

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Пешеходный туризм» туристско-краеведческой направленности разработана специалистами КГБОУ ДО «Красноярский краевой центр туризма и краеведения».

Материалы программы подобраны по принципу усложнения и увеличения самостоятельности работы в процессе реализации программы.

### Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Туризм обладает обширным потенциалом для образования и воспитания подрастающего поколения. Он формирует человека, ведущего активный образ жизни, обладающего высокой общей культурой и эмоциональным интеллектом, широким кругозором, умеющего преодолевать трудности, любящего свою Родину, способствует общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил.

Отличительными признаками туристско-краеведческой деятельности являются: передвижение в пространстве, высокая степень самостоятельности и познавательной активности участников, сочетание умственного и физического труда, коммуникация участников в команде и с природной средой, практическая ориентированность.

Особенностью данной дополнительной образовательной программы является то, что программа реализуется в дистанционном формате.

Программа включает шесть тематических модулей, связанных между собой, но самостоятельных по своему внутреннему строению.

Данная программа дает возможность обучающимся повысить свои функциональные способности, контролируя собственное состояние и выстраивая собственную программу тренировок. Позволяет приобрести опыт рефлексивной оценки собственной деятельности, самоопределиться с перспективами развития в области спортивного туризма.

### Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы – формирование у обучающихся мотивации к занятиям пешеходным туризмом и освоение начальных туристских знаний, умений и навыков.

#### Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать представление о туризме как виде досуга, средстве познания окружающего мира и виде спорта;
- познакомить с теоретическими и практическими основами туристской подготовки, безопасным поведением в природной среде во время походов, экспедиций, соревнований;
- сформировать представление о тактике и технике пешеходного туризма;
- научить работать с картами, ориентироваться на местности;

- дать участникам методы функциональной диагностики, позволяющие контролировать собственное состояние и оценивать тренированность;

- познакомить обучающихся с туристскими возможностями Красноярского края, расширить представления об историко-культурных и природных особенностях Красноярского края;

- научить использовать краеведческие данные района при подготовке к походу.

Развивающие:

- развивать физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту;

- развивать эмоционально-волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей;

- содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях.

Воспитательные:

- формировать уважительное отношение к культуре своей страны, своего края, бережное отношение к природе;

- формировать познавательный интерес к занятиям физической культурой и спортивным туризмом;

- сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности, окружающей среде.

### Возраст участников

Участниками программы могут стать учащиеся 11 – 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, в составе уже сложившихся детско-взрослых групп (территориальных), так и в составе первоначально формирующихся групп.

Срок реализации программы 6 месяцев (72 часа)

### Планируемые результаты:

- уважительное отношение к истории и культуре своей страны и Красноярского края, мотивация к их изучению;

- наличие устойчивого интереса к занятиям спортом и туризмом, совершенствованию своей физической формы;

- принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки более слабых участников команды;

- развитие морально-волевых качеств: целеустремленность, умение контролировать свое поведение, организованность, установка на преодоление трудностей;

- ответственное отношение к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих;

- умение планировать, осуществлять и анализировать свою деятельность;

- знание основ тактики и техники пешеходного туризма, правил безопасности при движении по дистанциям и маршрутам;

- знание основ ориентирования на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам.

Инструменты оценки результатов: чаты, дневник самоконтроля, тесты, задания, отчет о походе.

### Содержание программы

#### Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «Пешеходный туризм»

№ п/п	Модуль. Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение в туризм. Туризм в Красноярском крае			
1.1.	Основные понятия в туризме. Виды туризма	3	3	0
1.2.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1
1.3.	Изучение района путешествия	1	0	1
1.4.	Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культур	1	0	1
	Промежуточная аттестация	1	0	1
	Всего	8	4	4
2.	Основы туристской подготовки			
2.1.	Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение	8	2	6
2.2.	Туристские узлы	6	2	4
2.3.	Техника пешеходного туризма. Навыки и умения	3	1	2
	Промежуточная аттестация	1	0	1
	Всего	18	5	13
3.	Безопасность при проведении туристских занятий, походов, соревнований. Основы гигиены. Первая помощь			
3.1.	Безопасность при проведении туристских занятий, походов, соревнований	3	1	2
3.2.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
3.3.	Походная аптечка	2	1	1
3.4.	Основные приемы оказания первой помощи	2	1	1
	Промежуточная аттестация	1	0	1
	Всего	10	4	6
4.	Топография и ориентирование			

4.1.	Понятие о топографии и ориентировании	1	1	0
4.2.	Топографические знаки	2	1	1
4.3.	Стороны света. Компас	2	1	1
4.4.	Измерение расстояний	2	1	1
4.5.	Технические приемы ориентирования	2	1	1
	Промежуточная аттестация	1	0	1
	Всего	10	5	5
5.	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	0
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
5.3.	Общая физическая подготовка	4	1	3
5.4.	Специальная физическая подготовка	3	1	2
	Промежуточная аттестация	1	0	1
	Всего	12	5	7
6.	Подготовка, организация и проведение туристского похода выходного дня (ПВД)			
6.1.	Подготовка к походу, путешествию	2	2	0
6.2.	Распределение обязанностей в группе	2	1	1
6.3.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	1	1
6.4.	Организация туристского быта	2	1	1
6.5.	Поход и факторы риска	1	1	0
6.6.	Питание в походе	2	1	1
	Промежуточная аттестация	1	0	1
6.7	Подведение итогов похода. Итоговая аттестация.	2	0	2
	Всего	14	7	7
	Итого	72	30	42

### Содержание учебного плана

#### **Модуль 1. Введение в туризм. Туризм в Красноярском крае.**

##### Задачи:

- сформировать представление о туризме как виде досуга, средстве познания окружающего мира и виде спорта;
- познакомить обучающихся с туристскими возможностями Красноярского края, расширить представления об историко-культурных и природных особенностях Красноярского края;
- формировать уважительное отношение к культуре своей страны, бережное отношение к природе.

Ожидаемые результаты: представление о туризме, его видах, мотивация к занятиям туризмом, уважительное отношение к природе, истории и культуре своей страны и Красноярского края, мотивация к их изучению.

### **1.1. Основные понятия в туризме. Виды туризма.**

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых навыков. Определение туризма. Основные понятия, используемые в туризме. Виды туризма. Краткая характеристика каждого вида. **Нормативы и знаки отличия детско-юношеского туризма** (Знак «Первый поход», знаки «Юный путешественник России» 1-9 ступени, «Знаток родного края» 1-3 степени, «Юный турист России» 1-3 степени, «Турист России»). Разряды и звания в спортивном туризме. Волевые усилия и их значение в походах, тренировках и соревнованиях. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности, смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, традиции туризма.

*Практическая работа.* Просмотр фото- и видеоматериалов о туризме.

**1.2. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.** Климат, растительный и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера. Сведения о прошлом Красноярского края. Памятники истории и культуры. Знаменитые люди Красноярского края их вклад в его развитие.

*Практические занятия.* Знакомство с картой Красноярского края. «Путешествия» по карте. Выполнение краеведческих заданий.

**1.3. Изучение района путешествия.** Сбор краеведческих сведений о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с туристами, людьми, побывавшими в районе планируемого похода и т.п.

*Практические занятия.* Сбор сведений о районе предполагаемого похода (похода выходного дня). Подготовка краеведческого материала для запланированного похода выходного дня.

**1.4. Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.** Законодательство об охране природы. Изучение растительного и животного мира. Природоохранная деятельность туристов.

*Практические занятия.* Выход в окрестности муниципального образования (лес, парк и т. пр.) с осмотром близлежащих природных объектов. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Формулировка цели похода. Разработка и подготовка к общественно полезной работе в запланированном походе выходного дня.

Формы промежуточной аттестации:

1. Контрольные вопросы по модулю;
2. Краеведческий материал для запланированного похода выходного дня;
3. План общественно полезной работы в запланированном походе выходного дня.

## **Модуль 2. Основы туристской подготовки.**

### Задачи:

- дать теоретические и практические основы туристской подготовки;
- сформировать представление о тактике и технике пешеходного туризма;
- сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности.

### Ожидаемые результаты:

- знание основ тактики и техники пешеходного туризма, правил безопасности при движении по дистанциям и маршрутам;
- способность применять туристские навыки в быту.

### **2.1. Личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение.**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Типы рюкзаков, их преимущество и недостатки. Правила укладки рюкзака. Перечень группового снаряжения. Костровое снаряжение: топоры, пилы, рукавицы, половники, их упаковка и переноска. Специальное снаряжение: ИСС, веревки, карабины. Ремонтный набор: состав и назначение. Особенности снаряжения для пешеходных походов.

**Практическая работа.** Составление списка группового и личного снаряжения для запланированного похода выходного дня. Укладка рюкзака. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения.

**2.2. Туристские узлы.** Их применение в туризме и в быту (проводник, восьмерка, стремя, штык, прямой).

**Практическая работа.** Вязка узлов. Правильное завязывание шнурков на ботинках. Завязывание мешков и пакетов. Закрепление бельевой веревки.

### **2.3. Техника пешеходного туризма. Навыки и умения.**

Приемы передвижения пешком по разным видам рельефа. Постановка стопы. Техника правильной ходьбы.

Виды препятствий и способы их преодоления в пешеходных походах, на пешеходных дистанциях:

- склон (подъем, спуск, траверс);
- переправа (по бревну с перилами, параллельные перила, навесная переправа).

Определение страховки. Виды страховки (гимнастическая, одновременная, попеременная (верхняя и нижняя), групповая, самостраховка).

**Практическая работа.** Пешеходная техника:

- ходьба по равнине;
- ходьба по пересеченной местности: подъемы, траверсы, спуски.

### Формы промежуточной аттестации:

1. Контрольные вопросы по модулю;
2. Составление списка группового, личного и специального снаряжения для запланированного похода выходного дня;
3. Вязка узлов (проводник, восьмерка, стремя, штык, прямой) (прикрепить фото или видео отчет).

### **Модуль 3. Безопасность при проведении туристских занятий, походов, соревнований. Основы гигиены и первая помощь.**

#### Задачи:

- познакомить с безопасным поведением в природной среде во время походов, экспедиций, соревнований;
- сформировать ценностное отношение к здоровью, личной и общественной безопасности;
- содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях.

#### Ожидаемые результаты:

- знание правил безопасности при движении по дистанциям и маршрутам;
- ответственное отношение к вопросам здоровья, безопасности, как личной, так и окружающих;
- принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки других участников команды.

**3.1. Безопасность при проведении туристских занятий, походов, соревнований.** Дисциплина на занятиях и в походах как основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улицах, в помещении. Охрана природы. Соблюдение правил дорожного движения, пожарной безопасности. Поведение при переездах на транспорте. Поведение на воде. Требования безопасности при работе с личным, групповым и специальным снаряжением. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте, при общении с местным населением.

**Практическая работа.** Описание мер безопасности на маршруте школа-дом.

**3.2. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и спортивных занятий. Личная гигиена занимающихся туризмом. Гигиена одежды и обуви. Принцип закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

**Практическая работа.** Составление режима дня.

**3.3. Походная аптечка.** Состав походной аптечки, ее хранение и транспортировка. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

**Практические занятия.** Комплектование личной походной аптечки.

**3.4. Основные приемы оказания первой помощи.** Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Потертости, мозоли. Ссадины, ушибы. Переохлаждения и обморожения. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Пищевые отравления.

Формы промежуточной аттестации:

1. Контрольные вопросы по модулю;
2. Составление режима дня;
3. Составление списка личной аптечки туриста. Список аптечки для запланированного похода выходного дня.

**Модуль 4. Топография и ориентирование.**

Задачи: научить работать с картами, ориентироваться на местности.

Ожидаемые результаты: знание основ ориентирования на местности с помощью карты и компаса и по местным признакам.

**4.1. Понятие о топографии и ориентировании.** Навык ориентирования на местности в жизни человека. Карта как основной инструмент для ориентирования. Масштаб карты. Виды карт для различных видов деятельности.

*Практическая работа:* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, изменению расстояний на карте.

**4.2. Топографические знаки.** Понятие о местных предметах и топографических знаках. Группы топографических знаков. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение рельефа.

*Практическая работа:* Изучение различных местных предметов на местности и их изображения на карте. Знакомство с различными формами рельефа. Упражнения на запоминание условных знаков. Топографические диктанты. Игры.

**4.3. Стороны света. Компас.** Основные и дополнительные направления сторон света. Градусное значение сторон света. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Определение сторон горизонта. Ориентирование карты с помощью компаса и по местным предметам.

*Практическая работа:* Упражнения на местности по ориентированию карты с помощью компаса и по местным предметам. Определение направления движения.

**4.4. Измерение расстояний.** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Использование курвиметра, нитки и различных подручных средств для измерения расстояний на карте. Средний шаг, его величина, способы измерения среднего шага. Перевод шагов в метры. Определение расстояния по времени движения. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

*Практические занятия:* Измерение своего среднего шага (пары шагов). Перевод шагов в метры при разных условиях ходьбы. Измерение кривых линий на картах разного масштаба различными способами. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени с разной скоростью передвижения.

**4.5. Технические приемы ориентирования.** Виды ориентиров: площадные, линейные и точечные; целевые и промежуточные. Определение точек стояния на карте (привязок). Движение по цепочке ориентиров.

Параллельные ситуации. Привязка при малом количестве ориентиров на карте.

**Практические занятия:** Упражнения по выбору вариантов движения и промежуточных ориентиров при движении в заданном направлении. Поиск параллельных ситуаций. Разработка маршрута похода с составлением графика движения и описанием ориентиров. Практическое прохождение маршрута с использованием различных средств и методов ориентирования.

Формы промежуточной аттестации:

1. Контрольные вопросы по модулю;
2. Контрольные упражнения;
3. Разработать, нарисовать на карте и описать основные ориентиры маршрута движения для запланированного похода выходного дня.

## **Модуль 5. Общая и специальная физическая подготовка**

Задачи:

- формировать познавательный интерес к занятиям физической культурой и спортивным туризмом;
- дать участникам методы функциональной диагностики, позволяющие контролировать собственное состояние и оценивать тренированность;
- развивать физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту.

Ожидаемые результаты:

- наличие устойчивого интереса к занятиям спортом и туризмом, совершенствованию своей физической формы;
- ответственное отношение к вопросам здоровья.

**5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов кровообращения под воздействием занятий спортом.

**5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировка. Дневник самоконтроля.

**Практические занятия.** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**5.3. Общая физическая подготовка.** Основные задачи общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций, маршрутов туристских путешествий. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия.

***Практические занятия.*** Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Гимнастические упражнения. Кросс. Плавание.

**5.4. Специальная физическая подготовка.** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование различных средств для воспитания специальной выносливости. Зависимость вида тренировок от характера предстоящих дистанций, маршрутов.

***Практические занятия.*** Самостоятельные занятия физической культурой (тренировочные занятия) с применением средств специальной физической подготовки.

Формы промежуточной аттестации:

1. Контрольные вопросы по модулю;
2. Комплекс утренней гигиенической гимнастики;
3. План тренировочных (или самостоятельных) занятий (на месяц);
4. Заполнение дневника самоконтроля.

**Модуль 6. Подготовка, организация и проведение туристского похода.**

Задачи:

- познакомить обучающихся с туристскими возможностями Красноярского края, расширить представления об историко-культурных и природных особенностях Красноярского края;
- формировать уважительное отношение к культуре своей страны, бережное отношение к природе;
- содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях.

Ожидаемые результаты:

- уважительное отношение к истории и культуре своей страны и Красноярского края, мотивации к их изучению в разных формах деятельности;
- принятие ценности командного взаимодействия, коллективного творчества, взаимопомощи и поддержки более слабых участников команды.

**6.1. Подготовка к походу, путешествию.** Уточнение цели и района путешествия. Составление плана подготовки к походу. Проработка деталей маршрута.

*Практическая работа.* Составление плана подготовки похода. Изучение трансфера к точке начала и окончания запланированного похода выходного дня.

**6.2. Распределение обязанностей в группе.** Должности постоянные и временные. Руководитель группы, его обязанности, контроль за выполнением заданий, поддержание позитивного психологического настроения в группе. Завхоз по питанию, его обязанности. Завхоз по снаряжению, штурман, краевед, санинструктор, ремонтный мастер, летописец, хронометрист, фотограф, культорг, физорг, эколог. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности.

*Практическая работа.* Распределение должностей и обязанностей в группе, участвующей в походе.

**6.3. Правила движения в походе, преодоление препятствий.** Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Темп движения: нормальный темп движения (ориентирован на самого слабого в группе), его изменение в течение дня, в зависимости от группы, почвы, рельефа, погоды и др. условий. Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные для мальчиков и девочек, разгрузка заболевшего товарища. Типичные ошибки при укладке рюкзака его деформация при переноске. Основные правила поведения в строю, обеспечение безопасности при движении по автодорогам. Движение без троп, дорог. Передвижение по различным поверхностям (трава, песок, камни и т. д.).

*Практическая работа.* Составление графика движения.

**6.4. Организация туристского быта.** Требования к месту привала и бивака с учетом природного окружения, выбор места для костра. Типы костров. Меры безопасности при разведении костров. Уборка места лагеря. Правила поведения туристов в походе. Хозяйственная и техническая подготовка похода.

*Практическая работа.* Пользование топором, пилой, лопатой, ремонтным набором. Разжигание костра, приготовление пищи на костре, устройство костровища. Составление правил поведения в лесу, походе. Подготовка личного и группового снаряжения для запланированного похода выходного дня.

**6.5. Поход и факторы риска.** Голод, жажда, холод, переутомление, одиночество. Факторы выживания: готовность к действию в чрезвычайных ситуациях, воля к жизни, знание основ само - и взаимоспасения, навыки практического выживания, наличие аварийного набора, физическая подготовка и правильная организация походов.

*Практическая работа.* Подбор личного снаряжения (одежды и обуви) с учетом погодных условий.

**6.6. Питание в походе.** Значение, режим, особенности организации питания туристов в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: бутерброды и приготовление пищи на костре. Особенности приготовления пищи на костре. Весовые и калорийные суточные нормы.

**Практическая работа.** Составить два варианта меню в однодневном походе при организации питания: 1) перекус (бутерброды, снеки и т. пр.); 2) приготовление пищи на костре для 6 человек.

***Промежуточная аттестация.***

**Формы промежуточной аттестации:**

1. Контрольные вопросы по модулям;
2. Краеведческий материал для запланированного похода выходного дня;
3. План общественно полезной работы в запланированном походе выходного дня
4. Вязка узлов (стремя, булинь, проводник, встречный, грейпвайн) (прикрепить фото или видео отчет).
5. Составление режима дня;
6. Составление списка походной и личной аптечки;
7. Изображение маршрута движения запланированного похода выходного дня на карте с описанием основных ориентиров.
8. Комплекс утренней гигиенической гимнастики;
9. План тренировочных (или самостоятельных) занятий (на месяц);
10. Дневник самоконтроля;
11. План подготовки похода;
12. Трансфер к точке начала и окончания запланированного похода выходного дня;
13. График движения в запланированном походе выходного дня;
14. Список участников запланированного похода, их должности и обязанности в группе;
15. Составление правил поведения в походе выходного дня;
16. Список группового, личного и специального снаряжения для запланированного похода выходного дня, с учетом погодных условий;
17. Список продуктов похода выходного дня;
18. Маршрутный лист для представления на награждение значком «Первый поход».

**6.7. Подведение итогов похода.** Обсуждение итогов походов в группе, отчет о походе, маршрутный лист. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Выполнение творческих работ участниками похода. Ремонт и сдача инвентаря.

**Практическая работа.** Составление отчета о походе, маршрутный лист для представления на награждение значком «Первый поход». Ремонт и сдача снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

Срок освоения программы – 6 месяцев.

Форма реализации: заочная с применением дистанционных образовательных технологий. Количество часов на ее освоение – 72 часа.

Режим занятий: занятия по программе проводятся ежедневно в 2 раза в неделю по 2 занятия (80 мин, перерыв 15 мин).

Формы организации образовательного процесса: лекция, тренинг, анкетирование, индивидуальная работа, туристско-краеведческий поход, индивидуальные консультации (чаты), практические занятия, онлайн тестирование, видеоуроки, вебинар, презентация отчетов.

Условия реализации программы:

Оборудование для реализации программы:

компьютер, интернет;

программное обеспечение для дистанционного обучения;

туристское снаряжение (веревки, карабины, жумар, страховочная система (поясная беседка + грудная обвязка), реп шнур, компас).

Личное оборудование, которое необходимо обучающемуся для освоения программы:

- репшнур 6 мм – 2 метра;
- компьютер, интернет;
- веревка 10 мм – 5 метров;
- веревка 10 мм – 15 метров;
- карабин альпинистский;
- компас;
- страховочная система (поясная беседка + грудная обвязка);
- трекинговые палки.

### **Формы аттестации**

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого модуля в форме онлайн-тестированием и выполнения заданий к каждому модулю.

Итоговая аттестация проводится 1 раз – в последний учебный день и включает в себя:

презентацию отчета и маршрутный лист похода выходного дня, организованного и проведенного выпускниками образовательной программы в окрестностях своей территории;

результаты промежуточных аттестаций.

По итогам сведения всех полученных результатов, выводится общая оценка освоения программы.

### **Оценочные материалы**

В основу анализа достижения участниками результатов входят итоги: тестирование по темам, выполнение практических заданий, составление отчета о походе.

## Методические материалы

При реализации программы используются следующие методы обучения: объяснительно-иллюстративный, наглядный практический, проектный. Из методов воспитания преобладают стимулирование и мотивация.

### Список литературы

1. Алешин В. М., Серебренников А. В., Туристская топография, Москва, 1985 год.
2. Аппенянский А. И., Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
3. Аппенянский А. И., Психоэмоциональное регулирование в туризме. - М: ЦСТиЭ ВЦСПС, Институт повышения квалификации работников ТЭО, 1989.
4. Аппенянский А. И., Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. -М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
5. Варламов В. Г., Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод. рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
6. Власов А. А., Чрезвычайные пришествия и несчастные случаи в спорте, Москва 2001
7. Гогунев Е. И., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Академия, 2002.
8. Гозман Л. Я., Психология эмоциональных отношений. - М.: Изд-во МГУ, 1987.
9. Грудинова Л.А., сборник инструкций и методических рекомендаций по обеспечению безопасности при проведении туристско – краеведческих мероприятий с учащимися, КГОУДОД ККДЮЦ «ЦТиК», Красноярск, 2007 год.
10. Журнал «Азимут», ООО Издательский дом «Азимут», выпуски 2017-2020 гг.
11. Кириллов, М.В. Природа Красноярск и его окрестностей, Красноярское книжное издательство, 1991 г.
12. Константинов Ю. С., Детско-юношеский туризм: учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 401 с.
13. Константинов Ю. С., История отечественного детского туризма (1918-2018 гг.); Федеральное государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения», Международная общественная организация «Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения им. А. А. Остапца-Свешникова». - Москва:, 2018.
14. Коструб А. А., Медицинский справочник туриста, Москва, 1990 г.
15. Краеведение – познание Родины: Консультация по краеведческой работе детских библиотек, Красноярск, 2021 г., [http://www.kkdb.ru/images/materials/metod/2021\\_metod/Краеведческая\\_деятельность\\_детской\\_библиотеки\\_Блинова%20\(1\).PDF](http://www.kkdb.ru/images/materials/metod/2021_metod/Краеведческая_деятельность_детской_библиотеки_Блинова%20(1).PDF).

16. Линчевский Э. Э., Психологический климат туристской группы. - М.: Физкультура и спорт, 1981.

17. Письмо Минпросвещения России от 25.01.2021 № ТВ-92/03 О направлении рекомендаций (вместе с Рекомендациями по особенностям организации образовательного процесса во втором полугодии 2020/21 учебного года в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции в организациях, реализующих основные и дополнительные общеобразовательные программы. <https://sudact.ru/law/pismo-minprosvesheniia-rossii-ot-25012021-n-tv-9203/prilozhenie-2/osobennosti-realizatsii-dopolnitelnykh-obshcheobrazovatelnykh-programm/turistsko-kraevedcheskaia-napravlennost/>;

18. Правила вида спорта «спортивное ориентирование», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.05.2017 г. №\_403; <https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minsporta-Rossii-ot-03.05.2017-N-403/>.

19. Правила вида спорта «спортивный туризм», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255; <https://minsport.gov.ru/2021/doc/НЕОЛИМПИЙСКИЕ%20ВИДЫ%20СПОРТА/Спортивный%20туризм%202021.pdf>.

20. Туризм и спортивное ориентирование: учебно-методический комплекс по дисциплине: учебное пособие / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования "Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова"; [составители: Минеева Л. И. и др.]. - Абакан: Хакасский гос. ун-т им. Н. Ф. Катанова, 2020. - 72 с.

21. Федотов Ю. П., Востоков И. Н., Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. - М.: Сов. спорт, 2004 г.

22. Штюмер Ю. А., Опасности в туризме, мнимые и действительные, Москва, 2008 год

23. Штюмер Ю. А., Профилактика туристского травматизма, Москва, 1992 год.