ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СЕРНУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕРНУРСКИЙ РАЙОННЫЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Иванова Алевтина Николаевна

Подписан: Иванова Алевтина Николаевна
DN: C=RU, OU=Директор, O="МУ ДО ""Сернурский ДДТ""", CN=Иванова Алевтина Николаевна, E=sernurddt@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-10-20 15:49:10
Foxit Reader Версия: 9.7.2

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МУ ДО «Сернурский ДДТ»
Протокол № 1 от «25» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МУ ДО «Сернурский ДДТ»
_____ А.Н.Иванова
Приказ № 23 от «25» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТУРИСТИЧЕСКИЙ»

ID программы: 1195
Направленность программы: туристско-краеведческая
Категория и возраст обучающихся: 9-16 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 144 часа
Разработчик программы: педагог дополнительного образования
Афанасьев Николай Валентинович

поселок Сернур
2026 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристический» имеет **туристско-краеведческую направленность** и предполагает базовый уровень освоения.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Устав МУ ДО «Сернурский ДДТ».

Программа модифицированная. Ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, интересов, способностей и особенностей детей.

Спортивное ориентирование, спортивный туризм, маршруты – три спортивных кита, на которых реализуется эта программа.

В нашей стране и в Республике Марий Эл эти виды спорта получает все большее признание. В настоящее время спортивный туризм стал базовым в нашей республике. Широкая доступность (ориентирование), (соревнования проводятся во всех возрастных группах от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей. Соревнования по спортивному ориентированию проводятся как в лесу, так и в парках, скверах, в городских зонах.

Для совершения спортивных походов в РМЭ есть отличные маршруты как пешие, так и водные, лыжные.

Занятия ориентированием и туризмом способствуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Наряду с оздоровлением спортивное ориентирование имеет большое прикладное значение.

Актуальность программы выражается и в том, что умение ориентироваться и уметь проходить естественные и искусственные препятствия - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, а также будущему воину, что, несомненно, привлекает будущих призывников к занятиям спортивным ориентированием и туризмом. На занятиях вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление при работе с картой, компасом с большими физическими нагрузками в природных (естественных) условиях.

Новизна программы состоит в использовании игровой, соревновательной формы, которая дает возможность ребятам проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию, совершение спортивных маршрутов.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется тем что, спортсмен в процессе занятий спортивным ориентированием и туризмом совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, ОБЖ, математики, физической культуры. А так же способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработке уверенности в себе, чувстве безопасности, самоутверждению, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки, через здоровьесберегающие, личностно ориентированные, информационно-коммуникационные, игровые технологии.

Адресат программы Программа рассчитана на обучающихся 9 - 16 лет - это возраст, когда у детей проявляется стремление к определенному виду деятельности. Этот возрастной период характеризуется стремлением детей к признанию их способностей сверстниками и взрослыми, к самореализации.

На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туристический» принимаются дети без предварительной подготовки и предварительного просмотра, не имеющие медицинских противопоказаний

Приём детей осуществляется на основании письменного заявления родителей (законных представителей).

В одной группе могут обучаться разновозрастные дети.

Наполняемость учебной группы: Учебные группы формируются до 12- 15 человек согласно Уставу МУ ДО «Сернурский ДДТ».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристический» предусматривает смену различных видов деятельности с целью разнообразия работы и всестороннего развития ребёнка.

Объём и срок освоения. Программа рассчитана на 1 учебный год, на 36 учебных недель в году. Общее количество учебных часов -144.

Форма обучения – очная с использованием групповых и индивидуальных форм работы с учащимися.

Уровень освоения программы базовый.

Режим занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 учебных часа с 10 минутным перерывом.

Цель: Формирование знаний, умений и навыков в спортивном ориентировании и туризмом.

Задачи:

Создавать условия для обеспечения учащихся основными знаниями по спортивному ориентированию и туризму.
Повышать уровень общей и специальной физической подготовки.
Совершенствовать техническую и тактическую подготовку учащихся.
Формировать умения и навыки охраны окружающей среды.

Содержание программы.

1-й год обучения

Раздел 1. Введение.

Тема 1.1. История спортивного ориентирования и туризма

Обзор развития ориентирования и туризма как вида спорта в СССР и в России. Виды спортивного ориентирования. Виды туризма.

Тема 1.2. Техника безопасности

Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения.

Раздел 2. Основы туристской подготовки

Тема 2.1. Виды туризма

Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена – ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, автомобильный. История развития туризма в Марий Эл: первые туристские слёты. Законы, правила, традиции в туризме.

Тема 2.2. Техника безопасности

Меры безопасности на маршруте. Опасности, травмы и заболевания, связанные со специфическими условиями путешествий. Особенности походов и экскурсии в зимний и летний период. Санитарно – гигиенические требования безопасности. Требования безопасности при организации бивака.

Тема 2.3. Туристское снаряжение

Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки, тенты, рюкзаки.

Практика:

установка палатки;
укладка рюкзака;
подгонка снаряжения, ремонт снаряжения.

Тема 2.4. Организация туристского быта

Выбор места для привала. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря (выбор места для палаток, костра, для умывания, мусорной ямы). Значение правильного питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноска и хранение

продуктов. Питьевой режим на маршруте. Должности в группе: постоянные и временные. Меры безопасности при обращении с огнём. Охрана природы, утилизация отходов.

Практика:

организация бивака в походных условиях (определение места пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра);

составление меню и списка продуктов, закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Раздел 3. Медико-санитарная подготовка

Тема 3.1. Врачебный контроль и самоконтроль

Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Заболевания, связанные с укусами змей, клещей. Значение профилактики клещевого энцефалита. Частота пульса – показатель функционирования сердечно - сосудистой системы; дыхание. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия спортсменов ориентировщиков.

Тема 3.2. Медицинская аптечка

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение медицинской аптечки

Практика:

комплектование медицинской аптечки.

Тема 3.3. Спортивные травмы и их предупреждение

Профилактика и предупреждение травматизма на занятиях по спортивному ориентированию. Спортивные травмы: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы.Виды кровотечений (артериальное, венозное, капиллярное), ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Обработка ран, ссадин, травм.

Тема 3.4. Оказание первой доврачебной помощи

Практика:

оказание первой доврачебной помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы;

оказание первой доврачебной помощи при ожоге, солнечном ударе, тепловом ударе,ознобе, обморожение.

Раздел 4. Топография и ориентирование

Тема 4.1. Снаряжение ориентировщика

Специальное и вспомогательное снаряжение. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Правила эксплуатации и хранение.

Практика:

Устройство, изготовление, подборка и установка снаряжения.

Тема 4.2.Топография

Основы топографии. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты, виды масштабов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и

схем (класса, школьного двора, т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.
Практика:
зарисовка условных знаков топографических карт;
зарисовка условных знаков спортивных карт;
упражнения с масштабами топографических и спортивных карт;
определение крутизны склона и его высоты;
определение сторон горизонта, ориентирование карты с помощью компаса;
измерение расстояний на карте и на местности.

Тема 4.3. Техника безопасности
Практика:
моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию;
поиск условно заблудившихся по карте.

Тема 4.4. Техническая подготовка.
Туризм.
Страховая система. Узлы. Работа с веревкой, бухтовка. Работа с карабинами, восьмеркой, жумаром. Этапы «Спуск», « Подьем», «Бревно», «Навесная переправа», «Маятник», «Параллельные перила». Правила соревнований. Регламент. Прохождение этапов. Сопровождение, страховка.
Ориентирование.
Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.
Практика:
развитие глазомера, спортивный компас; приемы пользования компасом;
определение сторон горизонта по компасу; определение точки стояния;
движение по азимуту;
измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально);
определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

Тема 4.5. Тактическая подготовка
Туризм.
Тактика прохождения личной дистанции.
Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.
Практика:
тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре;
тактика при выборе пути движения, раскладка сил на дистанцию;
подход и уход с контрольного пункта.

Тема 4.6. Общая физическая подготовка
Задачи ОФП. Взаимосвязь физической, технической, волевой, психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание.
Практика:

ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени);
бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения);
упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища;
легкая атлетика; спортивные и подвижные игры;
лыжная подготовка;
туризм: туристическая полоса препятствий.

Тема 4.7. Специальная физическая подготовка

Практика:
беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная;
развитие специальных качеств;
упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения;
упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе;
упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку;
упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры;
упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.
Элементы скалолазания.
Прохождение технических этапов по спортивному туризму и « Школа безопасности».

Тема 4.8. Психологическая и морально-волевая подготовка

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка – одно из средств повышения спортивного мастерства. Участие в соревнованиях – необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой.

Практика:
упражнения на развитие целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели;
упражнения на формирование предстартового состояния: боевая готовность, предстартового волнения, предстартовой апатия.

Тема 4.9. Правила по спортивному ориентированию и туризму**.** Судейская практика. Участие в соревнованиях

Правила и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Судейская коллегия соревнований, судейские бригады, судья - контролёр на КП, обязанности судьи – контролёра на КП. Оборудование старта и финиша. Положение о соревнованиях, условия проведения. Действия

участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. Участие в соревнованиях**.**

Практика:

действия участника перед стартом, на старте, при опоздании на старт;

действия участника на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша;

протоколы, работа с протоколами; протоколы старта, результатов, подсчет результатов по ориентированию;

участие в соревнованиях согласно календарного плана Первенства города, республики.

Раздел 5. Краеведение

Тема 5.1. История родного края

История города и республики. Музеи и экскурсионные объекты города и республики. Республика в годы Великой Отечественной войны. Героический труд в тылу. Улицы, названные в честь героев-земляков. Население как объект краеведения. Коренные жители республики.

Тема 5.2. Государственная символика

Государственная символика. Герб г. Йошкар-Ола, Республики Марий Эл. Образование города Йошкар-Ола.

Тема 5.3. Ландшафт, климат. Растительный, животный мир

Физико - географическая характеристика родного края, её особенности. Территория и границы Марий Эл. Рельеф, растительность. Реки, озёра. Климат, его влияние на возможность занятия спортивным ориентированием и туризмом. Характеристика населения.

Тема 5.4. Охрана природы, памятников истории и культуры родного края

Важность охраны природы, памятников истории и культуры родного края. Экскурсионные объекты на территории Марий Эл (исторические, архитектурные, памятные места). Современные памятники культуры (музеи, парки, скверы).

Планируемые результаты:

Личностные:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие ответственности, инициативы, умения и желания преодолевать трудности;

Метапредметные результаты:

- формирование интереса к экспериментированию как средству развития самостоятельной творческой деятельности;
- овладение способностью самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения.
- формирование понятия технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- приобретение навыка оказания первой доврачебной помощи;
- формирование умения готовить пищу в полевых условиях;

- формирование умения комплектовать медицинскую аптечку;
- приобретение навыка ориентирования по карте; определения расстояния по карте, измерение расстояния на местности;
- формирование умения движения по азимуту по закрытой и открытой местности;

Предметные результаты

- знание истории спортивного ориентирования в России, прикладное значение ориентирования;
- формирование основ безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- знание основ безопасности при участии в соревнованиях;
- знание основ топографии;
- формирование умения как пользоваться компасом;
- знание географического положению края, рельефа, истории и культуры;

В результате обучения по данной программе обучающиеся
будут знать:

- историю спортивного ориентирования в России, прикладное значение ориентирования;
- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- основы безопасности при участии в соревнованиях;
- основное групповое и личное снаряжение, вспомогательное и специальное снаряжение;
- понятия технических приёмов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;
- состав медицинской аптечки;
- способы и приемы оказания первой доврачебной помощи;
- основы топографии;
- технические и тактические действия на соревнованиях;
- основные сведения по географическому положению края, рельефу;
- истории и культуре;
- основы охраны природы, памятников.

Будут уметь:

-рассказать о видах ориентирования,
- комплектовать личное, групповое и специальное снаряжение; составлять меню, график дежурств;
-готовить пищу в полевых условиях;
- комплектовать медицинскую аптечку;
- оказывать первую помощь пострадавшим,
- пользоваться компасом;
- ориентировать карту; определять расстояние по карте, измерять расстояние на местности;
- выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут;
- двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;
- выполнять специальные физические упражнения для ориентировщика;
-географическому положению края, рельефу; истории и культуре;
- проводить природоохранные мероприятия;

Учебный план

№	Раздел.темы	часы	теория	практика	Форма контроля
1	**1.Введение**	4	4		
1.1	История спортивного ориентирования	2	2		беседа
1.2	Техника безопасности	2	2		Беседа.опрос
2	**Основы туристской подготовки**	12	6	6	
2.1	Виды туризма	2	2		
2.2	Техника безопасности	2	2		Визуальный контроль
2.3	Туристское снаряжение	4	2	2	Визуальный контроль
2.4	Организация туристского быта	4	2	2	Правильность выполнения
3	**Медико-санитарная подготовка**	12	2	10	
3.1	Врачебный контроль и самоконтроль	3	2		Наблюдение, зачетная практика
3.2	Медицинская аптечка	4	2	2	Тест
3.3	Спортивные травмы и их предупреждение	2	2		Беседа, зачетная практика
3.4	Оказание первой доврачебной помощи	4		4	Тест, зачетная практика
4	**Туризм и ориентирование**	104	26	78	
4.1	Снаряжение ориентировщика, туриста.	4	2	2	Визуальный контроль
4.2	Топография	18	6	12	тест
4.3	Техника безопасности	2		2	Визуальный контроль
4.4	Техническая подготовка	12	4	8	зачет
4.5	Тактическая подготовка	12	6	6	тест
4.6	ОФП	14	-	14	Тест, зачет
4.7	Специальная подготовка	14	-	14	Тест ,зачет

4.8	Психологическая и морально-волевая подготовка	8	4	4	Беседа, опрос
4.9	Правила по соревнований. Судейская практика Участие в соревнованиях.	20	4	16	Зачет, сдача на разряд, тест
5	**Краеведение**	12	8	4	
5.1	История родного края	4	2	2	опрос
5.2	Государственная символика	2	2		опрос
5.3	Ландшафт, климат. Растительный, животный мир.	2	2		беседа
5.4	Охрана природы, памятников истории и культуры родного края	4		4	Зачетная практическая работа
	Итого	144	46	98	

Календарный учебный график

Начало учебного года	04 сентября 2023 года		
Продолжительность учебного года	36 недель		
Учебные периоды	1 период: 01 сентября -31 декабря 2023 года 2 период: 8 января – 31 мая 2024 года		
Количество недель по периодам	1 период	2 период	
	17	19	
Количество учебных часов в год	144 часа		
Количество учебных часов в неделю	4 часа		
Продолжительность занятий, длительность перерыва	Продолжительность одного занятия 1 час 40 минут, перерыв 10 минут.		
Праздничные дни в течение учебного года	27 сентября- Международный день Туризма 04 ноября –День народного единства; 31 декабря-09 января – Новогодние каникулы; 23 февраля – День защитника Отечества; 08 марта- Международный женский день; 01 мая-День весны и труда; 09 мая –День Победы.		
Промежуточная аттестация		Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика

		Промежуточный контроль: 10-15 декабря, 10-15 марта	Итоговый контроль: 20-25 мая
Окончание учебного года	28 мая 2024 года		
каникулы	ноября – осенние каникулы; 31 декабря – 09 января – зимние (новогодние) каникулы; марта – весенние каникулы; 01 июня-31 августа – летние каникулы.		

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Беседа.Теория. Практика.	2	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Экскурсия по карте парка п Сернур и полигона ДДТ	Каб. №4	Устный опрос.
2				Беседа.Теория.	2	История спортивного ориентирования	Каб. №4	Педагогическое наблюдение
3				Беседа.Теория.	2	Виды туризма	Каб. №4	Педагогическое наблюдение
4				Беседа.Теория.	2	Техника безопасности	Каб. №4	Педагогическое наблюдение
5				Беседа.Теория. Практика	2	Туристское снаряжение личное	Каб. №4	опрос
6				Беседа.Теория. Практика	2	Туристское снаряжение командное	Каб. №4	опрос
7				Беседа.Теория.	2	Организация туристского быта (теория)	Каб. №4	Педагогическое наблюдение
8				Беседа.Теория. Практика	2	Организация туристского быта (практика)	Каб. №4	опрос
9	октябрь			Беседа.Теория. Практика	2	Врачебный контроль и самоконтроль	Каб. №4	опрос
10				Беседа.Теория.	2	Медицинская аптечка	Каб. №4	опрос

				Практика				
11				Беседа.Теория. Практика	2	Медицинская аптечка (практика)	Каб. №4	опрос
12				Беседа.Теория. Практика	2	Снаряжение ориентировщика	Каб. №4	опрос
13				Беседа.Теория. Практика	2	Снаряжение по спортивному туризму и на маршруте	Каб. №4	опрос
14				Беседа.Теория. Практика	2	Топография (карта)	Каб. №4	опрос
15				Беседа.Теория. Практика	2	Компас, азимут	Каб. №4	опрос
16				Беседа.Теория. Практика	2	Условные знаки	Каб. №4	Опрос тест
17	ноябрь			Беседа.Теория. Практика	2	Условные знаки	Каб. №4	Опрос тест
18				Беседа.Теория. Практика	2	Спортивные карты, масштаб	Каб. №4	опрос
19				Беседа.Теория. Практика	2	Карта и компас	парк	опрос
20				Беседа.Теория. Практика	2	Ориентирование на местности	парк	опрос
21				Беседа.Теория. Практика	2	Правила соревнований по СО	парк	опрос
22				Беседа.Теория. Практика	2	Соревнование по СО	парк	зачет
23				Беседа.Теория. Практика	2	Техника безопасности в лесу по СО	парк	опрос
24				Беседа.Теория. Практика	2	Техническая подготовка Этап-подьем	полигон	Контроль по тб , правильность и время прохождения
25	декабрь			Беседа.Теория. Практика	2	Техническая подготовка. Этап- спуск	полигон	Контроль по тб , правильность и время прохождения
26				Беседа.Теория. Практика	2	Техническая подготовка. Этап- бревно	полигон	Контроль по тб , правильность и

								время прохождения
27				Беседа.Теория. Практика	2	Техническая подготовка. Этап –навесная переправа	полигон	Контроль по тб , правильность и время прохождения
28				Беседа.Теория. Практика	2	Техническая подготовка. Этап- Параллельные перила	полигон	Контроль по тб , правильность и время прохождения
29				Беседа.Теория. Практика	2	Техническая подготовка. Этап-траверс	полигон	Контроль по тб , правильность и время прохождения
30				Беседа.Теория. Практика	2	Тактика (личная)	полигон	Контроль по тб , правильность и время прохождения
31				Беседа.Теория. Практика	2	Тактика (связки)	полигон	Контроль по тб ,правильность и время прохождения
32				Беседа.Теория. Практика	2	Тактика (группа)	полигон	Контроль по тб , правильность и время прохождения
33	январь			Беседа.Теория. Практика	2	Тактика прохождения дистанции	полигон	Контроль по тб , правильность и время прохожде

								ния
34				Беседа.Теория. Практика	2	Тактика (эстафета)	парк	Контроль по тб , правильность и время прохождения
35				Беседа.Теория. Практика	2	Тактика (маршрут)	парк	Контроль по тб , правильность и время прохождения
36	февраль			Практика	2	Кроссовая подготовка	парк	Контроль по тб , правильность и время прохождения
37				Практика	2	Кроссовая подготовка	парк	Контроль по тб , правильность и время прохождения
38				Практика	2	Кроссовая подготовка	парк	Контроль по тб , правильность и время прохождения
39				Практика	2	Лыжная подготовка	парк	Контроль по тб , правильность и время прохождения
40				Практика	2	Лыжная подготовка	парк	Контроль по тб , правильность и время прохождения

41				Практика	2	Лыжная подготовка	парк	Контроль по тб , правильность и время прохождения
42				Практика	2	Спортивные игры	парк	Контроль по тб , правильность и время прохождения
43				Практика	2	Технические этапы	полигон	Контроль по тб , правильность и время прохождения
43				Практика	2	Технические этапы	полигон	Контроль по тб , правильность и время прохождения
44	март			Практика	2	Технические этапы	полигон	Контроль по тб , правильность и время прохождения
45				Практика	2	Этапы ШБ	полигон	Контроль по тб , правильность и время прохождения
46				Практика	2	Этапы ШБ	полигон	Контроль по тб , правильность и время прохождения
47				Практика	2	Этапы ШБ	полигон	Контроль по тб ,

								правильность и время прохождения
48				Беседа.Теория. Практика	2	КТМ	полигон	Контроль по тб , правильность и время прохождения
49				Беседа.Теория.	2	Психологическая подготовка -тесты	парк	Опрос анализ
50				Беседа.Теория. Практика	2	Психологическая подготовка- игры	парк	Опрос анализ
51				Беседа.Теория.	2	Психологическая подготовка- аварийный выход	парк	Опрос анализ
52	апрель			Беседа.Теория. Практика	2	Психологическая подготовка- нестандартная ситуация.	парк	Опрос анализ
53				Беседа.Теория.	2	Правила соревнований	Каб.4	опрос
54				Беседа.Теория.	2	Регламент	Каб.4	опрос
55				Практика	2	Судейство на этапе.	полигон	опрос
56				Беседа.Теория. Практика	2	Оборудование этапа	полигон	опрос
57				Практика	2	Соревнование по СО	парк	зачет
58				Практика	2	Соревнование по СО	парк	зачет
59				Практика	2	Соревнование по СО	парк	зачет
60				Практика	2	Соревнование по СТ	полигон	зачет
61				Практика	2	Соревнование по СТ	полигон	зачет
62				Практика	2	Соревнование по СТ	полигон	зачет
63	май			Беседа.Теория. Практика	2	История родного края	Музей ДДТ	опрос
64				Практика	2	Экскурсия в музей	Музей	опрос
65				Беседа.Теория.	2	Государственная символика	Каб.4	опрос
66				Беседа.Теория. Практика	2	Флора и фауна РМЭ	парк	опрос
67				Беседа.Теория. Практика	2	Охрана природы	парк	опрос

68				Беседа.Теория. Практика	2	Экологическая работа	парк	зачет
69				Практика	2	Кросс-поход	Маршрут	зачет
70				Беседа.Теория. Практика	2	Кросс-поход	Маршрут	зачет
71				Практика	2	Кросс- поход	Маршрут	зачет
72				Практика	2	Кросс-поход	Маршрут	Зачет анализ

Основные формы контроля: индивидуальный и фронтальный опрос, коллективный и индивидуальный анализ соревнований, тестирование, проведение викторин, мини - соревнований.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год. В первом полугодии (декабрь) и во втором полугодии (март).

Форма **подведения итогов** (май) реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристический»: тест, соревнование, поход.

Оценочные материалы:

1. Прохождение технических этапов по спортивному туризму с соблюдением техники безопасности 1-2 класса дистанции.
2. Прохождение дистанции спортивного ориентирования по возрастным группам без снятия по видам – выбор, в заданном направлении (бегом и на лыжах).
3. Прохождение маршрута 1- 3 степени сложности (пеший, лыжный, водный) согласно регламенту.
4. Участие в туристском слете .
5. Выполнение спортивных разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Используемые на занятиях педагогические технологии:

- личностно-ориентированное обучение – (дифференциация и индивидуализация обучения: индивидуальная работа с целью научить ребёнка работать самостоятельно, развивая уверенность в себе; индивидуально-групповая форма работы в коллективе предполагает объяснение специфики индивидуальной работы с коллективом, корректное исправление недочётов);
- коллективная деятельность - организация совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела;

– подготовка и участие в соревнованиях различного уровня;

– участие коллектива в социально значимых мероприятиях.

В образовательной деятельности используются:

методы:

объяснительно - иллюстрированый (наглядные материалы, фото и видеоматериалы);
практический метод (упражнения, тренировки);
игровой метод;
метод строго регламентированного упражнения;
практический;
формы учебных занятий:
конкурс, игра, игра-эстафета, поход, экскурсия, викторина, топографическое путешествие, мини – соревнование, соревнование: тренировочное, контрольное, учебно-тренировочный сбор.
типы занятий: сообщение новых знаний; комбинированные; закрепление; повторение; самостоятельная работа.

Кадровое обеспечение.
Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Туристический» реализует педагог дополнительного образования первой квалификационной категории Афанасьев Николай Валентинович. Образование среднее специальное, педагогическое.

Методическое обеспечение
Учебно-дидактический материал

Карта Марий Эл
Карта спортивная ДОЛ « Сосновая роща»
Карта спортивная «парк п.Сернур»
Карта спортивная « Шаба»
Карта спортивная « Горняк»
Географический атлас
Карточки «Топографические знаки»
Карточки «Игровые топографические знаки»
Карточки «Символы легенд КП»
Карточки «Спортивные знаки»
Рисунки узлов
Рисунки костров
Рисунки «Ядовитые растения, грибы»
Рисунки « Наложение жгутов и шин»
Рисунки «Иммобилизация, транспортировка пострадавшего»
Таблица «Транспортировка пострадавшего при различных травмах»
Памятка «Краеведческие наблюдения в пути»
Тематическая подборка «Игры по спортивному ориентированию»
Тематическая подборка «Упражнения по спортивному ориентированию»
Тематическая подборка «Психологическая помощь ориентировщикам»
Тематическая подборка «Тесты по спортивному ориентированию»
Тематическая подборка «Лекарственные растения»
Методический материал «Краеведение»
Методический материал «Основы гигиены и первая медицинская помощь»
Методический материал «Туристская подготовка»
Методический материал «Спортивная топография»

Методический материал «Физическая подготовка»
Разработка туристско - спортивных конкурсов
Видеофильм «Российский Азимут»
Видеофильм «Спортивное ориентирование»
Видеофильм «Спортивный туризм
Фотопрезентация «Ориентирование»
Фотопрезентация «Топографический кроссворд»

Материально-техническое оснащение (туристическое снаряжение)

Для проведения учебно–тренировочных занятий по темам раздела «Основы туристской подготовки», «Пешеходный туризм» используется туристическое снаряжение МУДО «Сернурский ДДТ: палатки, костровое снаряжение, индивидуальная страховочная система, каска, основная верёвка, вспомогательная верёвка и др. Полигон по спортивному туризму при ДДТ и спортивная карта парка XX Победы п. Сернур. Выездные тренировки по скалолазанию.

Рекомендуемая литература

1) Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТиК, 2005
2) Константинов Ю.С., Кузьмин Н.Р., Кузьмин А.Г.Правила соревнований по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
3) Константинов Ю.С.Подготовка судей по спортивному ориентированию (уч.-мет. пособие)- М.: ФЦДЮТиК, 2008.
4) Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования (уч.- мет. пособие) М.:ЦДЮТ и КР МО РФ, 2003.
5) Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2008.
6) Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа Туристских вожаков: учебно-методическое пособие. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
7) Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. – М., 2014.
8) РотштейнЛ.М.Слагаемые успеха. М.: ФЦДЮТиК, 2001
9) Спортивное ориентирование. Правила соревнований. М.: Советский спорт, 2005.
10) Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности учащихся. 5 кл. М.: изд. «Аст», 2001.
11) Регламенты по СО и СТ (новая редакция).