

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
СТАРОШАЙГОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ**

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4
от «25» августа 2023 г.



Утверждаю:
Директор МУДО «ЦДТ»
Киреева Т.В.
Приказ № 13-о/д от 25.08. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)
«Техника пешеходного туризма
и спортивного ориентирования»**

Направленность: туристско-краеведческая
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 9 - 10 лет
Срок реализации программы: 1 год (204 часа)
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский

Составитель: Драгунов Владимир Дмитриевич,
педагог дополнительного образования

с.Старое Шайгово
2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа « Техника пешеходного туризма и спортивного ориентирования » имеет туристско-краеведческую направленность.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ;

- Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11. 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;

- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04. 03 2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия»;

- Устав МУДО «ЦДТ»;

- Локальный акт МУДО «ЦДТ» «Положение о разработке, порядке утверждения реализации и корректировки общеобразовательных программ».

Пешеходный туризм является одним из комплексных средств воспитания личности, он обладает наибольшей демократичностью и доступностью, не требует изначально высоких показателей в физическом и интеллектуальном развитии. Разнообразие и чередование форм и методов в пешеходном туризме позволяет осуществлять оптимальное общение между всеми членами коллектива и строится на принципе доступности.

Программа предусматривает освоение всего учебного материала на основе туристского путешествия. В туристском походе вырабатывается умение преодолевать трудности. Эти трудности лишь в редких случаях можно преодолевать в одиночку. Как правило, только усилия всей группы дают результат. Так ребята учатся коллективизму не на словах, а на деле. Нужно помнить и о том, что в походе ребята подчас раскрываются со всей иной стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для педагога, так как позволяет глубже понять натуру каждого ребенка и найти подход к нему.

Актуальность программы определяется необходимостью усвоения начального (базового) уровня туристско-краеведческой деятельности, необходимого для освоения туристского и краеведческого минимума и приобретения прочных навыков безопасного участия в туристских путешествиях. Данная программа предполагает усвоение базовых знаний, умений и навыков юного туриста, которые позволят ему в дальнейшем выбрать специализацию в одном из направлений.

Новизна программы заключается в комплексном воздействии педагогического влияния на все аспекты туристско-краеведческой деятельности. В туристской деятельности важен и принцип целостного воспитательного процесса и единства педагогического влияния, когда происходит одномоментное воздействие на интеллектуальную, эмоциональную и волевую сферы личности подростков, осуществляющее слияние образовательных, воспитательных и оздоровительных процессов.

Педагогическая целесообразность программы определяется ожидаемым развитием у обучающихся стойкого интереса и потребности к изучению родной природы, повышению своей туристской и спортивной квалификации.

Отличительные особенности программы.

Программа подразумевает применение гуманистических технологий осуществления туристской деятельности реализующихся через личностно-деятельностный, диалогический и творческий подходы, что позволяет построить такую систему туристской деятельности в учебном объединении, которая будет максимально способствовать социализации и воспитанию личности подростка.

Принцип построения программы основывается на том, что в основе всех направлений туристско-краеведческой деятельности – от спортивного туризма и до школьного краеведения, лежит туристское путешествие – от простой прогулки до многодневной экспедиции. Поэтому, для успешного решения поставленных задач, необходимо заложить прочную и разнообразную основу в подготовке юных туристов-пешеходников, позволяющую им свободно ориентироваться во всех аспектах как пешеходного туризма, так и краеведческой деятельности.

2. Цель и задачи программы

Цель программы:

- образование устойчивых социальных установок, черт характера,
- удовлетворение потребности в самореализации, самоутверждение,
- развитие познавательных интересов, развитие интеллектуальной, эмоционально-чувственной, творческой, духовной, эстетической, экологической культуры.

Из задач программы можно выделить:

- *обучающие*: - усвоение необходимых начальных знаний о своем родном крае, о технике и тактике проведения туристского похода, о приемах организации туристского быта и обеспечения личной безопасности и пр.;
- *развивающие* – интеллектуальное, эстетическое и физическое развитие в процессе освоения учебного материала.;
- *воспитывающие* – формирование готовности к ответственному взаимодействию в коллективе, формирование и закрепление определённых групповых норм: пределы допустимого поведения в определённых ситуациях, включение в комплексное освоение окружающей действительности на принципах расширяющейся и углубляющейся спирали познания окружающего мира, воспитание любви к своему краю, отечеству, физическое и духовное совершенствование.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 11-16 лет

В составе кружка должно быть не менее 15 человек. Комплектуя состав, необходимо привлечь к занятиям несколько большее количество детей, учитывая последующий отсев кружковцев.

Заниматься в кружке могут, конечно, только хорошо физически развитые мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься пешеходным туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом, а в иных случаях и с родителями по вопросу допуска детей к походам и получить на каждого кружковца медицинскую справку — разрешение заниматься туризмом,

Нужно также получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий кружка и его участие во всех походах.

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

Сроки реализации программы – 1 год

Объём программы: программа рассчитана на 204 часа (32 часа- теория, 172 часа- практика).

Формы обучения и виды занятий: в программе предусмотренные часы на теоретические и практические занятия.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа.

Сроки и продолжительность каникул: зимние с 01 января по 09 января 2024 г., летние с 01 июня по 31 августа 2024г.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ, демонстрация иллюстративного материала, карт, оборудования;
- практические: вязание узлов, установка палатки, кострового оборудования, выполнение туристских элементов;
- игровые: игры - тренировки, викторины, соревнования;
- проблемный;
- исследовательский: решение топографических задач, составление карт.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: учебный, игровой (практический).

В качестве дидактических материалов при реализации программы используются игры:

- игра-викторина «Что взять с собой в поход»;
- «Топографический диктант»;

- туристическая игра «Туриада»;
- - тест-азимут, соревнования по ориентированию;
- соревнования по технике пешеходного туризма;

Ожидаемые результаты. Основные умения и навыки к концу обучения.

По окончании курса пешеходного туризма обучающиеся должны знать:

а) иметь представление:

- об истории туризма,
- о видах и формах туризма,
- об основных элементах топографии,
- об условных топографических знаках,
- о гигиеническом обеспечении туристических путешествий
- о правилах медицинской подготовки,
- о правилах поведения в экстремальных ситуациях,
- о правилах безопасности во время стрельбы,
- о прохождении препятствий,
- о судействе на соревнованиях.

б) уметь:

- ориентироваться на местности по карте, по небесным светилам, по местным предметам, распределять личное снаряжение, устанавливать палатки, разводить костры, готовить пищу.

Форма подведения итогов

Основными формами подведения итогов являются: выполнение разрядов, участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, спортивному ориентированию.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма занятий	
			Теоретич.	Практич.
1	Введение	2	2	-
2	Техника и тактика пешеходного туризма	108	23	85
3	Топография и ориентирование	24	4	20
4	Краеведение	10	2	8
5	Туристские слёты и соревнования	28	1	27
6	Физическая подготовка	30	-	30
7	Итоговое занятие	2	-	2
8	Зачетный туристический поход 3 степени сложности			
	Итого	204	32	172

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов				Вариативная часть индивидуальные и групповые занятия
		всего	теория	Практика в помещении	Практика на местности	
I	Введение	2	2	-	-	-
II	Техника и тактика пешеходного туризма	108	23	20	47	18
1.	Преодоление естественных препятствий	18	4	4	5	5
2.	Повторение туристских узлов, обвязки, беседки	8	-	8	-	-
3.	Повторение приёмов и способов преодоления препятствий с помощью специального снаряжения	12	-	-	12	-
4.	Приёмы преодоления технически сложных препятствий с использованием более сложной техники	10	-	-	10	-
5.	Безопасность в походе	12	2	1	4	5
6.	Туристское снаряжение	12	5	1	2	4
7.	Питание в туристском походе	11	3	2	6	
8.	Организация быта в походе	11	2	-	8	1
9.	Первая доврачебная помощь	8	4	2	-	2
10.	Организация, подготовка, проведение и итоги туристских походов	6	3	2	-	1
III	Топография и ориентирование	24	4	6	12	2
1.	Ориентирование по местным признакам и явлениям	4	4	-	-	-
2.	Условные знаки спортивных и топографических карт	2	-	2	-	-
3.	Чтение карт (повторение)	2	-	2	-	-
4.	Определение азимута на карте и на местности (повторение)	8	-	2	6	-
5.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	8	-	-	6	2
IV	Краеведение	10	2	2	6	
1	Население Республики Мордовии: количество,	2	2	-	-	--

	национальный состав, сельское и городское население					
2.	Географическое положение и основные ресурсы Республики Мордовии	2	-	2	-	-
6.	Экскурсионная поездка	6	-	-	6	-
V	Туристские слёты и соревнования	28	1	3	18	6
1.	Контрольно-туристический маршрут	18	-	1	13	4
2.	Туристические конкурсы	8	-	2	4	2
3.	Участие в туристских соревнованиях	2	1	-	1	-
VI	Физическая подготовка	30	-	5	17	8
1.	Общая физическая подготовка	14	-	5	5	4
2.	Специальная физическая подготовка	16	-	-	12	4
VII	Итоговое занятие	2	-	2	-	-
VIII	Зачётный туристский поход 3 степени сложности	Вне сетки заняти й				
	ИТОГО	204	32	38	100	34

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Тема занятия	Элементы содержания	Вид контроля	Домашнее задание	Оборудование Наглядность Информационное обеспечение
1. Введение- 2 ч					
1.	Введение Общая и специальная физическая подготовка.	Согласование расписания. Вводный инструктаж по технике безопасности. Просмотр фильма о походах. Выполнение контрольных нормативов.	фронтальный Индивидуально-групповой	-	Фильм о прошлогодних походах.
II. Техника и тактика пешеходного туризма. 108 часов					
2	Преодоление естественных препятствий.	Движение на крутых склонах. Движение в горах. Правила ходьбы: темп, интервал, постановка стопы, положение корпуса, правило трёх точек опоры. Техника преодоления крутых склонов. Подъём «в лоб» в три такта. Использование альпенштока.	Фронтальный Фронтальный		Слайд-фильм Слайд-фильм
3.	Преодоление естественных препятствий. п/м	Виды страховки: верхняя и нижняя, статическая и динамическая, групповая и самостраховка. Правила и приёмы страховки.	Фронтальный Фронтальный		Веревка длиной 15 метров, альпеншток, репшнуры, карабины
4.	Преодоление естественных	«Траверс склона»	Фронтальный		Веревка длиной 15 метров, альпеншток, репшнуры,

	препятстви й. п/м				карабины
		Самозадержание при падении. Страховка.	Индивидуаль но-групповой		
5.	Преодолен ие естественн ых препятстви й. п/м	Спуск и подъем по склону с самонаведением перил спортивным способом. Спуск и подъем по склону с самонаведением перил спортивным способом.	Фронтальный		Веревка длиной 15 метров, альпеншток. Карабины.
6.		Итоговое занятие. Лично-командные мини-соревнования.	Индивидуаль но-групповой		Веревка длиной 15 метров, альпеншток, репшнуры, карабины
7.	Преодолен ие препятстви й с помощью специально го снаряжени я п/п	Переправа по параллельным верёвкам с самонаведением перил.	Фронтальный		2 верёвки длиной 10-15 м, карабины, грудная обвязка
8.	Преодолен ие препятстви й с помощью специально го снаряжени я п/м	Навесная переправа.	Фронтальный		2 верёвки длиной 10-15 м, карабины, грудная обвязка, беседка.
9.	Преодолен ие препятстви й с помощью специально	Преодоление болота	Фронтальный		4 жерди длиной 3-4 метра.

	го снаряжения п/м				
10.	Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения п/м	Итоговое занятие. Лично-командные мини-соревнования.	Индивидуально-групповой		Веревка длиной 15 метров, альпеншток, репшнуры, карабины
11.	Вязка туристских узлов. п/п	Вязка узлов: «схватывающий», «прямой», «булинь», «проводник», «восьмёрка», «удавка». Узлы: «академический», «ткацкий», «двойной рыбацкий»	Индивидуально-групповой	Повторить узлы	Репшнуры.
12.	Вязка туристских узлов. п/п	Грудная обвязка, беседа. – повторение	Индивидуально-групповой		Репшнуры.
13.	Вязка туристских узлов. п/п	Итоговое занятие по вязке узлов. Соревнования на личное первенство в группе.	индивидуальный		Репшнуры.
14.	Безопасность в походе.	Опасности, обусловленные социальными факторами: неподчинение распоряжениям руководителя, паника, буза и т.п. Действия руководителя и командира туристской	Фронтальный		

		<p>группы.</p> <p>Личная подверженность опасности:</p> <p>физическая слабость, хронические болезни, нарушения нервной системы, неопытность,, утомление.</p>			
15.	Безопасность в походе. п/п	<p>Слабая физическая и техническая подготовленность</p> <p>Действия туриста при отставании от группы (заблудился, потерялся).</p>	Фронтальный		
16.	Безопасность в походе. п/м	<p>Изготовление из природным и подручных материалов: снегоступов (болотоступов), маски для защиты от солнечных ожогов, «рюкзака».</p> <p>Психологическая игра «Катастрофа»</p>	Индивидуально-групповой		
17.	Общая физическая подготовка	Упражнения на развитие всех частей тела. Игра в волейбол.	Индивидуально-групповой		Скакалки, волейбольные мячи.
18.	Общая физическая подготовка	Весёлые старты. Игра в волейбол.	Индивидуально-групповой		Скакалки, волейбольные мячи. Обручи, гимнастические скамейки и др.
19.	Туристское снаряжение.	<p>Особенности личного и группового снаряжения в лыжном туризме. Требования к нему.</p> <p>Примус. Устройство. Техника безопасности при работе с примусом.</p>	Фронтальный		

20.	Туристское снаряжение. п/м	Устройство, назначение и применение специального туристского снаряжения для зимних походов. Волокуша для транспортировки пострадавшего. Изготовление волокуши.	Фронтальный Индивидуально-групповой		
21.	Туристское снаряжение. Т, п/п	Ремонтный набор для лыжного похода. Ремонт лыж. Обязанности ремонтника в туристском походе.	индивидуальный		
22.	Туристское снаряжение. т	Итоговое занятие в форме теста.	Фронтальный		
23.	Общая физическая подготовка	Элементы акробатики и гимнастики. Игра в баскетбол.	Индивидуально-групповой		Спортивные маты, баскетбольный мяч.
24.	Общая физическая подготовка	Элементы акробатики и гимнастики. Игра в мини-футбол.	Индивидуально-групповой		Спортивные маты, футбольный мяч.
25.	Питание в туристском походе.	Особенности организации питания в зимнем походе.	Фронтальный		
26.	Питание в туристском походе. Т	Транспортировка продуктов. Упаковка продуктов. Обязанности завхоза по питанию.	Индивидуально-групповой		Мешки для продуктов матерчатые и полиэтиленовые, пластиковые бутылки.
27.	Питание в туристском походе. Т, п/п	Организация дежурства на кухне. Обязанности дежурных. Распределение и учёт продуктов.	Индивидуально-групповой		
28.	Питание в	Рецепты походных	Фронтальный		Костровые

	туристском походе. п/м	блюд. Поход выходного дня с отработкой приготовления походных блюд. Рецепты походных блюд. Поход выходного дня с отработкой приготовления походных блюд.			принадлежности , вёдра.
29.	Питание в туристском походе. п/м	Рецепты походных блюд. Поход выходного дня с отработкой приготовления походных блюд. Рецепты походных блюд. Поход выходного дня с отработкой приготовления походных блюд.	Фронтальный		Костровые принадлежности , вёдра.
30	Специальная физическая подготовка .	Упражнения с сопротивлением в парах. Подвижные игры. Новогодняя эстафета.	Индивидуально-групповой		
31.	Организация быта в походе. Т	Организация быта в экстремальных ситуациях. Ночлег без палатки.	Фронтальный	Принести топорик, ножовку , верёвки.	
32.	Организация быта в походе. п/м	Строительство укрытий: навесов, шалашей.	Фронтальный Индивидуально-групповой		Топорик, ножовка, верёвки
33.	Организация быта в походе. п/м	Строительство простейших бытовых сооружений.	Индивидуально-групповой		Топорик, ножовка, верёвки
34.	Организация быта в походе. п/м	Игра на местности «Робинзон»	Индивидуально-групповой		Топорик, ножовка, верёвки
35.	Первая доврачебная	Медицинская аптечка для многодневного	Фронтальный		Медицинская аптечка.

	я помощь. т	похода. Перечень и назначение лекарственных препаратов.			
36.	Специальная физическая подготовка.	Бег на лыжах 5 км.	Индивидуально-групповой		Лыжный инвентарь.
37.	Первая доврачебная помощь. т	Отравление бензином, угарным газом. Травмы головы и туловища.	Фронтальный	Принест и бинты	Таблицы
38.	Первая доврачебная помощь. п/п	Повязка головы, лица, шеи. Обязанности медика в туристском походе.	Индивидуально-групповой		Учебные таблицы, бинты.
39.	Специальная физическая подготовка.	Развитие выносливости. Бег на лыжах 5 – 10 км.	Индивидуально-групповой		Лыжный инвентарь.
40.	Первая доврачебная помощь. т Организация, подготовка, проведение и итоги туристских походов. Т	Лекарственные растения. Тестовое задание. Оформление походной документации. Выбор маршрута.	Фронтальный		Таблицы с лекарственными растениями. Маршрутный лист, карта.
41.	Специальная физическая подготовка.	Лыжная подготовка. Спуски и подъемы. Лыжная эстафета 4x1,5 км.	Индивидуально-групповой		Лыжный инвентарь.
42.	Организация, подготовка, проведение и итоги	Копирование и пересъемка картографических материалов.	Индивидуально-групповой		Карты, калька.

	туристских походов. п/п				
43	Приёмы преодоления техничеcки сложных препятстви й. п/м	Преодоление препятствий в зимнем походе. Преодоление «траверса» склона на лыжах	Фронтальный Индивидуаль но-групповой	Принест и лыжи	Верёвка.
44.	Приёмы преодоления техничеcки сложных препятстви й. п/м	Преодоление оврагов в лыжном походе. Подъём в крутой угор с помощью верёвок.	Индивидуаль но-групповой		Две верёвки.
45.	Приёмы преодоления техничеcки сложных препятстви й. п/м	Мини соревнования по преодолению препятствий.	Индивидуаль но-групповой		Верёвки.

III ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ. 24 ЧАСА.

46.	Ориентирование по местным признакам и явлениям . т	Ориентирование по одиноко стоящему дереву, муравейнику, одиночному камню, звёздам и т.д.	Фронтальный		
47.	Ориентирование по местным признакам и явлениям . т	Викторина «ориентирование по местным признакам».	Фронтальный		
48.	Условные знаки спортивных и	Повторение знаков. Повторение понятия масштаб. Топографический	Фронтальный Индивидуаль но-групповой		Спортивные и топографические карты.

	топографических карт. Чтение карт.	диктант.			
49.	Определение азимута на карте.	Повторить понятие азимута. Как определить азимут на карте, имея транспортир или компас.	Индивидуально-групповой		Компас, карта.
50	Определение азимута на местности.	Ходьба по заданному азимуту. Определение высоты дерева. Определение расстояния до недоступного предмета. Азимутальный ход.	Индивидуально-групповой		Компас, карта.
51.	Специальная физическая подготовка.	Упражнения на выносливость. 6-и минутный бег – зачёт.	фронтальный		
52.	Определение азимута на местности. Итоговое занятие.	Мини-соревнования по азимутальному ходу.	Индивидуально-групповой		Компас, карта.
53.	Спортивное ориентирование. п/м	Особенности зимнего ориентирования. Учебное занятие по ориентированию.	Фронтальный		Компас, карта.
54.	Спортивное ориентирование. п/м	Соревнования по ориентированию в группах. привязка. Одиночное ориентирование. Соревнования в группе.	Индивидуально-групповой		.Компас, карта.
IV КРАЕВЕДЕНИЕ 10 часов					
55.	Население	Количество, национальный состав,	Фронтальный		

	Республики Мордовии и т	сельское и городское население.			
56.	Географическое положение Республики Мордовии.	Работа с картой Республики Мордовии, Старошайговского района.	Индивидуально-групповой		Карта Республики Мордовии, Старошайговского района.
57.	Экскурсионная поездка.	Занятие в Национальном центре с. Старая Теризморга.	Фронтальный		
58.	Спортивное ориентирование. п/м	Соревнования по ориентированию по выбору	Индивидуально-групповой		.Компас, карта.
59	Спортивное ориентирование. п/м	Соревнования по ориентированию в заданном направлении Одиночное ориентирование. Соревнования в группе.	Индивидуально-групповой		.Компас, карта.
У ТУРИСТСКИЕ СЛЁТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ 28 часов.					
60.	Контрольно-туристский маршрут	Технические этапы: спуск с самостраховкой, подъем с самостраховкой, преодоление оврага по бревну с перилами с наведением челночной верёвки,	Фронтальный		Верёвки, жерди, репшнуры, карабины, альпеншток.
61	Контрольно-туристский маршрут	преодоление заболоченного участка по кладу из жердей. Траверс склона с самонаведением перил.	Индивидуально-групповой		
62.	Контрольно-туристский маршрут	Разжигание костра с кипячением воды. Организация и проведение бивака.	Индивидуально-групповой		

	Этапы туристских навыков.				
63.	Этапы ориентирования.	Открытый, маркированный, обозначенный, азимутальный. Привязка, движение по легенде.	Индивидуально-групповой		Карта, легенда, компас.
64	Итоговое занятие по КТМ	Постановка и прохождение дистанции КТМ	Индивидуально-групповой		
65.	Техника пешеходного туризма	Этапы: преодоление брода стенкой, параллельные верёвки. Навесная переправа, крутонаклонная переправа.	Индивидуально-групповой		
66.	Техника пешеходного туризма	Личные соревнования по ТПТ.	Индивидуальный		
67.	Техника пешеходного туризма	Командные соревнования по ТПТ.	Индивидуально-групповой		
Физическая подготовка- 30 ч.					
68.	Итоговое занятие- 2 ч.	Зачёты по физической подготовке. Подведение итогов обучения. Обсуждение похода.	Фронтальный, индивидуальный-групповой.		

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальное обеспечение программы:

В школе имеется: комплексная спортивная площадка, спортивный зал 9x18, оснащенный специальным оборудованием для проведения занятий по туристической технике, скалолазанию

Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Лыжи пластиковые	шт	50
2	Палатки туристические	шт	10
3	Карабины альпинистские	шт	70
4	Страховочные системы туристические	шт	23
5	Спальные мешки	шт	25
6	Призмы для ориентирования	шт	20
7	Компостеры для ориентирования	шт	20
8	Компасы	шт	6
9	Рюкзаки	шт	10
10	Примусы туристические	шт	3
11	Котелки туристические	шт	6
12	Веревки альпинистские	м	500
13	Устройство для подъема «Жумар»	шт	15
14	Устройство для спуска «Восмерка»	шт	30

15	Ролики	шт.	15
16	Каски	шт	15
17	Курвиметр	шт	1
18	Переноски для верёвок	шт	20

Форма подведения итогов

Основными формами подведения итогов являются: выполнение разрядов, участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, спортивному ориентированию.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойная Человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки занимающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включает: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором; в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры, на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

План спортивных мероприятий.

В течение года планируется принять участие в следующих мероприятиях:

1. Республиканские соревнования по туризму среди школьников Республики Мордовии «Золотой компас – 2023».
2. Республиканские соревнования по скалолазанию среди школьников Республики Мордовии «К вершинам – 2023»
3. Республиканские соревнования по туризму среди школьников Республики Мордовии «Восхождение - 2023».
4. Республиканские соревнования по поисково-спасательным работам среди школьников Республики Мордовии «Испытай себя - 2023».
5. Республиканские соревнования по туризму среди школьников Республики Мордовии «Тропа приключений- 2023».
6. Республиканские соревнования по скалолазанию среди школьников Республики Мордовии «Вертикальный предел - 2023».
7. Республиканские соревнования по туризму среди школьников Республики Мордовии «Точка опоры - 2023».
8. Республиканские соревнования по туризму среди школьников Республики Мордовии «Грани Возможного- 20212
9. Первенство Республики Мордовия по туризму на лыжных дистанциях.
10. Первенство Республики Мордовия по спортивному ориентированию.
11. Республиканские соревнования «Школа безопасности».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Курилов В.И. Туризм. М., 1988
2. Берман А.Е. Юный турист. М., 1977
3. Верба И.А и др. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. М., 1983
4. Энциклопедия земли Мордовской. Т 1-10. Саранск, 1994-2000
5. Природа Республики Мордовии Саранск, 1967
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1986
7. Штюмер Ю.А. опасности в туризме, мнимые и действительные. М., 1981
8. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., 1995
9. Правила соревнований по спортивному ориентированию. М., 1995
10. Кодыш Э.Н. и др. Туристские слёты и соревнования. М., 1984
11. Кошельников С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся.

Для учащихся:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., 1981
2. Бубнов В.Г. и др. Основы медицинских знаний. Учебное пособие для учащихся 1-11кл. М., 1977
3. Фалевский С.В. Основы спортивного ориентирования. Пособие для начинающих спортсменов. Киров, 1988
4. Атлас Республики Мордовия. М., 1997
5. Историко-этнографический атлас Республики Мордовия. М., 1998