подготовкой. Подбор снаряжения. Расчет рациона и меню питания с учетом плана путешествия. Расчет сметы путешествия. Составление и оформление проекта путешествия.

#### **Тема 4. Сопровождение и обеспечение безопасности при занятиях пешеходным туризмом и трекингом.**

##### *Теория:*

Основные способы проведения пешеходных маршрутов в лесной и горной местности при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Опасные препятствия и явления на маршруте путешествия. Способы преодоления препятствий. Мониторинг, анализ и оценка различных видов опасностей и рисков при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Основные способы обеспечения безопасности.

Основные способы ориентирования в лесной горной местности как с использованием специальных технических средств (карты, компасы, спутниковые навигационные системы), так и без использования специальных технических средств (по солнцу, луне и звездам, а также местным признакам и явлениям природы).

Основные способы организации быта, питьевого режима и питания в пешеходных путешествиях в лесной и горной местности при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Основные способы организации бивуаков в лесной и горной местности при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Основные способы приготовления пищи, способы добычи воды, ее очистки и обеззараживания в походных условиях при занятиях пешеходным туризмом и трекингом.

Территориальные органы МЧС России и спасательные службы в районе прохождения маршрута. Основные способы поддержания коммуникации с туристами или группой при занятиях пешеходным туризмом и трекингом.

Инструктажи по правилам безопасности. Правила поведения и нормы поведения в туристской группе. Способы поддержания норм поведения в туристской группе. Основные способы разрешения конфликтных ситуаций.

#### **Тема 5. Проведение работ во время аварийных ситуаций при занятиях пешеходным туризмом и трекингом.**

##### *Теория:*

Аварийные ситуации при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Планирование аварийных сходов с маршрута во время подготовки к путешествию. Ситуационные решения в путешествии при аварийной ситуации. Алгоритм действий по предупреждению аварийных ситуаций, действия при возникновении аварийной ситуации на маршруте.

Основные принципы организации и техники проведения спасательных работ своими силами с использованием подручных средств при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Основные способы организации коммуникации и

взаимодействия со службами спасения и группами, находящимися в районе, при занятиях пешеходным туризмом и трекингом.

Основные способы применения средств связи: рации, телефона, мобильной сети Интернет, а также спутниковых навигационных систем. Основные способы оказания первой помощи при занятиях пешеходным туризмом и трекингом.

Основные способы организации транспортировки пострадавших подручными средствами на простом и горном рельефе (горные тропы, простые травянистые, осыпные и снежные склоны) при занятиях пешеходным туризмом и трекингом.

Основные способы организации аварийных бивуаков в лесной и горной местности при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Анализ аварийной ситуации.

Ответственность за жизнь и здоровье людей при проведении путешествий в организованных и неорганизованных формах.

## **Тема 6. Подведение итогов и отчетность о путешествии.**

### *Теория:*

Значение и необходимость подведения итогов о путешествии. Формы подведения итогов о путешествии. Проведение общего собрания группы. Личностно-ориентированный и групповой подход по подведению итогов путешествия.

Виды отчетности о проведенном путешествии. Формальные виды отчетов: отчет в МКК, отчет руководителю. Неформальные виды отчетов: информация в социальных сетях, на сайтах в сети Интернет; видеофильмы; издание журналов, газет и иной печатной продукции.

### *Промежуточная аттестация*

Промежуточная аттестация по разделу «Организация и проведение туристских походов» проводится на последнем занятии в учебном году в форме тестирования.

## **Учебный план раздела «Общая и специальная физическая подготовка туриста»**

| № | Тема занятий                                                                                                        | Всего (часов) | Теория (часов) | Практика (часов) | Формы аттестации/ контроля     |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|------------------|--------------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка                                                                                         | 24            | 0              | 24               | Контроль остаточных знаний     |
| 2 | Специальная физическая подготовка                                                                                   | 24            | 0              | 24               | Текущий контроль/ устный опрос |
| 3 | Технико-тактическая подготовка для участия в соревнованиях по туристскому многоборью, дистанция - пешеходный туризм | 20            | 0              | 20               | Текущий контроль/ устный опрос |
| 4 | Самоконтроль за состоянием здоровья во время выполнения спортивных упражнений                                       | 4             | 0              | 4                | Текущий контроль/ устный опрос |
|   | ИТОГО:                                                                                                              | 72            | 0              | 72               | Промежуточная аттестация       |

## **Тема 1. Общая физическая подготовка.**

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

#### *Практические занятия.*

Подготовка групп мышц для выполнения специфических упражнений необходимых для преодоления препятствий в походе. Выполнение общеукрепляющего комплекса упражнений для выработки выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации движения.

### **Тема 2. Специальная физическая подготовка.**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

#### *Практические занятия.*

Специальные упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

### **Тема 3. Техничко-тактическая подготовка для участия в соревнованиях по туристскому многоборью, дистанция - пешеходный туризм.**

Основные этапы соревнований по туристскому многоборью на дистанции пешеходный туризм: спуск и подъем по перилам, навесные переправы по перилам, переправы по бревну с перилами; траверс.

#### *Практические занятия.*

Наведение переправ, организация перил на подъеме, спуске и траверсе. Преодоление искусственных препятствий на время с использованием специального снаряжения.

### **Тема 4. Самоконтроль за состоянием здоровья во время выполнения спортивных упражнений.**

#### *Практические занятия.*

Самоконтроль самочувствия. Способы самоконтроля за состоянием здоровья. Профилактика заболеваний и травм.



## **Учебный план раздела «Практика проектирования, проведения туристских походов и составления отчетности»**

При реализации учебного плана раздела «Практика проектирования, проведения туристских походов и составления отчетности» необходимо чередовать темы практических занятий при постановке конкретных учебных задач: организация и проведение однодневного похода; организация похода с ночевками и т.д. Занятия проводятся как аудиторные, так и внеаудиторные (походы, путешествия). Практическая работа учащихся по руководству и сопровождению туристских групп может осуществляться на базе других групп Учреждения, с учащимися по программам туристско-краеведческой направленности стартового уровня.

| № | Тема занятий                                                        | Всего (часов) | Теория (часов) | Практика (часов) | Формы аттестации/ контроля                                 |
|---|---------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|------------------|------------------------------------------------------------|
| 1 | Проектирование туристских походов                                   | 48            | 0              | 48               | Текущий контроль/ наблюдение, Контрольные, зачетные работы |
| 2 | Сопровождение туристских групп на маршруте и составление отчетности | 72            | 0              | 72               | Текущий контроль/ наблюдение, Контрольные, зачетные работы |
| 3 | Аварийные ситуации в туристских походах                             | 24            | 0              | 24               | Текущий контроль/ наблюдение, Контрольные, зачетные работы |
|   | ИТОГО:                                                              | 144           | 0              | 144              | Промежуточная аттестация                                   |

## **Содержание раздела «Практика проектирования, проведения туристских походов и составления отчетности»**

### **Тема 1. Проектирование туристских походов.**

Разработка и планирование маршрута при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Составление проекта путешествия. Сбор и анализ информации о физико-географических и социально-культурных особенностях района маршрута при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Оценка рисков предполагаемого маршрута, включая оценку погодных и климатических условий при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Составление подробного плана маршрута при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Планирование запасных вариантов прохождения маршрута при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Разработка плана действий при возникновении чрезвычайной ситуации или несчастном случае в группе при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Сопровождение регистрации туристских групп и туристов в территориальных органах Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (далее - МЧС России) или в службах спасения. Подготовка снаряжения при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Разработка списков необходимого личного и общественного снаряжения при занятиях пешеходным туризмом и трекингом.

Проверка личного и общественного снаряжения перед выходом на маршрут при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Планирование питания и питьевого режима на маршруте при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Составление походной раскладки продуктов и меню питания, питьевого режима с учетом предпочтений клиентов и специфики приготовления пищи и обеспечения водой в походных условиях при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Составление сметы расходов. Проведение инструктажа туристов (клиентов) по правилам безопасности перед выходом на маршрут при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Планирование связи на маршруте; проверка исправности средств связи.

## **Тема 2. Сопровождение туристских групп на маршруте и составление отчетности.**

Сопровождение туристов (клиентов) во время пешеходных путешествий в лесной и горной местности при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Руководство группой на маршруте при занятиях пешеходным туризмом и трекингом.

Принятие мер безопасности во время прохождения маршрута при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Выбор оптимальной тактики прохождения маршрута в зависимости от потенциальных опасностей при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Движение группы на маршруте: лидирование и замыкание при занятиях пешеходным туризмом и трекингом.

Ориентирование на местности, выбор оптимального пути при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Выбор оптимального темпа передвижения и режима отдыха при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Коммуникация с туристами (клиентами), оказание им помощи, консультирование и инструктирование во время путешествия при занятиях пешеходным туризмом и трекингом.

Налаживание быта, организация питьевого режима и питания туристов (клиентов) на маршруте при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Приготовление и организация приема пищи, питьевой воды при занятиях пешеходным туризмом и трекингом.

Обустройство бивуаков и мест отдыха на маршруте при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Принятие мер по минимизации негативного воздействия на природу при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Составление отчета о путешествии.

## **Тема 2. Аварийные ситуации в туристских походах**

Регистрация группы в аварийно-спасательных службах до начала путешествия при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Разработка плана действий при несчастном случае до начала путешествия при занятиях пешеходным туризмом и трекингом.

Подготовка снаряжения необходимого для обеспечения безопасности группы при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Формирование аптечки первой помощи до начала путешествия при занятиях пешеходным туризмом и трекингом.

Создание системы коммуникации внутри группы, группы и базового лагеря, группы и службы спасения до начала путешествия при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Вызов помощи при возникновении аварийной ситуации или несчастном случае при занятиях пешеходным туризмом и трекингом.

Коммуникация и взаимодействие со службой спасения и другими группами,

находящимися в районе, при занятиях пешеходным туризмом и трекингом.

Оказание первой помощи пострадавшему, контроль его состояния (сознание, дыхание, кровообращение), оказание психологической поддержки при занятиях пешеходным туризмом и трекингом. Обеспечение необходимого ухода за пострадавшим при занятиях пешеходным туризмом и трекингом до передачи в службу спасения или в медицинское учреждение. Транспортировка пострадавшего при занятиях пешеходным туризмом и трекингом силами группы с использованием подручных средств. Эвакуация пострадавшего при занятиях пешеходным туризмом и трекингом.

Создание аварийных бивуаков в лесной и горной местности при занятиях пешеходным туризмом и трекингом.

*Контрольные, зачетные работы:*

| № | Наименование работы                                                                | Срок представления | Формы аттестации/контроля                |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------|
| 1 | Проект однодневного похода выходного дня                                           | до 30.12.2022      | Контрольная работа 1-го полугодия        |
| 2 | Отчет о проведении похода выходного дня                                            | до 30.12.2022      | Контрольная работа 1-го полугодия        |
| 3 | Проект похода выходного дня с одной-двумя ночевками в полевых условиях             | до 30.05.2023      | Зачетная работа/промежуточная аттестация |
| 4 | Отчет о проведении похода выходного дня с одной-двумя ночевками в полевых условиях | до 30.05.2023      | Зачетная работа/промежуточная аттестация |

## **Второй год обучения**

### **Учебный план раздела «Организация и проведение туристских походов»**

| <b>№</b> | <b>Тема занятий</b>                                                       | <b>Всего (часов)</b> | <b>Теория (часов)</b> | <b>Практика (часов)</b> | <b>Формы аттестации/ контроля</b> |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| 1        | Вводное занятие                                                           | 2                    | 2                     | 0                       | Контроль остаточных знаний        |
| 2        | Водный туризм в России                                                    | 10                   | 10                    | 0                       | Текущий контроль/ устный опрос    |
| 3        | Разработка и планирование маршрута при занятиях водным туризмом           | 20                   | 20                    | 0                       | Текущий контроль/ устный опрос    |
| 4        | Сопровождение и обеспечение безопасности при занятиях водным туризмом     | 16                   | 16                    | 0                       | Текущий контроль/ устный опрос    |
| 5        | Проведение работ во время аварийных ситуаций при занятиях водным туризмом | 16                   | 16                    | 0                       | Текущий контроль/ устный опрос    |
| 6        | Подведение итогов и отчетность о путешествии                              | 8                    | 8                     | 0                       | Текущий контроль/ устный опрос    |
|          | ИТОГО:                                                                    | 72                   | 72                    | 0                       | Итоговая аттестация               |

### **Содержание раздела «Организация и проведение туристских походов»**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

Данное занятие преследует определённые цели и задачи, реализация которых имеет большое значение для всей последующей деятельности объединения:

- вызвать у детей интерес к занятиям в объединении, стремление к овладению необходимыми знаниями и умениями;
- познакомить детей с образовательной программой, с перспективами личностного развития;
- выявить уровень остаточных знаний.

Кроме того, в ходе вводного занятия решаются ряд организационных моментов:

- режим и график проведения занятий в объединении;
- правила поведения в образовательном учреждении;
- проводится инструктаж по охране труда.

#### *Теория:*

Программа «Юный инструктор-проводник», постановка учебных задач на учебный год. Мотивация к обучению через личностные цели обучения, значимые мероприятия, проводимые в ходе реализации программы.

Охрана труда, её назначение, цели и задачи. Обязанности каждого учащегося соблюдать требования правил охраны труда, поведения, правил дорожного движения. Программа охраны труда учащихся - вводный инструктаж. Инструктаж по правилам поведения обучающихся и правилам дорожного движения.

*Устный опрос:* «Как организовать и провести туристский поход», «Охрана труда».

## **Тема 2. Водный туризм в России.**

### *Теория:*

Водный туризм. Туристские возможности водного туризма и трекинга в России, Московской области. Доступность водного туризма. Нормативно-правовая база организации путешествий в России. Коммерческие организации в сфере туризма.

Общественные организации, туристские клубы и иные объединения туристов.

Семейный туризм. Детско-юношеский туризм. Походы выходного дня, степенные походы, категорийные походы, спортивные туристские походы. Цели путешествий.

Разнообразие форм путешествий. Значение туризма в жизни человека, общества и государства.

## **Тема 3. Разработка и планирование маршрута при занятиях водным туризмом.**

### *Теория:*

Основные принципы, этапы и особенности планирования маршрута при занятиях водным туризмом. Источники информации. Анализ и актуализация информации.

Особенности района планируемого маршрута. Физико-географические и социально-культурные характеристики основных районов проведения водных туристско-спортивных мероприятий при занятиях водным туризмом. География, основы гидрологии, метеорологии, климатологии. Опасности и риски в водном туризме.

Технология разработки графика движения по маршруту, аварийных выходов с маршрута при занятиях водным туризмом. Требования к подбору общего и специального снаряжения для водного туризма, особенности его эксплуатации, методы проведения ремонтных и профилактических работ при занятиях водным туризмом.

Основы организации питания, питьевого режима во время прохождения туристских мероприятий, включая особенности организации питания и питьевого режима в водном туризме и непосредственно на маршруте. Технологии сохранности продуктов, составления меню, приготовления пищи, способы очистки и обеззараживания воды при занятиях водным туризмом.

Методы и средства определения уровня туристской подготовленности туристов в соответствии с требованиями водного туризма. Структура, содержание и особенности психолого-педагогических, спортивно-оздоровительных и культурно-досуговых мероприятий для водного туризма.

Принципы и способы охраны природы, минимизации негативного воздействия на окружающую среду при прохождении маршрута, обеспечения пожарной и транспортной безопасности при занятиях водным туризмом.

Организация досуга во время путешествия.

Составление плана путешествия. Нормы переходов на маршруте в соответствии с планом путешествия, возраста туристов и их подготовкой. Подбор снаряжения.

Расчет рациона и меню питания с учетом плана путешествия. Расчет сметы путешествия.

Составление и оформление проекта путешествия.

#### **Тема 4. Сопровождение и обеспечение безопасности при занятиях водным туризмом.**

##### *Теория:*

Принципы и способы руководства туристской группой при занятиях водным туризмом. Динамика водного потока. Естественные и искусственные препятствия в водном туризме.

Основные способы страховки на воде и при пешеходных забросках на маршруте и выходе с маршрута. Техника выполнения основных видов гребков, способы управления средствами сплава. Техника преодоления водных структур и локальных препятствий. Топография и ориентирование в водном туризме. Организация привалов, ночлегов и очагов, а также питания в условиях водного маршрута.

Снаряжение для водного туризма - требования, применение и ремонт.

Правила личной гигиены и санитарной безопасности, правила оказания первой помощи при травмах и заболеваниях в пути следования.

Номера контактных телефонов территориальных органов МЧС России или спасательных служб в районе прохождения маршрута. Экология и охрана природы в водном туризме.

#### **Тема 5. Проведение работ во время аварийных ситуаций при занятиях водным туризмом.**

##### *Теория:*

Схемы мероприятий по предотвращению чрезвычайных ситуаций и несчастных случаев при занятиях водным туризмом. Опасности и риски в водном туризме, причины возникновения аварийных ситуаций и несчастных случаев при занятиях водным туризмом.

Тактические приемы проведения поисково-спасательных работ при занятиях водным туризмом. Технология разработки плана проведения поисково-спасательных работ и аварийных выходов с маршрута при занятиях водным туризмом.

Принципы и способы организации страховки на воде и при пешеходных забросках на маршрут и выходе с маршрута при занятиях водным туризмом.

Основные способы транспортировки пострадавшего с использованием подручных средств и средств сплава.

Основы выживания в экстремальных природных условиях при занятиях водным туризмом.

#### **Тема 6. Подведение итогов и отчетность о путешествии.**

##### *Теория:*

Значение и необходимость подведения итогов о путешествии. Формы подведения итогов о путешествии. Проведение общего собрания группы. Личностно-ориентированный и групповой подход по подведению итогов путешествия.

Виды отчетности о проведенном путешествии. Формальные виды отчетов: отчет в МКК, отчет руководителю. Неформальные виды отчетов: информация в социальных сетях, на сайтах в сети Интернет; видеофильмы; издание журналов, газет и иной печатной продукции.

##### *Итоговая аттестация*

Итоговая аттестация по разделу «Организация и проведение туристских походов» проводится на последнем занятии в учебном году в форме тестирования.

### **Учебный план раздела «Общая и специальная физическая подготовка туриста»**

| № | Тема занятий                                                                  | Всего (часов) | Теория (часов) | Практика (часов) | Формы аттестации/ контроля     |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|------------------|--------------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка                                                   | 34            | 0              | 34               | Контроль остаточных знаний     |
| 2 | Специальная физическая подготовка                                             | 34            | 0              | 34               | Текущий контроль/ устный опрос |
| 3 | Самоконтроль за состоянием здоровья во время выполнения спортивных упражнений | 4             | 0              | 4                | Текущий контроль/ устный опрос |
|   | ИТОГО:                                                                        | 72            | 0              | 72               | Итоговая аттестация            |

#### **Тема 1. Общая физическая подготовка.**

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

##### *Практические занятия.*

Подготовка групп мышц для выполнения специфических упражнений необходимых для преодоления препятствий в походе. Выполнение общеукрепляющего комплекса упражнений для выработки выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации движения.

#### **Тема 2. Специальная физическая подготовка.**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

##### *Практические занятия.*

Специальные упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития

гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

### **Тема 3. Самоконтроль за состоянием здоровья во время выполнения спортивных упражнений.**

#### *Практические занятия.*

Самоконтроль самочувствия. Способы самоконтроля за состоянием здоровья. Профилактика заболеваний и травм.

### **Учебный план раздела «Практика проектирования, проведения туристских походов и составления отчетности»**

При реализации учебного плана раздела необходимо чередовать темы практических занятий при постановке конкретных учебных задач: организация и проведение однодневного похода; организация похода с ночевками. Обучение носит циклический характер, к каждой теме необходимо возвращаться несколько раз в связи с увеличением сложности поставленной учебной задачи.

| № | Тема занятий                                                        | Всего (часов) | Теория (часов) | Практика (часов) | Формы аттестации/контроля                                 |
|---|---------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1 | Проектирование туристских походов                                   | 48            | 0              | 48               | Текущий контроль/наблюдение, Контрольные, зачетные работы |
| 2 | Сопровождение туристских групп на маршруте и составление отчетности | 72            | 0              | 72               | Текущий контроль/наблюдение, Контрольные, зачетные работы |
| 3 | Аварийные ситуации в туристских походах                             | 24            | 0              | 24               | Текущий контроль/наблюдение, Контрольные, зачетные работы |
|   | ИТОГО:                                                              | 144           | 0              | 144              | Итоговая аттестация                                       |

### **Содержание раздела «Практика проектирования, проведения туристских походов и составления отчетности»**

При реализации учебного плана раздела «Практика проектирования, проведения туристских походов и составления отчетности» необходимо чередовать темы практических занятий при постановке конкретных учебных задач: организация и проведение однодневного похода; организация похода с ночевками и т.д. Занятия проводятся как аудиторные, так и внеаудиторные (походы, путешествия). Практическая работа учащихся по руководству и сопровождению туристских групп может осуществляться на базе других групп Учреждения, с учащимися по программам туристско-краеведческой направленности стартового или базового уровня.

#### **Тема 1. Проектирование туристских походов.**

Выбор района и разработка маршрута, времени прохождения маршрута, составление графика движения по маршруту, разработка запасных вариантов маршрута при занятиях водным туризмом. Составление проекта путешествия. Сбор и изучение информации о маршруте - картография, физико-географические и социально-культурные характеристики, логика реки, описание водных препятствий и технически сложных участков маршрута при занятиях водным туризмом. Определение потенциально опасных факторов маршрута, включая влияние природно-климатических условий при занятиях водным туризмом. Разработка тактико-технических схем преодоления водных препятствий и сложных участков маршрута при занятиях водным туризмом

Разработка плана аварийных выходов с маршрута в случае возникновения чрезвычайной ситуации при занятиях водным туризмом. Сопровождение регистрации туристских групп и туристов в территориальных органах МЧС России или в службах спасения. Комплектование туристской группы исходя из сложности маршрута при занятиях водным туризмом. Знакомство с группой, подготовка к прохождению маршрута, разбивка по экипажам при занятиях водным туризмом

Планирование мест размещения, базовых лагерей и бивуаков, а также мероприятий, направленных на охрану природной среды при занятиях водным туризмом. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения при занятиях водным туризмом. Выбор средств сплава исходя из сложности маршрута и уровня технической подготовленности туристов при занятиях водным туризмом. Проверка комплектности и исправности снаряжения перед выходом на маршрут, упаковка, подготовка к транспортировке при занятиях водным туризмом. Планирование организации питьевого режима и питания на маршруте и при транспортных переездах, подготовка кострового оборудования при занятиях водным туризмом. Комплектование аптечки, упаковка, подготовка к транспортировке при занятиях водным туризмом.

Планирование транспортного обеспечения маршрута: подъезд к началу маршрута, отъезд с места окончания маршрута, внутри-маршрутные переезды, автосопровождение при занятиях водным туризмом. Планирование связи на маршруте; проверка исправности средств связи. Проведение инструктажа туристов перед выходом на маршрут, проведение повторных инструктажей перед прохождением препятствий и технически сложных участков маршрута при занятиях водным туризмом. Составление сметы расходов.

## **Тема 2. Сопровождение туристских групп на маршруте и составление отчетности.**

Техническая подготовка туристов перед прохождением водного маршрута. Отработка основных технических приемов управления судном. Синхронизация гребли, команды и их применение при прохождении препятствий. Использование особенностей водного потока при управлении судном, отчаливании и причаливании на различных участках реки. Управление судном в препятствиях с вертикальными и горизонтальными циркуляциями, пульсациями потока, сбоями струй, валами и другими неупорядоченными течениями. Управление выбранными для прохождения средствами сплава: байдарками, катамаранами, рафтами. Инструктирование туристов по основным способам страховки: самостраховка, постановка судна на киль, взаимостраховка, страховка с берега, страховка с воды, комбинация страховок.

Сопровождение туристов при транспортных переездах и при движении по маршруту при занятиях водным туризмом. Проведение инструктажа по правилам

безопасности при движении по маршруту, при прохождении сложных участков и водных препятствий, правилам поведения на воде и суше. Руководство группой при движении по маршруту при занятиях водным туризмом. Взаимодействие инструкторов-проводников внутри туристской группы при занятиях водным туризмом.

Руководство экипажем и управление средством сплава. Оценка водной обстановки и разработка тактических схем движения по маршруту в зависимости от погодных условий и изменения уровня воды. Мониторинг и прогнозирование погодных условий при занятиях водным туризмом. Ориентирование на воде и на местности при занятиях водным туризмом. Обработка водных препятствий при занятиях водным туризмом.

Разведка препятствия, выбор линии движения и тактической схемы прохождения препятствия, выбор мест и способов страховки, выбор мест и проведение фото-видеосъемки при занятиях водным туризмом. Прохождение препятствия согласно линии движения, тактической схеме и с организованной страховкой при занятиях водным туризмом.

Организация бивуака, питьевого режима и питания туристов при занятиях водным туризмом. Выбор места привала для отдыха и места ночевки, обустройство места ночевки, приготовление пищи, питьевой воды, обеспечение выполнения мер по охране природы при занятиях водным туризмом. Использование общего и специального снаряжения в зависимости от его назначения при занятиях водным туризмом.

Ремонт снаряжения в случае его повреждения при занятиях водным туризмом. Обслуживание туристов: коммуникация, обучение, оказание помощи, консультирование, инструктирование при занятиях водным туризмом. Составление отчета о прохождении маршрута.

## **Тема 2. Аварийные ситуации в туристских походах**

Регистрация группы в аварийно-спасательных службах до начала путешествия при занятиях водным туризмом. Разработка мероприятий по предотвращению чрезвычайных ситуаций и несчастных случаев при занятиях водным туризмом.

Предпоходная разработка плана мероприятий и аварийных выходов с маршрута в случае возникновения чрезвычайной ситуации, а также тактико-технических схем преодоления сложных участков маршрута при занятиях водным туризмом. Предпоходная разработка механизма взаимодействия внутри группы, а также группы с руководством организации, предоставляющей услугу, службами спасения при занятиях водным туризмом. Предпоходная подготовка снаряжения для обеспечения безопасности группы, комплектование аптечки при занятиях водным туризмом. Руководство поисково-спасательными работами и выполнение поисково-спасательных работ при занятиях водным туризмом.

Проведение спасательных работ силами группы до прибытия службы спасения при занятиях водным туризмом. Взаимодействие со службами спасения, а также туристскими группами, находящимися в районе маршрута следования. Оказание первой помощи пострадавшему, контроль его состояния (сознание, дыхание, кровообращение), оказание психологической поддержки при занятиях водным туризмом. Транспортировка пострадавшего с помощью подручных средств и средств сплава, в том числе вплавь различными способами, при занятиях водным туризмом. Эвакуация пострадавшего при занятиях водным туризмом. Оценка водной обстановки на маршруте с учетом влияния погодных условий и изменения уровня воды при занятиях водным туризмом.

*Контрольные, зачетные работы:*

| № | Наименование работы                                                                                 | Срок представления | Формы аттестации/ контроля           |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------|
| 1 | Проект двух-трехдневного тренировочного занятия для туристов-новичков с ночевкой в полевых условиях | до 30.12.2023      | Контрольная работа 1-го полугодия    |
| 2 | Отчет о проведении тренировочного занятия                                                           | до 30.12.2023      | Контрольная работа 1-го полугодия    |
| 3 | Проект степенного водного похода                                                                    | до 30.05.2024      | Зачетная работа/ итоговая аттестация |
| 4 | Отчет о проведении степенного водного похода                                                        | до 30.05.2024      | Зачетная работа/ итоговая аттестация |

### 13. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические и практические занятия проводятся с использованием наглядных материалов, а также с применением комплекса педагогических технологий.

К методическому материалу программы относятся: картографический материал, с проработанными нитками маршрутов походов и нанесёнными вариантами прохождения дистанций спортивного ориентирования на соревнованиях различного уровня, схемы этапов и дистанций, условия соревнований.

Методическое обеспечение программы включает в себя перечень нормативных документов по спортивному туризму: положение о Единой всероссийской спортивной классификации; нормы и требования для выполнения спортивных разрядов и спортивных званий; квалификационные требования к спортивным судьям; правила вида спорта "Спортивный туризм"; регламент проведения соревнований по туристскому многоборью.

Занятия проводятся с применением комплекса педагогических технологий:

| Название образовательной технологии         | Результат использования образовательной технологии                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Информационно - коммуникационные технологии | Использование данной технологии расширяет возможности для проведения учащимися проектной и исследовательской деятельности, организации процесса поиска и получения информации о туристских маршрутах, опыте прохождения препятствий. |
| Технология игровой деятельности             | Это вид организации процесса обучения, представленный различными увлекательными играми, в том числе и деловой игрой, которые обеспечивают взаимодействие педагога и учащихся посредством воплощения некоторого сюжета.               |
| Технология групповой деятельности           | В организации и проведении практических работ, учащиеся более активны в процессе обучения, общительны, успешно действуют в нестандартной ситуации, учитывают мнение                                                                  |

|                                                |                                                                                                            |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                | каждого учащегося.                                                                                         |
| Технология дифференцированного обучения        | Обеспечивает индивидуальный подход к обучению в рамках групповой работы.                                   |
| Технология личностно-ориентированного обучения | Развитие индивидуальных способностей на основе полученного опыта. Повышения заинтересованность в обучении. |

Методы, применяемые в рамках реализации программы:

- словесные (беседа, рассказ, лекция);
- наглядные (просмотр презентаций, видеофильмов, фотографий, схем);
- практические (тренировки, занятия на местности, соревнования);
- игровые (задачи, игры);
- репродуктивный (закрепление, упрочнение, углубление знаний);
- исследовательский (самостоятельное решение задач);
- методы контроля: тестирование, контрольные работы;

#### **14. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Константинов Ю.С., Митрохович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. - М.: РАО, 2011.
2. Методические рекомендации по составлению образовательных программ дополнительного образования детей и внеурочной деятельности, 2012. для педагога:
3. Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: Учебно-методическое пособие - Брянск, ЦДиЮТиЭ, 2010.
4. Константинов Ю.С., Митрохович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. - М.: ИСВ РАО, 2011.
5. Авторская образовательная программа «Спортивный туризм» Сафронова М.Ю., Москва, 2015.
6. Программа туристско-краеведческой направленности «Юные организаторы – инструкторы по туризму», авторы Д.В. Левкоева, М.В. Баранов, Москва, 2016.
7. Образовательная программа «Юные инструкторы туризма», Мустафа Н.В., Междуреченск, 2016.
8. Способы автономного выживания человека в природной среде. Маслов А.Г. Константинов Ю.С., Латчук В.Н., Учеб. пособие. – М.: Академия, 2008.
9. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. Л.В. Колесникова. – Новокузнецк: ИПК, 2001.- 70с.
10. Шведский самоучитель по ориентированию «Ориентируйся правильно!», ООО «Фотон», 2012.
11. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. 2-е изд., перераб. И доп. – СПб.: Речь, 2008 – 160 с.
12. Основы техники спортивного туризма и спортивного ориентирования [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О.П. Дитятев. – Барнаул: АлтГПУ, 2015.
13. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие. – Москва: Советский спорт, 2003.
14. <http://www.tmmoscow.ru> - официальный сайт, посвященный спортивному

- туризму всех видов в Москве и России.
15. <http://turcentrf.ru/> - официальный сайт, Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения.