

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-
юношеский центр»
Протокол от 18.04 2022 г. № 3



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«ТУРИСТСКАЯ РАЗМИНКА»**

Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации: 1 год
Количество учебных часов: 72 часа

Автор-составитель:
Лысенко Валерий Викторович,
педагог дополнительного образования;

Шульмина Екатерина Александровна,
методист

Тосно
2022

Пояснительная записка

Нормативно-правовой основой разработки настоящей Программы являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 628-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

Направленность программы: туристско-краеведческая, по функциональному предназначению – специальная, по форме организации - групповая, по времени реализации – краткосрочная (1 год). Модифицированная.

Уровень освоения программы: общекультурный;

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется потребностью подросткового возраста в деятельности, занятиях туризмом, изучении природы и истории родного края, а также потребностью родителей обучающихся, в развитии интеллектуальных, физических, психологических и морально-волевых качеств обучающихся. Особенности подросткового возраста позволяют рассчитывать на высокую эффективность социально-педагогической работы в рамках организации туристско-краеведческой деятельности. На сегодняшний день особое внимание уделяется проблеме межличностных отношений и

достижения взаимопонимания в процессе общения в подростковом возрасте. Именно в подростковом возрасте коммуникативная деятельность является ведущей. Отсутствие коммуникативных навыков существенно затрудняет внутреннее раскрытие подростка и реализацию его внутренних и внешних потребностей во всех сферах жизнедеятельности. Приводит к неконструктивному общению подростка и появлению трудностей в его социализации. Занятия туризмом позволяют реализовать возрастные потребности: деятельность с элементами выживания, групповое общение, ощущение собственной значимости, самореализация в группе, без которой общее дело может не состояться. Результат укрепляет чувство уверенности, дает подростку возможность самоопределиваться, приобщает к общечеловеческим ценностям, таким как - взаимопомощь, дружба, сопереживание и т.д. Кроме того, стремление подростков к познанию окружающей среды и как следствие себя, является позитивной профилактической мерой, альтернативой неблагополучных компаний

Программа отличается **новизной** в части подбора задач связанных с освоением разнообразных туристических направлений: пеший туризм, водный туризм, велосипедный туризм, поисково-исследовательский туризм. Выбор тем, средств, методов, форм образовательной деятельности осуществлен с соблюдением **педагогической целесообразности**. Личностная ориентированность программы проявляется в характере задач, способствующих развитию различных задатков обучающихся, влияющих на становление и развитие субъективного опыта и творческой позиции в различных жизненных ситуациях.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она не ограничивается узкой направленностью, а охватывает все известные и современные направления туризма и элементы его изучения. На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами туризма, но и изучают широкий круг тем улучшающих качество знаний и кругозор обучающегося. Историю туризма и культуру поведения в природе, особенности и природу родного края, способы выживания в экстремальных ситуациях и оказание первой доврачебной помощи. Практические занятия проводятся на протяжении всего периода реализации Программы в виде занятий на местности и в помещении, во время проведения туристских мероприятий и экскурсий. В каникулярный период практические навыки отрабатываются на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Адресат программы: в группы принимаются дети 7-9 лет, желающие освоить данную дополнительную образовательную программу.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Туристская разминка» – содействие социальной адаптации подростков, развитие коммуникативных навыков, приобщение к общечеловеческим ценностям через овладение основами туристской деятельности. Популяризация здорового образа жизни и формирование морально-нравственных качеств личности.

Задачи:

1. Воспитательные:

- воспитывать умение контролировать свои эмоции в различных ситуациях;
- воспитывать трудолюбие, внимательность, самостоятельность, чувство ответственности;
- воспитывать умение взаимодействовать в коллективе, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
- способствовать воспитанию доброжелательного и уважительного отношения к окружающим, отзывчивости;

- стимулировать формирование морально-волевых качеств, умение преодолевать трудности;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к своему Отечеству;
- способствовать воспитанию активной гражданской позиции обучающихся;
- воспитывать гордость за «малую родину» и страну на примерах выдающихся земляков;
- изучать культуру, историю, природу родного края, как одного из субъектов России;
- способствовать развитию коллективности в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта;
- содействовать удовлетворению потребности обучающихся в общении;
- содействовать социальной адаптации обучающихся, их самоопределению;
- развивать художественный вкус, стремление к развитию интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческого потенциала;
- воспитывать доброжелательность, честность, милосердие.

2. Обучающие:

- обучить правилам техники безопасности в спортивном зале и на открытой местности;
- ознакомить с краткой историей развития туризма;
- приобщить к основам здорового образа жизни;
- ознакомить с требованиями режима и гигиены;
- ознакомить с техникой приемов самозащиты (само-страховка при падении);
- научить планировать свою работу, применять на практике знания, умения, полученные на занятиях;
- обучать правильно использовать термины, формулировать определения, понятия, используемые в туризме, краеведческой работе;
- формировать представление о туризме как способе познания окружающего мира;
- формировать умения и навыки туристической деятельности (навыки подбора личного снаряжения, поиска и организации места привалов и ночлегов, укладки рюкзака, техники преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности и т.п.);
- Обучить практическим навыкам деятельности в экстремальных ситуациях;
- обучить способам, правилам и приемам оказания первой доврачебной помощи, пострадавшим от опасных факторов в чрезвычайных ситуациях.

3. Развивающие:

- способствовать развитию внимания, памяти, воображения;
- стимулировать развитие координации движений;
- развивать физическую активность, укреплять здоровье;
- развивать инициативность и индивидуальные способности;
- прививать интерес к занятиям туризмом и краеведением как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- развивать логическое мышление, сообразительность и творческие способности;
- развивать личную активность и чувство личной ответственности перед товарищами по команде;

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив: в группы принимаются дети школьного возраста 7-9 лет, желающие заниматься туризмом. Допускаются разновозрастные группы.

Количество детей в группе: 15 человек.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу
Общее количество часов –72.

Особенности организации образовательного процесса: программа предполагает постепенное расширение знаний, приобретение умений и навыков в области туризма. Основной формой проведения занятий является теоретическое получение знаний и практическая работа, заключающаяся в выполнении специальных упражнений и заданий. При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой метод и др. Программа строится на основных принципах обучения:

- *принцип комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий;

- *принцип преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания занятий, в единстве задач, средств и методов подготовки;

- *принцип вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов. Программа содержит в себе такие предметные области, как теория и методика обучения основам навыков туризма, история родного края, природа родного края, общая и специальная физическая подготовка туриста, технико-тактическая и психологическая подготовка туриста, основы строения организма и первая доврачебная помощь, самостоятельная работа по развитию навыков.

Практическая часть занятий строится с учётом интересов обучающихся, темпом развития специальных умений и навыков, уровнем самостоятельности умением работать в коллективе.

Форма обучения – очная. Основной формой обучения являются групповые занятия, в которых объяснения педагога сопровождаются показом и выполнением необходимых заданий и упражнений.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление детей на подгруппы по 5-8 человек и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Программа может реализовываться в рамках персонифицированного обучения.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- групповые – при изучении теоретического материала;
- работа в парах – при изучении практического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

Формы проведения занятий:

- рассказ;
- беседа;
- практическое занятие;
- мастер-класс;
- соревнование;
- зачет.

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал
- борцовский ковер (мягкие маты) 24 кв. м.,
- кабинет,
- стол педагога 1шт., стул для педагога 1 шт.,

- ноутбук – 1 шт.,
- шкафы для дидактического материала,

Материал для практических работ:

- веревка – 4 шт. (30 метров)
- веревка – 15 шт. (длина 1м.)
- отягощения (гантели) – 10 шт. (1кг)
- скакалки – 10 шт.,
- мячи – 2 шт. (волейбольный, футбольный)
- турники – 1 шт.
- скамейки – 1 шт.
- гимнастические палки – 8 шт.
- система - 4шт.
- карабин – 12шт.
- каски – 4шт.
- жилет светоотражающий – 15 шт.
- бинт нестерильный – 15 шт. (ширина 5см)

Планируемые результаты:

Личностные: в результате освоения программы за 1 год обучающиеся:

- освоят техники контроля и управления эмоциями;
- научиться преодолевать тяжелые психологические и стрессовые ситуации;
- смогут выстраивать дружеские и рабочие взаимоотношения в коллективе;
- ориентироваться в мире ценностей, отстаивать свою позицию;
- научатся использовать правила режима и гигиены;
- научатся осознанно воспринимать и мотивировано относиться к образовательной деятельности, определять ее цели и задачи;
- научатся уважать партнера и работать в команде.

Метапредметные: в результате освоения программы за 1 год обучающиеся способны:

- анализировать проделанную работу и адекватно относиться к критике товарищей;
- проявлять творческую инициативу;
- использовать свои наблюдения и знания в различных областях;
- самостоятельно делать анализ выполненного задания;
- выражать свои чувства и отстаивать свое мнение;
- адекватно действовать в сложных ситуациях.

Предметные - должны знать:

- правила техники безопасности в спортивном зале и на открытой местности;
- основную специальную туристическую терминологию;
- краткую историю развития туризма (до сегодняшних дней);
- правила здорового образа жизни;
- требования режима и гигиены в походах;
- основы техники выполнения туристических заданий и упражнений;
- правила взаимодействия и работы в команде;
- правила оказания первой доврачебной помощи и основы строения человеческого организма;
- историю и природу родного края.

Предметные - должны уметь:

- выполнять правила туристического режима и гигиены в походах;
- выполнять правильно основные задания и упражнения по туризму;
- контролировать агрессию;
- уважать партнера;
- исполнять общефизические и специальные туристические упражнения;

- выполнять технические приемы пострадавшим при ЧС.

Взаимодействие с родителями.

Процесс туристско-краеведческой совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием туристско-краеведческой работы в МБОУ ДО «Тосненский районный ДЮЦ», направленной на физическое, психическое и социальное развитие обучающегося.

2. Отмечаются сильные и слабые стороны развития обучающегося, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).

Учебный план
1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение в туризм.					
1.	Вводное занятие. Современный туризм.	2	1	1	Собеседование, опрос, наблюдение
2.	История туризма.	2	1	1	Опрос, наблюдение
3.	Виды туризма.	2	1	1	Опрос, наблюдение
	Итого	6	3	3	
Раздел 2. Флора и фауна Ленинградской области.					
4.	Природа Ленинградской области.	4	2	2	Опрос, наблюдение
5.	Животные Ленинградской области.	4	2	2	Опрос, наблюдение
	Итого	8	4	4	
Раздел 3. Узлы в туризме.					
6.	Узел «прямой».	1	-	1	Наблюдение
7.	Узел «встречный».	1	-	1	Наблюдение
8.	Узел «восьмерка».	1	-	1	Наблюдение
9.	Узел «бантик», «полу бантик».	1	-	1	Наблюдение
10.	Узел «шкотовый», «брамшкотовый»	1	-	1	Наблюдение
11.	Узел «академический», «прустик».	1	-	1	Наблюдение
12.	Узел «булинь»	2	1	1	Опрос, наблюдение
	Итого	8	1	7	
Раздел 4. Снаряжение туриста.					
13.	Экипировка и обувь.	2	1	1	Опрос, наблюдение
14.	Рюкзак и содержимое.	2	1	1	Опрос, наблюдение
15.	Палатка, спальный мешок и коврик.	2	1	1	Опрос, наблюдение
16.	Общее снаряжение для группы.	2	1	1	Опрос, наблюдение
17.	Веревки, системы и карабины.	2	1	1	Опрос, наблюдение

18.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	2	1	1	Опрос, наблюдение
	Итого	12	6	6	
Раздел 5. Медицинская подготовка.					
19.	Общее строение человека.	2	1	1	Опрос, наблюдение
20.	Кровотечения.	2	1	1	Опрос, наблюдение
21.	Искусственное дыхание.	2	1	1	Опрос, наблюдение
22.	Обморожения.	2	1	1	Опрос, наблюдение
23.	Порядок и гигиена в лагере.	2	1	1	Опрос, наблюдение
	Итого	10	5	5	
Раздел 6. Ориентирование.					
24.	Компас. Стороны света.	2	1	1	Опрос, наблюдение
25.	Карта и основные обозначения.	4	2	2	Опрос, наблюдение
	Итого	6	3	3	
Раздел 7. Лагерь.					
26.	Правила обустройства лагеря.	2	1	1	Опрос, наблюдение
27.	Установка палатки.	2	1	1	Опрос, наблюдение
28.	Разведение костра.	2	1	1	Опрос, наблюдение
29.	Место приема пищи.	1	1	-	Опрос
30.	Установка тента.	1	-	1	Наблюдение
	Итого	8	4	4	
Раздел 8. Специальная подготовка туриста.					
31.	Упражнения «гибкость».	2	1	1	Опрос, наблюдение
32.	Акробатические упражнения.	4	1	3	Опрос, наблюдение
33.	Комплекс физических упражнений туриста.	4	1	3	Опрос, наблюдение
34.	<i>Итоговый контроль.</i>	2	1	1	Опрос, сдача контрольных нормативов
35.	<i>Итоговое занятие.</i>	2	1	1	Анализ, соревнования
	Итого	14	5	9	
	Всего за год	72	31	41	

Календарный учебный график
На 2022/2023 учебный год

Педагог дополнительного образования: Лысенко Валерий Викторович

Наименование дополнительной общеобразовательной программы «*Туристская разминка*»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
1 год				36	72	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу

Рабочая программа.

Содержание рабочей программы

Раздел 1. Введение в туризм.

Тема 1.1 Вводное занятие. Современный туризм.

Теория: Ознакомление с программой, целями и задачами первого года обучения, правилами внутреннего распорядка. Инструктаж по ОТ, ТБ. Представление о современном туризме.

Тема 1.2 Вводное занятие. Современный туризм (продолжение).

Практика: Входной контроль. Выявление способностей, обучающихся в туристической подготовке.

Тема 2.1 История туризма.

Теория: История зарождения и развития туризма в мире. История туризма на территории Ленинградской области.

Тема 2.2 История туризма (продолжение).

Практика: Построение в колонну, шеренгу. Движение в колонне, повороты налево, направо и кругом. Игра «Кошки мышки».

Тема 3.1 Виды туризма.

Теория: Рассказ о различных видах туризма (пеший, водный, автомобильный и т.д.), их сложности и положительные стороны деятельности.

Тема 3.2 Виды туризма (продолжение).

Практика: Построение в шеренгу, в колонну, расчет по порядку и на порядковые номера. Игра «Что изменилось».

Раздел 2. Флора и фауна Ленинградской области.

Тема 4.1 Природа Ленинградской области.

Теория: Рассказ, беседа о растениях, встречающихся в Ленинградской области. Видеопрезентация.

Тема 4.2 Природа Ленинградской области (продолжение).

Теория: Рассказ, беседа о ядовитых растениях, встречающихся в Ленинградской области. Видеопрезентация.

Тема 4.3 Природа Ленинградской области (продолжение).

Практика: Отработка навыков распознавания растений. Бег, вращения, наклоны, приседания. Игра «Ловитки».

Тема 4.4 Природа Ленинградской области (продолжение).

Практика: Отработка навыков распознавания растений. Бег, вращения, наклоны, приседания. Игра «Ловитки».

Тема 5.1 Животные Ленинградской области.

Теория: Рассказ, беседа о животных встречающихся в Ленинградской области. Видеопрезентация.

Тема 5.2 Животные Ленинградской области (продолжение).

Теория: Рассказ, беседа о хищных животных встречающихся в Ленинградской области. Видеопрезентация.

Тема 5.3 Животные Ленинградской области (продолжение).

Практика: Отработка навыков распознавания животных и безопасного поведения при встрече с ними. Ходьба. Прыжки. Бег. Комплекс восстанавливающих упражнений. Игра «Море волнуется».

Тема 5.4 Животные Ленинградской области (продолжение).

Практика: Отработка навыков распознавания животных и безопасного поведения при встрече с ними. Ходьба. Прыжки. Бег. Комплекс восстанавливающих упражнений. Игра «Море волнуется».

Раздел 3. Узлы в Туризме.

Тема 6. Узел «прямой».

Практика: Показ с разъяснениями правил вязания и способы применения узла. Практическая отработка навыков выполнения узла «прямой».

Тема 7. Узел «встречный».

Практика: Показ с разъяснениями правил вязания и способы применения узла. Практическая отработка навыков выполнения узла «встречный».

Тема 8. Узел «восьмерка».

Практика: Показ с разъяснениями правил вязания и способы применения узла. Практическая отработка навыков выполнения узла «восьмерка».

Тема 9. Узел «бантик», «полу бантик».

Практика: Показ с разъяснениями правил вязания и способы применения узла. Практическая отработка навыков выполнения узлов «бантик», «полу бантик».

Тема 10. Узел «шкотовый», «брамшкотовый».

Практика: Показ с разъяснениями правил вязания и способы применения узла. Практическая отработка навыков выполнения узлов «шкотовый», «брамшкотовый».

Тема 11. Узел «академический», «прусик».

Практика: Показ с разъяснениями правил вязания и способы применения узла. Практическая отработка навыков выполнения узлов «академический», «прусик».

Тема 12.1 Узел «булинь».

Теория: Изучение правил и техники вязания узла «булинь». Места его применения. Обобщение раздела «Узлы в туризме». Варианты практического применения различных узлов.

Тема 12.2 Узел «булинь» (продолжение).

Практика: Практическая отработка навыков выполнения узла «булинь». Закрепление практических навыков вязания разных узлов. Игра «Кошки, мышки».

Раздел 4. Снаряжение туриста.

Тема 13.1 Экипировка и обувь.

Теория: Выбор одежды и обуви для различных походов. Специфика подбора и выбора.

Тема 13.2 Экипировка и обувь (продолжение).

Практика: Практика и подгонка снаряжения и экипировки для походов. Построение и перестроения в «шеренге».

Тема 14.1 Рюкзак и содержимое.

Теория: Содержимое и правила укладки рюкзака, выбор снаряжения.

Тема 14.2 Рюкзак и содержимое (продолжение).

Практика: Укладка снаряжения в рюкзак. Игра «Ловкие ребята».

Тема 15.1 Палатка, спальный мешок и коврик.

Теория: Правила и выбор места установки палатки и эксплуатации внутреннего снаряжения.

Тема 15.2 Палатка, спальный мешок и коврик (продолжение).

Практика: Установка палатки и обустройства места отдыха. Игра «Что изменилось».

Тема 16.1 Общее снаряжение для группы.

Теория: Правила укладки и нормы распределения снаряжения в группе.

Тема 16.2 Общее снаряжение для группы (продолжение).

Практика: Укладка, раскладка и распределение снаряжения в группе. Игра «Что изменилось».

Тема 17.1 Веревки, системы и карабины.

Теория: Правила работы с веревками, системой и карабинами. Техника безопасности и страховка.

Тема 17.2 Веревки, системы и карабины (продолжение).

Практика: Закрепление и натяжка веревки, наведение переправы и страховки. Игра «Что изменилось».

Тема 18.1 Промежуточная аттестация.

Теория: Повторение и обсуждение пройденных тем. Опрос. Тестирование по пройденному материалу. Анализ результатов.

Тема 18.2 Промежуточная аттестация (продолжение).

Практика: Сдача отработки практических навыков по пройденным темам.

Раздел 5. Медицинская подготовка.

Тема 19.1 Общее строение человека.

Теория: Человек и его строение. Функции организма. Беседа и обсуждение защитных свойств организма. Уязвимость человека.

Тема 19.2 Общее строение человека (продолжение).

Практика: Выполнение координационных упражнений. Игра «У ребят порядок строгий».

Тема 20.1 Кровотечения.

Теория: Правила оказания доврачебной помощи при кровотечениях. Артериальное и венозное кровотечение. Кровеносная система человеческого организма, её слабые и сильные стороны.

Тема 20.2 Кровотечения (продолжение).

Практика: Остановка кровотечений, наложение жгута. Игра «Совушка».

Тема 21.1 Искусственное дыхание.

Теория: Дыхательная система человека и из чего она состоит. Причины и первая помощь при остановке дыхания. Правила проведения искусственного дыхания.

Тема 21.2 Искусственное дыхание (продолжение).

Практика: Практическая отработка навыков проведения мероприятий при остановке дыхания, «Искусственное дыхание». Игра «Волк во рву».

Тема 22.1 Обморожения.

Теория: Причины и первые признаки обморожения. Правила и техника выполнения помощи при обморожениях.

Тема 22.2 Обморожения (продолжение).

Практика: Отработка действий помощи при обморожениях. Игра «Волк во рву».

Тема 23.1 Порядок и гигиена в лагере.

Теория: Правила выполнения распорядка и требований гигиены в полевых условиях.

Тема 23.2 Порядок и гигиена в лагере (продолжение).

Практика: Отработка и обсуждение правил распорядка и требований гигиены. Игра «Космонавты».

Раздел 6. Ориентирование.

Тема 24.1 Компас. Стороны света.

Теория: Устройство компаса и направления сторон света. Понятие «азимут». История появления компаса и его роль в походе. Самодельный компас.

Тема 24.2 Компас. Стороны света (продолжение).

Практика: Определение направлений, азимута, и сторон света.

Тема 25.1 Карта и основные обозначения.

Теория: Разные виды карт, их значение. Знаки и обозначения на картах.

Тема 25.2 Карта и основные обозначения (продолжение).

Теория: Правила чтения карт, и их особенности. Топографический план местности.

Тема 25.3 Карта и основные обозначения (продолжение).

Практика: Чтение карт и обозначений. Игра «Салки».

Тема 25.4 Карта и основные обозначения (продолжение).

Практика: Чтение карт и обозначений. Составление топографического плана местности. Игра «Салки».

Раздел 7. Лагерь.

Тема 26.1 Правила обустройства лагеря.

Теория: Правила и выбор места при установке лагеря. Факторы влияющие на выбор места и их зависимость от рельефа, климатических особенностей местности и времени года.

Тема 26.2 Правила обустройства лагеря (продолжение).

Практика: Обустройство лагеря, установка основных мест пребывания туриста. Игра «Охотники и утки».

Тема 27.1 Установка палатки.

Теория: Виды палаток. Общие правила и техника установки палатки. Особенности установки разных видов палаток.

Тема 27.2 Установка палатки (продолжение).

Практика: Практическая отработка навыков выбора места и установки палатки. Игра «Перестрелка».

Тема 28.1 Разведение костра.

Теория: Изучение способов укладки костра и разведения огня, их особенности. Техника безопасности при обращении с огнем.

Тема 28.2 Разведение костра (продолжение).

Практика: Выбор места. Практическая отработка способов выстраивания и разведения костра. Игра «Тяни в круг».

Тема 29. Место приема пищи.

Теория: Организация и правила приема пищи в походе. Гигиена. Игра «Перестрелка».

Тема 30. Установка тента.

Практика: Изучение навыков закрепления и правил установки тента. Игра «Тяни в круг».

Раздел 8. Специальная подготовка туриста.

Тема 31.1 Упражнения «гибкость».

Теория: Изучение упражнений для развития гибкости. Их значение в повседневной жизни и спортивном туризме.

Тема 31.2 Упражнения «гибкость» (продолжение).

Практика: Выполнение упражнений на гибкость, «мостик». Игра «Перестрелка».

Тема 32.1 Акробатические упражнения.

Теория: Изучение акробатических упражнений: кувырок вперед; кувырок назад; прыжок с высоты; стойка с опорой на три точки; стойка на руках; колесо. Страховки при падениях.

Тема 32.2 Акробатические упражнения (продолжение).

Практика: Отработка акробатических упражнений: кувырок вперед; кувырок назад; прыжок с высоты; стойка с опорой на три точки; стойка на руках; колесо. Отработка навыков страховки.

Тема 32.3 Акробатические упражнения (продолжение).

Практика: Отработка акробатических упражнений: кувырок вперед; кувырок назад; прыжок с высоты; стойка с опорой на три точки; стойка на руках; колесо. Отработка навыков страховки самого себя. Игра «Тяни в круг».

Тема 32.4 Акробатические упражнения (продолжение).

Практика: Отработка акробатических упражнений: кувырок вперед; кувырок назад; прыжок с высоты; стойка с опорой на три точки; стойка на руках; колесо. Отработка навыков страховки. Игра «Тяни в круг».

Тема 33.1 Комплекс физических упражнений туриста.

Теория: Правила выполнения специальных упражнений для укрепления физических качеств туриста.

Тема 33.2 Комплекс физических упражнений туриста (продолжение).

Практика: Выполнение специального комплекса силовых упражнений для укрепления физических качеств туриста.

Тема 33.3 Комплекс физических упражнений туриста (продолжение).

Практика: Выполнение специального комплекса силовых упражнений для укрепления физических качеств туриста.

Тема 33.4 Комплекс физических упражнений туриста (продолжение).

Практика: Выполнение специального комплекса силовых упражнений для укрепления физических качеств туриста.

Тема 34.1 Итоговый контроль.

Теория: Беседа и опрос по пройденному материалу.

Тема 34.2 Итоговый контроль (продолжение).

Практика: Сдача контрольных нормативов. Наблюдение с фиксацией результата.

Тема 35.1 Итоговое занятие.

Практика: Соревнования по спортивному туризму.

Тема 35.2 Итоговое занятие (продолжение).

Теория: Анализ результатов освоения программы. Сравнительный анализ успешности выполнения упражнений при тренировках. Подведение итогов обучения.

Календарно-тематический план На 2022/2023 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа: *Туристская разминка.*

Группа № ___ 1 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: *Лысенко Валерий Викторович*

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Вводное занятие. Современный туризм.	1	Теория	Собеседование, опрос		
2.	Вводное занятие. Современный туризм (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
3.	История туризма.	1	Теория	Опрос		
4.	История туризма (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
5.	Виды туризма.	1	Теория	Опрос		
6.	Виды туризма (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
7.	Природа Ленинградской области.	1	Теория	Опрос		
8.	Природа Ленинградской области (продолжение).	1	Теория	Опрос		
9.	Природа Ленинградской области (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
10.	Природа Ленинградской области (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
11.	Животные Ленинградской области.	1	Теория	Опрос		
12.	Животные Ленинградской области (продолжение).	1	Теория	Опрос		
13.	Животные Ленинградской области (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
14.	Животные Ленинградской области (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
15.	Узел «прямой».	1	Практика	Наблюдение		
16.	Узел «встречный».	1	Практика	Наблюдение		
17.	Узел «восьмерка».	1	Практика	Наблюдение		
18.	Узел «бантик», «полу бантик».	1	Практика	Наблюдение		
19.	Узел «шкотовый», «брамшкотовый».	1	Практика	Наблюдение		
20.	Узел «академический», «прустик».	1	Практика	Наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
21.	Узел «булинь».	1	Практика	Наблюдение		
22.	Узел «булинь» (продолжение)	1	Теория	Опрос		
23.	Экипировка и обувь.	1	Теория	Опрос		
24.	Экипировка и обувь (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
25.	Рюкзак и содержимое.	1	Теория	Опрос		
26.	Рюкзак и содержимое (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
27.	Палатка, спальный мешок и коврик.	1	Теория	Опрос		
28.	Палатка, спальный мешок и коврик (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
29.	Общее снаряжение для группы.	1	Теория	Опрос		
30.	Общее снаряжение для группы (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
31.	Веревки, системы и карабины.	1	Теория	Опрос		
32.	Веревки, системы и карабины (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
33.	<i>Промежуточная аттестация.</i>	1	Теория	Опрос		
34.	<i>Промежуточная аттестация (продолжение).</i>	1	Практика	Наблюдение		
35.	Общее строение человека.	1	Теория	Опрос		
36.	Общее строение человека (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
37.	Кровотечения.	1	Теория	Опрос		
38.	Кровотечения (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
39.	Искусственное дыхание.	1	Теория	Опрос		
40.	Искусственное дыхание (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
41.	Обморожения.	1	Теория	Опрос		
42.	Обморожения (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
43.	Порядок и гигиена в лагере.	1	Теория	Опрос		
44.	Порядок и гигиена в лагере (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
45.	Компас. Стороны света.	1	Теория	Опрос		
46.	Компас. Стороны света (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
47.	Карта и основные обозначения.	1	Теория	Опрос		
48.	Карта и основные обозначения (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
49.	Карта и основные обозначения (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
50.	Карта и основные обозначения (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
51.	Правила обустройства лагеря.	1	Теория	Опрос		
52.	Правила обустройства лагеря (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
53.	Установка палатки.	1	Теория	Опрос		
54.	Установка палатки (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
55.	Разведение костра.	1	Теория	Опрос		
56.	Разведение костра (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
57.	Место приема пищи.	1	Теория	Опрос		
58.	Установка тента.	1	Практика	Наблюдение		
59.	Упражнения «гибкость».	1	Теория	Опрос		
60.	Упражнения «гибкость» (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
61.	Акробатические упражнения.	1	Теория	Опрос		
62.	Акробатические упражнения (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
63.	Акробатические упражнения (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
64.	Акробатические упражнения (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
65.	Комплекс физических упражнений туриста.	1	Теория	Опрос		
66.	Комплекс физических упражнений туриста (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
67.	Комплекс физических упражнений туриста (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
68.	Комплекс физических упражнений туриста (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
69.	<i>Итоговый контроль.</i>	1	Теория	Опрос		
70.	<i>Итоговый контроль (продолжение).</i>	1	Практика	Наблюдение		
71.	<i>Итоговое занятие.</i>	1	Практика	Наблюдение		
72.	<i>Итоговое занятие (продолжение).</i>	1	Теория	Опрос		

Оценочные и методические материалы

Оценка обучающихся производится по предметным, метапредметным и личностным качествам. Для предметных качеств, следует производить оценку в соответствии с бланками фиксации значений (протоколами). Метапредметные и личностные качества тренер-преподаватель оценивает посредством личного наблюдения.

Способы определения результативности программы:

1. **Входная диагностика** (сентябрь) – в форме первоначальной диагностики (анкетирования, беседа) - позволяет выявить уровень подготовленности и возможности детей для занятия в группе «Туристская разминка». Проводится на первых занятиях.

2. В течение учебного года проводится диагностика качества усвоения обучающимися содержания программы:

а) **Текущая диагностика** – проводится в течение всего учебного года на каждом занятии для оценки качества усвоения материала, умений, навыков, активности, изучение динамики освоения содержания программы обучающимися, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

б) **Промежуточная аттестация** – помогает педагогу оценить уровень освоения обучающимися программы на конкретном этапе, а её анализ позволяет откорректировать последующие темы. Проводится каждые полгода.

в) **Итоговый контроль** – проводится по завершению занятий по программе в конце учебного года, определяет уровень освоения программы и проходит в виде:

- опроса/тестирования для определения уровня знаний по программе;
- сдачи контрольных нормативов по физической подготовке;
- педагогического наблюдения изменений качеств личности обучающихся в течение учебного года (эмоциональная отзывчивость);
- степень активности участия в массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, итоговых занятиях;

Данные о проведении промежуточной аттестации и итогового контроля заносятся в таблицы с соответствующими параметрами, показателями и критериями. Исследуются следующие параметры:

- а) уровень приобретенных знаний;
- б) уровень практических умений и навыков;
- в) познавательный интерес;
- г) активность;
- д) коммуникабельность.

Оценочный лист промежуточной аттестации обучающихся

в 2022 / 2023 учебном году

объединение: «Туристская разминка»

педагог Лысенко В.В.

Форма проведения: комбинированная.

Предметные: (выполнение оценивается от 1 до 3 баллов за каждое упражнение)

1. Выполнить установку палатки;
2. Завязать узлы: прямой, восьмерка, булинь;
3. Нахождение, при помощи компаса, заданных сторон света;
4. Наложить бинт на предплечье;
5. Сложить костер и озвучить способ конструкции.

Метапредметные: (выполнение оценивается от 1 до 3 баллов за каждый ответ)

1. Для чего нужен комплекс дыхательных упражнений?
ОТВЕТ: Восстановление физических сил и приведение нервной системы в равновесие.
2. Что такое личная гигиена?
ОТВЕТ: Личная гигиена - это свод правил поведения человека в быту.
3. Основные правила разведения костра на природе, с точки зрения безопасности?
ОТВЕТ: Разведение костра в лесу должно осуществляться на расстоянии не менее трех метров от палаточного лагеря с подветренной стороны в оборудованном месте.
4. Что такое искусственное дыхание?
ОТВЕТ: Искусственное дыхание — комплекс мер, направленных на поддержание оборота воздуха через лёгкие у человека, переставшего дышать.
5. Для чего нужен комплекс физических упражнений?
ОТВЕТ: Комплекс упражнений направлен на укрепление организма или представляет собой специальную тренировку, направленную на устранение нарушений в работе организма.

Личностные: (выполнение оценивается от 1 до 3 баллов за каждый ответ)

1. Основные правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2. Если вы случайно толкнули партнера, как себя поведете?
3. Что такое помощь?
4. Как выражается уважение?
5. Что такое благодарность?

Оценочный лист итогового контроля обучающихся

в 2022 / 2023 учебном году

объединение: «Туристская разминка»

педагог Лысенко В.В.

Форма проведения: комбинированная

Предметные: (выполнение оценивается от 1 до 3 баллов за каждое упражнение)

1. Выполнение сгиб рук в упоре лежа. (Правила выполнения упражнения 10 и более раз);
2. Поднимание корпуса из положения лежа на спине. (Правила выполнения упражнения 10 и более раз);
3. Приседание из положения ноги на ширине плеч. (Правила выполнения упражнения 10 и более раз);
4. Выполнить наклон вперед, упражнение «гибкость». (Правила выполнения упражнения и касание пола, не сгибая ног);
5. Прыжок с места двумя ногами на ширине плеч. (Правила выполнения упражнения преодолеть расстояние 1 м и более).
6. Завязать узлы: прямой, восьмерка, булинь, встречный, прусик, шкотовый;
7. Наложить бинт на голень;
8. Развести костер и озвучить способ конструкции;
9. Уложить рюкзак. (Правила выполнения упражнения укладка рюкзака до 10 минут, не более);
10. Прочитать карту и сориентироваться по направлению к искомому объекту. (Правила выполнения упражнения: за 1 минуту - отлично, 1 минута 30 секунд - хорошо, 2 минуты - неудовлетворительно).

Метапредметные: (выполнение оценивается от 1 до 3 баллов за каждый ответ)

1. Как выполняется специальный комплекс физических упражнений туриста и цель дыхательных упражнений?
(Уметь показать и рассказать);
2. Как правильно вести себя в лесу?
(Рассказать и объяснить почему);
3. Как правильно планировать нагрузку пешего похода?
(Уметь рассказать, что распределение общего снаряжения между участниками группы ложиться равномерно с учетом личных физических качеств каждого участника похода и объяснить почему);
4. Перечислите комплекс построения лагеря?
(Уметь рассказать какие основные объекты лагеря (палатка, костер, место приема пищи, туалет, место набора воды) и объяснить для чего);
5. Правила работы с карабинами и обязательные меры?
(Уметь рассказать правила осмотра и муфтовки карабинов).

Личностные: (выполнение оценивается от 1 до 3 баллов за каждый ответ)

1. Основные правила и техника безопасности в походе.
(Описание поведения и выполнения ТБ);
2. Что такое культура поведения?
(Уметь объяснить);
3. Что такое благодарность?
(Уметь объяснить);
4. Что такое поддержка и взаимопомощь?
(Уметь объяснить);
5. В каких случаях нужна помощь?
(Уметь объяснить).

Утвержден
приказом от «__» _____ 20__ г. № ____

План воспитательной и профориентационной работы

На 2022/2023 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристская разминка»,
уровень общекультурный

Педагог дополнительного образования Лысенко В.В.

Раздел	Дата проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Кол-во обуч-ся	Социальные партнеры	Отметка о выполнении
Просветительские мероприятия						
Профильные мероприятия						
Мероприятия по профессиональной ориентации						
Работа с родителями						
Участие в международных, всероссийских, региональных мероприятиях						
Участие в областных, районных мероприятиях						
Индивидуальная работа с обучающимися при подготовке к мероприятиям различного уровня						

Список информационных источников

Литература для педагогов:

1. Багдасарян, В. Э. История туризма: учебное пособие / В.Э. Багдасарян, И.Б. Орлов, А.Д. Попов. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 190 с.
2. Безопасность в туризме: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2020. – 118 с. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Дехтярь, Г. М. Стандартизация, сертификация и классификация в туризме: практическое пособие / Г. М. Дехтярь. – 4-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 412 с.
4. Базовые и расширенные реанимационные мероприятия (по материалам Европейского Совета по реанимации с изменениями и дополнениями), - ОАО «МЕДИУС» Санкт-Петербург, 2013-188с.
5. Долженко, Г. П. История туризма: учебник для вузов / Г. П. Долженко, Ю. С. Путрик, А. И. Черевкова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 227 с
6. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.
7. Иванов, А. А. История российского туризма (IX-XX вв.): учебное пособие / А.А. Иванов. – Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2020. – 320 с.
8. Ивлиева, О. В. Теория и практика экологического туризма: учебное пособие / О. В. Ивлиева; Южный федеральный университет. — Ростов-на-Дону; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2020. — 86 с.
9. Игнатьева, И. Ф. Организация туристской деятельности: учебник для вузов / И. Ф. Игнатьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 392 с.
10. Кужель, Ю. Л. Туристское страноведение. Центральная и Южная Европа (Албания, Венгрия, Хорватия, Словения): учебник для вузов / А. А. Крючков, А. Г. Граве; под редакцией Ю. Л. Кужеля. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 400 с.
11. Лысакова, Л. А. Tourismus. Туризм: учебное пособие / Л. А. Лысакова, Е. М. Карпова, Е. Н. Лесная. – 3-е изд., стер. – Москва: ФЛИНТА, 2020. – 145 с.
12. Погодина, В. Л. География туризма: учебник / В.Л. Погодина, И.Г. Филиппова; под ред. Е.И. Богданова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 256 с.
13. Практика активного туризма: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. — Орел: МАБИВ, 2020. — 149 с.
14. Черемисин, П.А. Виды современного туризма / П.А. Черемисин // География в школе. - 2010.- № 7.- С. 29 - 36..
15. Годфруа Ж. Что такое психология. М., 1992.
16. Захаров Е.Н. Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994.
17. Королев, А.Ю. Географические и тактические аспекты спортивного туризма [Текст] / А.Ю. Королев // Географический вестник. - 2010. - №2. - С. 1-9.
18. Зырянов, А.И. Равнинный туризм [Текст] / А.И. Зырянов, Н.А. Емельянова // Географический вестник. №4(23). - С. 1-4.
19. Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестоматия: Учебное пособие для пед. вузов. - М.: Академия, 2011-624 с.
20. Зорин, И.В. Энциклопедия туризма. Справочник [Текст] / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. - М.: Финансы и статистика, 2003. - 379 с.
21. Востоков, И.Е. Главные концептуальные аспекты системы развития спортивного туризма в РФ [Текст] / И.Е. Востоков. - М.: - 2008. - 27 с.

Литература для обучающихся:

1. Волошина Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания Инструктору физического воспитания ДОУ, 2016г.

2. Основы медицинских знаний учащихся. Учебник для средних учебных заведений под редакцией М.И. Гоголева. Москва «Просвещение», 2012-112 с.
3. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМ Полиграфист, 2015.
4. 2. Вайндорф-Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей и подростков: учебное пособие для прикладного бакалавриата. — 2-е изд., испр. и доп., 2017.
5. 3. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Ежеквартальный научно-методический журнал. — М.: МОО МАДЮТиК.
6. 4. Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998 гг. / под ред. Константинова Ю.С. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
7. 5. Дихтярев В.Я. Вся жизнь - поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
8. Алферов А.Д. Психология развития школьников: Учебное пособие для вузов. - Ростов-на-Дону, 2010-384 с.

Интернет-ресурсы:

1. Wikipedia.org>Спортивный туризм — Википедия
2. <https://glonasstravel.com/destination/vidy-turizma/sport-ekstrim/>
3. <https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/sportivnyj-turizm-istoriyavidyopisaniefotovideo/.html>
4. <https://turclub-pik.ru/blog/sportivnyj-turizm/>
5. <https://tssr.ru/main/structura/history/592/>
6. <https://svastour.ru/articles/puteshestviya/vidy-turov/turizm.html>

Методическое обеспечение программы

№ п/п	<i>Наименование разделов, тем</i>	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал
Раздел 1: Введение в туризм.				
1.	Вводное занятие. Современный туризм.	Рассказ, беседа, практическое занятие	Словесные, наглядные	Инструкции, видеоматериалы
2.	История туризма.	Рассказ, беседа, практическое занятие	Словесные, наглядные	Наглядные пособия
3.	Виды туризма.	Рассказ, беседа, практическое занятие	Словесные, наглядные	Наглядные пособия, видеоматериалы
Раздел 2: Флора и фауна Ленинградской области.				
1.	Природа Ленинградской области.	Рассказ, беседа, практическое занятие	Словесные, наглядные	Наглядные пособия, видеоматериалы
2.	Животные Ленинградской области.	Рассказ, беседа, практическое занятие	Словесные, наглядные	Наглядные пособия, видеоматериалы
Раздел 3: Узлы в Туризме.				
1.	Узел «прямой».	Практическое занятие	Словесные, наглядные	Наглядные пособия
2.	Узел «встречный».	Практическое занятие	Словесные, наглядные	Наглядные пособия
3.	Узел «восьмерка».	Практическое занятие	Словесные, наглядные	Наглядные пособия
4.	Узел «бантик», «полу бантик».	Практическое занятие	Словесные, наглядные	Наглядные пособия
5.	Узел «шкотовый», «брамшкотовый»	Практическое занятие	Словесные, наглядные	Наглядные пособия
6.	Узел «академический», «прусик».	Практическое занятие	Словесные, наглядные	Наглядные пособия
7.	Узел «булинь»	Рассказ, беседа, практическое занятие	Словесные, наглядные	Наглядные пособия
Раздел 4: Снаряжение туриста.				
1.	Экипировка и обувь.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Видео

2.	Рюкзак и содержимое.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия
3.	Палатка, спальный мешок и коврик.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия
4.	Общее снаряжение для группы.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия
5.	Веревки, системы и карабины.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия
6.	Промежуточная аттестация	Практическое занятие, выполнение тестов	Практическая работа	Инструкции
Раздел 5: Медицинская подготовка.				
1.	Общее строение человека.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы.	Наглядные пособия, видеоматериалы
2.	Кровотечения.	Рассказ, беседа, тренинг, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы.	Наглядные пособия, видеоматериалы
3.	Искусственное дыхание.	Рассказ, беседа, тренинг, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Видеоматериалы
4.	Обморожения.	Рассказ, беседа, тренинг, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия, видеоматериалы
5.	Порядок и гигиена в лагере.	Рассказ, беседа, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия, видеоматериалы
Раздел 6: Ориентирование.				
1.	Компас. Стороны света.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия
2.	Карта и основные обозначения.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия
Раздел 7: Лагерь.				
1.	Правила обустройства лагеря.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия

2.	Установка палатки.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия, видеоматериалы
3.	Разведение костра.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия
4.	Место приема пищи.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия
5.	Установка тента.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия
Раздел 8: Специальная подготовка туриста.				
1.	Упражнения «гибкость»	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия
2.	Акробатические упражнения.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия
3.	Комплекс физических упражнений туриста.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия, турник, скакалки, гантели
1.	Итоговое занятие	Практическое занятие	Словесные	Инструкции
2.	Итоговый контроль	Практическое занятие	Словесные	Инструкции

Методические материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы

1. Абрамов С.П. Барский В.Л. Шахматы: первый год обучения. Методика проведения занятий. Москва, 2021 г.
2. Авербах Ю.Л., Котов А.А., Юдович М.М. Шахматная школа, 2005;
3. Алехин. А. Уроки шахматной игры. – Эксмо, 2022;
4. Барский В. Шахматная школа. Методическое пособие для учителя. Москва, 2016 г.
5. Барский В. Шахматы: Второй год обучения. Методика проведения занятий. Москва, 2021 г.
6. Гогаев Б., Ержанов А., Ерофеев А., Умаралиев К. Начальная тактика. 1-й год обучения. М., Издатель «Андрей Ельков», 2019.
7. Гродзенский С.Я. Шахматы-школе, Москва, 1991.
8. Губиницкий С.Б., Полный курс шахмат: 64 урока для новичков и не очень опытных игроков – М.: ООО «Издательство АСТ», 2001
9. Дворецкий М. Сборник тестов. Москва, 2017.
10. Ласкер Э. Учебник шахматной игры. – М.:Физкультура и спорт, 1980.
11. Луговой Д. Школьный шахматный клуб. Учимся играть в шахматы. 1-й год обучения. – Clever, 2021
12. Капабланка Хосе Рауль. Учебник шахматной игры - Издательство Калиниченко, 2021
13. Кононтоп В.А., Кононтоп С.В. Тесты по тактике для начинающих шахматистов. Краснодар, 2005 г.
14. Костенюк А.К. Учебник шахматной игры. Основные правила, фигуры, победные комбинации и 122 задачи для решения. – Эксмо, 2022;
15. Костров В., Рожков П., Шахматный решебник. Книга В. Мат в 1 ход., Русский Шахматный Дом, 2020.
16. В. Костров, П. Рожков. 1000 шахматных задач. Решебник. 2 год., Русский Шахматный Дом, 2013.
17. Месса Р., Масетти Ф. 1001 шахматная задача: (рабочая тетрадь, которая научит вас играть), Москва, 2021 г.
18. Пожарский В. Шахматный учебник, Р н/Д, 2022
19. Пожарский В.А. Шахматы: начальная школа. Ростов На Дону, 2012.
20. Пожарский В.А. Школа шахмат, Феникс, 2007.
21. Полгар Л., Шахматы. 5334 задачи, комбинации и партии – М. Эксмо, 2019.
22. Попова М., Манаенков В., 30 + 30 шахматных уроков, Москва, 2018;
23. Программа по шахматам для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ 1977 года.
24. Славин И.Л. «Учебник – задачник шахмат» (1-4 книга). Архангельск, 1998.
25. Сухин И. Шахматы, первый год, или Учусь и учу: Пособие для учителя – Обнинск: Духовное возрождение, 1999.
26. Чехов В., Архипов С., Комляков В. Программа подготовки шахматистов IV-II разрядов. Москва, 2007.
27. Эйве М. Стратегия и тактика. Курс шахматных лекций. Архангельск, 2013 г.

Список литературы

28. Авербах Ю. Школа эндшпиля. Москва 2000.
29. Авербах Ю., Бейлин М. Шахматный самоучитель, Русский шахматный дом, 2018
30. Алехин А. Уроки шахматной игры, Эксмо, 2022
31. Афек Йоханан., Экстремальная шахматная тактика, Библиотека ФШР, 2022
32. Барский Л.А. Занимательные шахматы. Книга начинающего игрока. – Вако, 2021
33. Ботвинник М.М. Метод подготовки к соревнованиям Москва, 1996.
34. Блох М. Комбинационное искусство. Москва, 1993.
35. Бронштейн Д. Самоучитель шахматной игры, Москва, Физкультура и спорт 1997
36. Дворецкий М.И. Искусство анализа Москва, 1989
37. Гик Е.Я. Все чемпионы мира по шахматам. Лучшие партии. Москва 2014.
38. Дреев С.С., Дреева И.Н. Шахматная практика: позиции для решения. Ростов на Дону 2008г.
39. Зак В. Пути совершенствования. Москва, 1981.
40. Иващенко С.Д. Сборник шахматных комбинаций. Киев 1988
41. Журавлев Н., Шахматы. Шаг за шагом. Москва, 2021
42. Капабланка Х-Р. Учебник шахматной игры. Москва 2017
43. Костров В.В., Приемы борьбы в пешечных окончаниях,
44. Кузин С., 1000 + задач по шахматам. Учебное пособие, РГ-Пресс, 2022
45. Нанн Дж. Шахматы. Понимание миттельшпиля. Москва 2016.
46. Нейштадт Я.И. «По следам дебютных катастроф». Москва: Физкультура и спорт, 1980.
47. Нимцович А.И. Моя система. Москва, 2015
48. Огард Я. Атака в шахматной партии. 3 тома. Москва, 2014.
49. Панченко А. Теория и практика шахматных окончаний. М: АСТ, 2016.
50. Поливанов А. Играй до конца: как познать секреты эндшпиля. Ростов на Дону, 2016
51. Рети Р., Современный учебник шахматной игры, Эксмо, 2021
52. Сухин И. Шахматы в начальной школе: первый год обучения. Москва: Издательство АСТ, 2018.
53. Сухин И. Шахматы в начальной школе: второй год обучения. Москва: Издательство АСТ, 2018.
54. Сухин И. Шахматы в начальной школе: задачник. Москва: Издательство АСТ, 2018.
55. Файн Р., Настольный учебник начинающего шахматиста, Москва, 2022
56. Хенкин В.Л. Куда идет король... Москва, 1979
57. Шерешевский М.И. Моя методика. От разрядника – к гроссмейстеру. Москва, 2017.
58. Шумилин Н. «Практикум по тактике». М: Андреевский флаг, 1993.
59. Юдович М.М. «План в шахматной партии». Москва: Физкультура и спорт, 1993.
60. Яковлев Н.Г. Шахматы. План в миттельшпиле. Москва, 2014.
61. Спутник шахматиста: справочник /Под ред. В.П.Елесина, В.М.Волкова. Москва, 2010

Список литературы для детей

62. Авербах Ю., Бейлин М. Путешествие в шахматное королевство. Москва, 2021.
63. Волчок А.С. Самоучитель тренажер шахматиста. - Николаев: Мысль, 1991.
64. Геллер А., Съедобное - несъедобное. Учебник шахматной тактики для начинающих, Москва, 2022
65. Давыдюк С.И. Начинаящим шахматистам. Упражнения. Партии. Комбинации. Минск: Польша, 1994.
66. Костров В.В. Первоклассный шахматный учебник поможет детям освоить правила игры. – Литера, 2021
67. Пилихин А.А. Шахматы для начинающих. Москва, 2011.
68. Сухин И. Волшебные фигуры, или Шахматы для детей 2–5 лет. – Москва: Новая школа, 1994.
69. Сухин И. Приключения в Шахматной стране. – М: Педагогика, 1991.
70. Сухин И. Удивительные приключения в Шахматной стране. – М.: Поматур, 2000.
71. Чернев Ирвинг, Основы шахмат. Шаг за шагом., Эксмо, 2021

Интернет - ресурсы

1. <https://lichess.org/> - шахматный портал
2. <https://stepchess.ru/> - тренажер шахматной тактики
3. <https://xchess.ru/> - шахматный клуб Chess.ru
4. <https://chesslessons.ru/> - Интерактивные уроки по шахматам
5. <https://chessteacher.ru/> - шахматный сайт
6. <https://chessok.net/> - шахматный сайт
7. <https://chesspro.ru/> - шахматный сайт
8. <https://chesswood.ru/> - Шахматы для начинающих: задачи, изучение дебютов, видео
9. <https://chess-boom.online/> - шахматный сайт