

ОГБОУ «Школа-интернат №26»

Рассмотрено на заседании
Методического совета
Протокол №1
от «27» августа 2024 года



Директор школы-интерната №26
Бойко М.В.
Приказ №45 от 29 августа 2024 года

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Пешеходный туризм»

Составил:

педагог дополнительного образования Кошеваров А.В.

Содержание

Пояснительная записка	3
Цели и задачи	4
Учебно-тематический план	11
Календарно-тематическое планирование	24
Список литературы	29

Пояснительная записка

В основе адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы лежит нормативно-правовая база:

Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей".

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 "О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью".

Национальный проект "Образование" – паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196.

Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира.

Актуальность занятий туризмом в школе определяется, прежде всего, заботой о физическом здоровье детей, формировании здорового образа жизни и активной жизненной позиции.

В предлагаемой программе представлено содержание оздоровительно - познавательной деятельности с учащимися специальной школы-интерната для слабовидящих детей. Программа социально-педагогической направленности, так как особое внимание уделяется проблеме реабилитационного значения туристско-краеведческой деятельности и клинико-функциональным обоснованиям туристско-спортивных занятий для лиц с различными формами офтальмопатологии.

Педагогическая целесообразность учебного объединения пешеходного туризма в том, чтобы удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться. В процессе занятий туризмом учащиеся знакомятся с историей и сегодняшним днем рязанского края. Путешествия расширяют знания, воспитывают коллективизм и товарищескую взаимопомощь, закаливают духовно и физически, воспитывают любовь и бережное отношение к родному краю. Важным стимулом для ребят является получение в результате занятий и зачетных походов значков «Юный турист»,

«Турист России» и спортивных разрядов по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность. Принципиально новым в программе является ориентация на подготовку школьных туристских кадров, активных помощников в организации и проведении школьных туристских мероприятий.

Цели и задачи адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пешеходный туризм» - изучение родного рязанского края средствами туризма, овладение системой знаний, умений и навыков инструкторов детско-юношеского туризма, создание условий для формирования всесторонне развитой личности, становление активной жизненной позиции юных граждан России.

Пешеходный туризм предполагает активные формы изучения истории, культуры и природы родного края. Посещение знаменательных мест Рязанщины способствует развитию у детей чувства сопричастности к славным делам истинных патриотов России. Участие в туристских слетах, походах, соревнованиях формирует прикладные навыки деятельности в различных ситуациях, в том числе и экстремальных, создает условия для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития личности. Дети приобретают знания, умения, навыки необходимые в формировании сознательных патриотов – защитников своего Отечества.

В соответствии с целевой установкой на реализацию адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пешеходный туризм» решаются основные задачи.

Образовательные задачи:

- познакомить с историческими, культурными и природными особенностями рязанского края, расширить кругозор и гуманитарную эрудицию детей;
- овладеть знаниями, умениями и навыками необходимыми для проведения пеших походов по родному краю и участия в соревнованиях на дистанциях массовых разрядов;
- расширить и углубить знания учащихся, дополняющих школьную программу по биологии, географии, природоведению, основам безопасности жизнедеятельности, физической подготовке;
- ознакомить со средой естественного обитания и усвоить основные экологические требования.

Развивающие задачи:

- формирование устойчивых навыков принятия решений в различных ситуациях (в том числе и экстремальных) природного и техногенного характера;
- развитие навыков обеспечения безопасности жизнедеятельности и оказания доврачебной помощи при травмах и заболеваниях;
- раскрыть потенциальные способности учащихся, предоставить детям возможности испытать себя, поверить в собственные силы,

развить творческий подход к любой проблеме.

Воспитательные задачи:

- воспитание потребности активного и содержательного

проведения свободного времени, стремления к здоровому образу жизни;

- формирование эмоционально-ценностных качеств поведения в обществе, выработка организаторских навыков и умения вести себя в коллективе;
- формирование устойчивого интереса к приобретению важных прикладных навыков жизнедеятельности, привитие любви к труду и умение трудиться.

Дать ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма – значит, дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию. А самое главное стать достойным гражданином своей Родины - великой России.

Адаптированная программа разработана на основе рекомендаций Государственного комитета РФ по физической культуре и туризму, Федерации спортивного туризма России, Туристско-спортивного союза России, Центра детско- юношеского туризма и краеведения Министерства образования РФ, нормативных актов по спортивному туризму российского и регионального уровня.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 4-х годовое обучение.

Адаптированная программа ориентирована на детей среднего школьного возраста (учащихся 5-9 классов) и соответствуют основному общему уровню образованию. Предусматривается постоянный состав группы в течение всех 4-х лет. Наполняемость учебных групп: 1-го года обучения не менее 15 человек; второй год обучения не менее 10-12 человек; третий не менее 8-10 человек; четвертый не менее 6-8 человек.

Адаптированная программа имеет блочно-модульную структуру. Состоит из 4-х блоков соответствующих определенному уровню профессиональной подготовки и конкретным результатам каждого годового цикла обучения.

1. Блок «Юный турист» - 1 год обучения;
2. Блок «Турист России» - 2 год обучения;
3. Блок «Школа безопасности» - 3 год обучения;
4. Блок «Инструктор детско-юношеского туризма» - 4 год обучения.

Блочно-модульное построение программы наиболее полно отвечает принципу непрерывного обучения школьных туристских кадров, обеспечивая поэтапное решение задач социального, культурного и профессионального самоопределения воспитанников до уровня юных инструкторов детско-юношеского туризма.

Поставленные задачи достигаются через активное обучение ребят на плановых занятиях, подготовке и участие в туристских слетах, соревнованиях различного уровня, проведение походов и экскурсий, выполнение творческих заданий и сдаче туристских нормативов. Важной

формой обучения и воспитания являются учебно-тренировочные сборы и

поездки по путевке в летние и зимние смены в Детский оздоровительный спортивно-туристский лагерь «Серебряные пруды». Все занятия и туристские мероприятия в плане обучения и воспитания носят комплексный характер.

Реализация программы осуществляется на основе современных образовательных технологий, с использованием информационно-коммуникационных средств (цифровая фото- и видеосъемка, компьютерная демонстрация, обучающие программы, тестирование, изготовление компьютерных дидактических материалов, презентаций и др.).

Основные формы обучения: классно-групповые занятия; практические занятия, инструкторско-методические занятия, семинары. Занятия проводятся в классах, спортзале, на территории школы и на природе. На занятиях широко используется моделирование реальных ситуаций. Преимущественно плановые занятия проходят на местности.

Основными методами подготовки детей являются – рассказ, показ, беседа, тренировка, самостоятельная работа. На всех этапах обучения соблюдаются основные дидактические принципы: от простого к сложному, от общего к частному. Подготовка воспитанников носит личностно-ориентированный характер, выдерживается строго дифференцированный подход и соблюдаются принципы индивидуальности, доступности, преемственности и результативности обучения.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» предусматривает 684 учебных часа за весь период обучения.

Программа 1-го года обучения рассчитана на 4 часа в неделю, 144 часа в год. Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 часа.

Для повышения практической выучки воспитанников (целенаправленная подготовка к плановым соревнованиям и мероприятиям спортивных организаций города, к летним зачетным походам и др.) программа на старших годах обучения рассчитана на 6 часов в неделю 204 часов в год. Режим занятий тогда второго, третьего и четвертого года обучения 3 раза неделю по 2 часа соответственно.

	Затраты учебного времени			
Годы обучения	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Количество занятий	136	204	204	204
Итого	748			

Контроль результативности выполнения адаптированной программы осуществляется:

- в ходе текущих проверок усвоения учебного материала, плановых зачетных теоретических и практических занятий, подведения итогов по отдельным темам тематического плана;
- через участие в туристских слетах, конференциях, соревнованиях, походах, военно-патриотических и экологических мероприятиях;
- в ходе индивидуальных собеседований при подготовке и проведении судейства школьных туристских мероприятий (слетов, соревнований, конкурсов и др.);
- по результатам итоговой аттестации в конце учебного года.

Оценка подготовки учащихся определяется как стимулирующий показатель в достижении поставленных задач. Дети должны быть постоянно ориентированы на перспективу.

Итоги реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и результаты участников туристского объединения отражаются в туристских листовках и газетах, выставках и экспозициях, вечерах и открытых заседаниях.

Тематическое планирование 1-го года обучения

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		теория (час)	практика (час)	всего (час)
1	Чем полезны и интересны туристские походы, экскурсии и экспедиции	2	-	2
2	Наш край	2	4	6
3	Организация туристского путешествия	4	6	10
4	Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности	6	12	18
5	Физическая и маршевая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе	4	14	18
6	Особенности лыжных прогулок, походов	2	4	6
7	Краеведческие наблюдения, фиксирование их в походе	3	5	8
	Изучение и охрана памятников истории и культуры	2	2	4
9	Изучение и охрана природы	2	2	4
10	Туристское снаряжение	2	4	6
11	Туристский быт	4	10	14
12	Гигиена туриста. Профилактика травм и заболеваний в походе. Первая доврачебная помощь в походе	4	4	8
13	Походы выходного дня (дневные походы).	2	24	26
14	Подведение итогов похода	2	4	6
	Специальная подготовка к летнему некатегорийному двухдневному походу с ночевкой	Вне сетки часов		
	Летний двухдневный поход с ночевкой	Вне сетки часов		
	Подведение итогов похода	Вне сетки часов		
	Итого:	41	95	136

Требования к уровню освоения дисциплины.

Блок «Юный турист» - 1 год обучения

Занятия 1-го года обучения «Юный турист» предусматривают физическую подготовку к проведению некатегорийных походов и обучение ребят азбуке туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены и экологической культуры туриста, а также первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах в походах.

После 1-го года обучения учащиеся туристского объединения должны знать:

- основные краеведческие сведения по рязанскому краю;
- основы физической подготовки юного туриста;
- основное групповое и личное снаряжение туристской группы, правила использования, ухода и бережения;
- технику безопасности и правила подготовки и проведения походов и соревнований;
- основные экологические требования по охране окружающей среды;
- меры по охране здоровья, правила личной и общей гигиены.

уметь:

- вести краеведческие наблюдения;
- проводить природоохранные мероприятия в походах и туристских слетах;
- ориентироваться по компасу, часам, местным предметам, солнцу, пользоваться топографической и спортивной картой;
- использовать по назначению туристское снаряжение;
- проводить бивачные работы и готовить пищу в полевых условиях;
- соблюдать правила личной и общественной гигиены, меры предупреждения травм и заболеваний в походе;
- выполнять основные правила оказания доврачебной помощи.

Особенность 1-го года обучения – проведение не менее 1-2 походов выходного дня в учебную четверть с отработкой основных практических действий туристской группы, 2-х однодневных походов и 2-х двухдневных (в одном из них с ночевкой в полевых условиях), участие в школьном туристском слете и всероссийских массовых соревнованиях «Лыжня России» и «Российский азимут». Завершается учебный год участием в городском

туристском слете, соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию, проведением зачетного летнего некатегорийного похода I или II степени сложности (в зависимости от готовности группы), выполнение норматива на значок «Юный турист» и разрядных норм III и II юношеских разрядов по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Тематическое планирование 2-го года обучения

№ темы п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		теория (час)	практика (час)	всего (час)
1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	-	2
2	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе	2	8	10
3	Топографическая подготовка	4	12	16
4	Ориентирование на местности	4	12	16
5	Общая и специальная физическая подготовка туриста	2	14	16
6	Техника преодоления естественных препятствий в походе и прохождения полосы препятствий на соревнованиях по технике пешеходного туризма	4	24	28
7	Организация и подготовка похода	2	10	12
8	Организация и проведение похода	2	14	16
9	Подведение итогов похода	-	6	6
10	Краеведение. Общественно полезная работа в путешествиях, охраны природы и памятников культуры. Экологические мероприятия	1	3	4
11	Туристское снаряжение	2	4	6
12	Туристский быт	2	6	8
13	Гигиена туриста. Профилактика травм и заболеваний в походе. Первая доврачебная помощь в походе	2	6	8
14	Походы выходного дня (однодневные походы)	6	50	56
	Специальная подготовка к зачетному летнему трехдневному походу III степени сложности	Вне сетки часов		
	Зачетный летний трехдневный поход III степени сложности	Вне сетки часов		

	Подведение итогов похода	Вне сетки часов		
	Итого:	35	169	204

Блок «Турист России» - 2 год обучения

Адаптированная программа 2-го года обучения «Турист России» предусматривает расширение и углубление знаний, умений и навыков по краеведению и технике пешеходного туризма, совершенствование физической подготовки и участие в плановых соревнованиях по ориентированию и туристскому многоборью в течение учебного года, проведение некатегорийных походов II и III степени сложности и участие в экологических мероприятиях.

После 2-го года обучения учащиеся должны

знать:

- краеведческие особенности истории, экономики и культуры рязанского края;
- эксплуатационные характеристики и технические требования к состоянию используемого туристского снаряжения;
- основы специальной физической подготовки туриста;
- требования по экологической культуре и ответственности туриста;
- типовые травмы и заболевания возможные в походе, меры их предупреждения, основные правила и приемы оказания доврачебной помощи;
- требования безопасного преодоления различных природных препятствий (лесные массивы, болотистая местность, овраги, водоемы и др.).

уметь:

- вести сбор и первичную обработку краеведческого материала, выполнять творческие краеведческие работы;
- уверенно ориентироваться на местности с использованием различных топографических и спортивных карт;
- проводить обслуживание и ремонт снаряжения;
- выполнять нормативы по физической подготовке на уровне требований II – I юношеского разряда пешеходного туризма;
- выполнять общественную полезную работу и экологические мероприятия в путешествиях;

- оказывать доврачебную помощь пострадавшим и обеспечивать

их безопасную транспортировку к месту оказания квалифицированной медицинской помощи;

- вести наблюдения за погодой и обеспечивать жизнедеятельность в ненастных погодных условиях;
- уверенно преодолевать естественные препятствия по подготовленным переправам.

Особенность 2-го года обучения – проведение не менее 1 похода выходного дня в месяц, туристских походов суммарной продолжительностью не менее 5 дней и общей протяженностью не менее 75 километров (в том числе 1 многодневного похода и 1 однодневного похода в зимнее время), активное участие в туристских мероприятиях спортивных организаций города.

Завершается учебный год участием в зачетном летнем трехдневном походе III степени сложности, выполнением норматива на значок «Турист России» и требований II и I юношеских разрядов по туристскому многоборью.

Тематическое планирование 3-го года обучения

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ И ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		теория (час)	практика (час)	всего (час)
1. Туристская подготовка				
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	8	10
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	7	8
1.3.	Питание в туристском походе	1	5	6
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	1	11	13
1.5.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	2	26	28
1.6.	Подведение итогов похода	-	4	4
1.7.	Туристские слеты и соревнования	2	10	12
Всего на тему:		9	86	97
2. Топография и ориентирование				

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ ИЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		теория (час)	практика (час)	всего (час)
2.1.	Топографическая и спортивная карты	2	6	8
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	2	6	8
2.3.	Соревнования по ориентированию	2	8	10
Всего на тему:		6	20	26
3. Краеведение				
3.1.	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций	2	4	6
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде	-	10	10
Всего на тему:		2	14	16
4. Первая доврачебная помощь				
4.1.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	6	7
4.2.	Транспортировка пострадавшего	1	2	3
Всего на тему:		2	8	10
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках и в походах	1	4	5
5.2.	Общая физическая подготовка	1	8	9
5.3.	Специальная физическая подготовка	1	7	8
Всего на тему:		3	19	21
6. Специальная подготовка				
6.1.	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	2	5	7
6.2.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	1	5	6
6.3.	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	1	6	7
6.4.	Изготовление временных укрытий в летний и	1	5	6

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ И ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		теория (час)	практика (час)	всего (час)
	зимний периоды			
6.5.	Организация поисково-спасательных работ силами группы	1	7	8
6.6.	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	4	12	16
Всего на тему:		10	40	54
	Специальная подготовка к зачетному летнему трехдневному походу III степени сложности с элементами «Маршрута выживания»	Вне сетки часов		
	Зачетный летний трехдневный поход III степени сложности	Вне сетки часов		
	Подведение итогов похода	Вне сетки часов		
	Итого:	35	169	204

Блок «Школа безопасности» - 3 год обучения

Адаптированная программа 3-го года обучения «Школа безопасности» ориентирована на овладение детьми системой знаний, умений и навыков безопасного поведения и адекватных действий в экстремальных ситуациях. Специфический характер программы 3-го года обучения является эффективным средством комплексного воспитания детей и не противоречит туристско-краеведческой направленности. Вполне логично остановиться на обучении детей безопасному поведению в природной среде. Навыки безопасного поведения вырабатываются на практике в естественных условиях или смоделированных экстремальных ситуациях с реальной оценкой поведения обучающихся со стороны педагога и товарищей.

Совершенствуя в практической деятельности свою туристско-краеведческую подготовку, дети смогут выработать и закрепить жизненно важные навыки безопасного поведения в природной среде и быть более подготовленными к действиям в возможных экстремальных ситуациях.

После 3-го года обучения учащиеся должны

знать:

- виды экстремальных ситуаций, а также потенциально опасные промышленные объекты города и области;
- специальное личное и групповое снаряжение для организации переправ и обеспечение безопасных действий в экстремальных ситуациях;

- средства индивидуальной и коллективной защиты, способы защиты и оказания помощи пострадавшим от активных химических отравляющих веществ;
- состав походной медицинской аптечки и назначение медицинских препаратов и средств;
- правила оказания доврачебной помощи при различных типовых травмах, потенциально возможных в походах, экскурсиях и соревнованиях;
- основные сведения о строении организма и функциях человека, влияние физических упражнений, врачебный контроль и предупреждение травм;
- требования к продуктам, используемым в походе, правила хранения и составления меню, обеззараживание воды и предупреждения пищевых отравлений.

уметь:

- принимать решения и грамотно действовать в различных экстремальных ситуациях;
- наводить различные типы переправ и обеспечивать личное и командное прохождение препятствий;
- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от последствий техногенных аварий, оказывать помощь пострадавшим;
- осуществлять комплектацию медицинской аптечки, грамотно применять медицинские препараты и оказывать доврачебную помощь при различных типовых травмах, потенциально возможных на туристических маршрутах;
- выполнять нормативы по физической подготовке для своей возрастной группы на «хорошо» и «отлично»;
- самостоятельно составлять меню и готовить пищу в полевых условиях.

Особенность учебного года – подготовка и проведение не менее 2-х многодневных походов (в том числе одного зимнего). Завершается учебный год участием в городских соревнованиях «Школа выживания» и зачетным летним трехдневным походом III степени сложности с элементами «Маршрута выживания» (в зависимости от готовности группы руководитель может повысить сложность похода до I категории и увеличить продолжительность похода). В течение года воспитанники активно участвуют в городских плановых соревнованиях и школьных военно-патриотических мероприятиях. Спортивным результатом соревнований должно стать выполнение разрядных требований норматива III разряда по туристскому многоборью.

Тематическое планирование 4-го года обучения

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ И ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		теория (час)	практика (час)	всего (час)
1. Теоретическая подготовка				
1.1.	Организация и проведение туристских слетов, соревнований и походов	2	9	11
1.2.	Правила туристских соревнований	2	7	9
1.3.	Организация и проведение конкурсов	1	5	6
1.4.	Методика судейства отдельных видов туристских соревнований и конкурсов	4	4	8
1.5.	Обеспечение безопасности туристских соревнований	1	4	5
1.6.	Медицинское обеспечение соревнований	1	4	5
1.7.	Охрана природы при проведении слетов, соревнований и походов	1	9	10
Всего на тему:		12	42	54
2. Техническая подготовка				
2.1.	Организация, подготовка и проведение школьных массовых туристских мероприятий	2	6	8
2.2.	Подготовка дистанций соревнований	2	8	10
2.3.	Работа судей на этапах	2	10	12
Всего на тему:		6	24	30
3. Общая специальная физическая подготовка				
3.1.	Врачебный и психологический контроль участников, предупреждение травм на занятиях, соревнованиях и в походах	1	4	5
3.2.	Общая физическая подготовка	1	8	9
3.3.	Специальная физическая подготовка	1	9	10
Всего на тему:		3	21	24
4. Морально-волевая подготовка				
4.1.	Роль туристско-краеведческого движения в формировании духовного и физического облика гражданина	1	2	3
4.2.	Основы педагогики	1	3	4
4.3.	Подготовка и проведение практических занятий. Методология тренировочного процесса	2	6	8
4.4.	Обучение в учебно-тренировочном походе	1	7	8
4.5.	Вопросы психологической подготовки	1	4	5
Всего на тему:		6	22	28
5. Тактическая подготовка				
5.1.	Организация, подготовка и проведение	8	26	34

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМИ ЗАНЯТИЙ		КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
			теория (час)	практика (час)	всего (час)
	туристских походов с учащимися				
	5.1.1.	<i>Подготовка похода</i>	1	3	4
	5.1.2.	<i>Финансовое, продовольственное и материально-хозяйственное обеспечение похода</i>	1	2	3
	5.1.3.	<i>Первая медицинская помощь в походе. Гигиена юного туриста</i>	-	2	2
	5.1.4.	<i>Основы топографии и ориентирования</i>	1	4	5
	5.1.5.	<i>Физическая и техническая подготовка юных туристов</i>	-	2	2
	5.1.6.	<i>Меры по обеспечению безопасности в походах и на экскурсиях</i>	1	1	2
	5.1.7.	<i>Содержание и методика выполнения краеведческих наблюдений и экспедиционных заданий. Общественно полезная работа юных туристов</i>	1	5	6
	5.1.8.	<i>Организация и методика проведения экскурсий</i>	1	3	4
	5.1.9.	<i>День в походе</i>	1	2	3
	5.1.10.	<i>Подведение итогов похода</i>	1	2	3
5.2.	Учебно-тренировочный поход		4	32	36
Всего на тему:			14	56	70
Специальная подготовка к зачетному летнему многодневному походу I категории сложности			Вне сетки часов		
Зачетный летний поход I категории сложности			Вне сетки часов		
Подведение итогов похода			Вне сетки часов		
Итого:			39	165	204

Блок «Инструктор детско-юношеского туризма» - 4 год обучения

Адаптированная программа 4 года «Инструктор детско-юношеского туризма» является логическим завершением процесса обучения и воспитания школьных туристских кадров. Целесообразность подготовки юных инструкторов школьного туризма в необходимости обеспечения максимальной безопасности и высокой образовательной и воспитательной эффективности школьных мероприятий туристско-краеведческой направленности.

Особое внимание на этом этапе уделяется совершенствованию общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и морально-волевой подготовке учащихся туристского объединения. Все занятия 4-го года обучения носят комплексный характер как по целевым

задачам, так и по физическим и морально-психологическим нагрузкам.

Основные формы обучения: практические занятия, инструкторско-методические занятия, семинары. В учебной работе особое значение придается повышению учебно-познавательной активности, благодаря которой будущие организаторы и руководители детско-юношеского туризма приобретают умение ориентироваться в различных ситуациях, принимать необходимые решения и самостоятельно повышать свой профессиональный уровень. На данном этапе воспитанники учебного объединения проходят серьезную педагогическую практику - активно участвуют в подготовке и проведении школьных туристских мероприятий (туристских слетах, соревнованиях, конкурсах, мастер-классах, походах и т.д.):

- выполняют творческие задания туристско-краеведческой направленности;
- обучают техническим приемам команды младших классов при подготовке их к участию в школьных туристских слетах, соревнованиях, конкурсах;
- осуществляют постановку дистанций туристских соревнований и занятий;
- проводят судейство на различных этапах туристских дистанций;
- готовят снаряжение и обеспечивают правильное его использование участниками соревнований;
- обеспечивают страховку участников при преодолении препятствий;
- осуществляют врачебный и психологический контроль участников школьных туристских мероприятий;
- оформляют туристскую документацию и наглядную агитацию;
- сопровождают походы младших классов.

Педагогическая практика повышает эффективность подготовки будущих специалистов в их практической деятельности как преподавателя, тренера и организатора.

После 4-го года обучения учащиеся должны

знать:

- основные положения нормативных документов по вопросам туристско-краеведческой работы с учащимися;
- содержание и особенности пешеходного туризма как вида спортивного туризма, виды соревнований пешеходного туризма и методику судейства;
- основные понятия педагогики, формы и методы школьной туристской работы;
- основы психологии туристской деятельности в формировании здорового морально-психологического климата в туристской

группе, психологическая тактика руководителя и социально-психологические проблемы управления;

- географические и климатические особенности Рязанской области, порядок подготовки и проведения походов по родному краю;
- пути получения необходимой информации для самостоятельного совершенствования своей подготовки и овладения новыми знаниями.

уметь:

- самостоятельно разрабатывать маршрут и тактический план похода, определять критерии сложности маршрута, уметь подобрать необходимое снаряжение для похода;
- уметь оценивать походную обстановку и принимать обоснованные решения на маршруте, предусматривать физические возможности участников похода с учетом пола, возраста и подготовленности;
- безупречно выполнять технические приемы, используемые в школьных туристских мероприятиях (слетах, соревнованиях, конкурсах);
- целесообразно и разумно применять туристские умения и навыки с учетом конкретной обстановки в походах и на соревнованиях;
- ставить туристские дистанции и оборудовать различные этапы;
- определять правила безопасности и природоохранные меры при проведении туристских мероприятий, постановке дистанций и прохождении участниками различных этапов соревнований;
- оценивать физическое и психологическое состояние участников туристского мероприятия и принимать необходимые меры по предупреждению травм и психологических срывов.

Завершается учебный год участием воспитанников в учебно-тренировочном походе и сдачей зачетов по программе «Инструктор детско-юношеского туризма», участием в летнем многодневном походе I или II категории сложности в зависимости от готовности группы и выполнением нормативов III – II спортивных разрядов по туристскому многоборью.

На всех этапах обучения предполагается активное взаимодействие с семьей воспитанника по вопросам экипировки, обучения и воспитания. Основными формами взаимодействия являются индивидуальные беседы и родительское собрание.

Знания, умения и навыки, приобретенные за время обучения, выпускники с успехом реализуют в будущем в качестве помощников руководителя школьного туристского объединения, в качестве воспитателей в детских оздоровительных, спортивных и специализированных туристских лагерях, в качестве членов студенческих туристических клубов, а также в

военной службе, службе в органах МВД и МЧС.

Ближайшим, наиболее перспективным результатом в творческой самореализации личности выпускников учебного объединения считается сдача зачетов на звание «Инструктор детско-юношеского туризма» при достижении 18-летнего возраста.

Календарно-тематическое планирование

Блок «Юный турист» - 1 год обучения

№	Тема	Дата
1.	Чем полезны и интересны туристские походы, экскурсии и экспедиции	
2.	Наш край	
3.	Организация туристского путешествия	
4.	Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности	
5.	Физическая и маршевая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе	
6.	Особенности лыжных прогулок, походов	
7.	Краеведческие наблюдения, фиксирование их в походе	
8.	Изучение и охрана памятников истории и культуры	
9.	Изучение и охрана природы	
10.	Туристское снаряжение	
11.	Туристский быт	
12.	Гигиена туриста. Профилактика травм и заболеваний в походе. Первая доврачебная помощь в походе	
13.	Походы выходного дня (дневные походы).	
14.	Подведение итогов похода	
15.	Специальная подготовка к летнему некатегорийному двухдневному походу с ночевкой	
16.	Летний двухдневный поход с ночевкой	
17.	Подведение итогов похода	

Календарно-тематическое планирование Блок «Турист России» - 2 год обучения

№	Тема	Дата
1.	Туристские путешествия, история развития туризма	
2.	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе	
3.	Топографическая подготовка	
4.	Ориентирование на местности	
5.	Общая и специальная физическая подготовка туриста	
6.	Техника преодоления естественных препятствий в походе и прохождения полосы	

	препятствий на соревнованиях по технике пешеходного туризма	
7.	Организация и подготовка похода.	
8.	Организация и проведение похода.	
9.	Подведение итогов похода	
10.	Краеведение. Общественно полезная работа в путешествиях, охраны природы и памятников культуры. Экологические мероприятия.	
11.	Туристское снаряжение.	
12.	Туристский быт.	
13.	Гигиена туриста. Профилактика травм и заболеваний в походе. Первая доврачебная помощь в походе	
14.	Походы выходного дня (однодневные походы)	
15.	Специальная подготовка к зачетному летнему трехдневному походу III степени сложности	
16.	Зачетный летний трехдневный поход III степени сложности	
17.	Подведение итогов.	

**Календарно-тематическое планирование
Блок «Школа безопасности» - 3 год обучения**

№	Тема	Дата
1.	Личное и групповое туристское снаряжение	
2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	
3.	Питание в туристском походе	
4.	Подготовка к походу, путешествию	
5.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	
6.	Подведение итогов похода	
7.	Туристские слеты и соревнования	
8.	Туристические маршруты Рязанского края	
9.	Лыжные походы	
10.	Изучение и охрана памятников истории и культуры	
11.	Подготовка снаряжения	
12.	Походы	

Календарно-тематическое планирование
Блок «Инструктор детско-юношеского туризма» - 4 год обучения

№	Тема	Дата
1.	Топографическая и спортивная карты	
2.	Ориентирование в сложных условиях	
3.	Соревнования по ориентированию	
4.	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций	
5.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде	
6.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	
7.	Транспортировка пострадавшего	
8.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках и в походах	
9.	Общая физическая подготовка	
10.	Специальная физическая подготовка	
11.	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	
12.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	
13.	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	
14.	Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды	
15.	Организация поисково-спасательных работ силами группы	
16.	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	
17.	Специальная подготовка к зачетному летнему трехдневному походу III степени сложности с элементами «Маршрута выживания»	
18.	Зачетный летний трехдневный поход III степени сложности	
	Подведение итогов похода	

Литература

1. Агаджанян Н., Катков А., «Резервы нашего организма», М, «Знание» 1982
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе — М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1996
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании — М.: Физкультура и спорт, 1983
4. Алешин В.М. Серебренников А.В. Туристская топография – М.: Профиздат, 1985
5. *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы - М., ЦЦЮТур РФ, 1994
6. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме - М., ЦРИБ «Турист», 1989
7. Асмолов А.Г. Психология личности – М.: 1998
8. Атлас Рязанской области, М, «Арбалет», 2002
9. *Баленко С.В.* Школа выживания /Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». - М., часть 1 - 1992, часть 2- 1994
10. Бардин К. В. Азбука туризма — М.: Просвещение, 1981
11. *Бринк И.Ю., Бондарец М.П.* Ателье туриста - М.: ФиС, 1990
12. *Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе - М.: ЦРИБ «Турист», 1983
13. Верба И.А., Голицин С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. «Туризм в школе», М, «ФиС», 1983
14. *Волович В.Г.* Академия выживания - М.: ТОЛК, 1996
15. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации - М.: Знание, 1990
16. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков – М.: 1998
17. Выживание /Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев. - Минск, ООО «Лазу-рак», 1996
18. Выживание в экстремальных условиях - М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993
19. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. «Туризм и спортивное ориентирование», М, АСАДЕМА, 2001
20. *Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром - М.: ИД «Вокруг света», 1994
21. *Ганопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М.: ЦРИБ «Турист», 1986
22. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. — М.: Физкультура и спорт, 1987
23. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах

- и соревнованиях — М.: ЦРИБ «Турист», 1983
24. Драгачев С.П. «Туризм и здоровье», М, «Знание», 1984
 25. Ежи Талага «Энциклопедия физических упражнений», М, «ФиС», 1998
 26. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 1978
 27. Ильин А. «Школа выживания в природных условиях», М, «Эксмо-пресс», 2001
 28. Ильичев Ю.А. «Зимняя аварийная ситуация», М, 1991
 29. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися Российской Федерации. Русский турист Выпуск – М.: 2006
 30. *Казанцев А.Л.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985
 31. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. — М.: Физкультура и спорт, 1990
 32. Кодыш Э.Н., Константинов Ю. С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. — М.: Профиздат, 1984
 33. *Константинов Ю.С, Глаголева О.Л.* Уроки ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2005
 34. *Константинов Ю.С, Куликов В.М.* Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. - М.: ФЦДЮТиК, 2006
 35. *Константинов Ю.С.* Детско-юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК, 2006
 36. *Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003
 37. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
 38. *Константинов Ю.С.* Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2001
 39. *Коструб А.А.* Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997
 40. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур.МО РФ, 1988
 41. Краткий справочник туриста./Сост. Штюмер Ю.Л. - М.: Профиздат, 1985
 42. *Кублицкий Г.* Весь шар земной. - М.: Детская литература, 1986
 43. Кузьмин Е.М. «Туристу-лыжнику», Петрозаводск, «Карелия», 1983
 44. Куликов В.М. Константинов Ю.С. «Топография и ориентирование в туристском путешествии», М, ЦДЮТиК МО РФ, 2001

45. *Куликов В.М.* Походная туристская игротка. Сборники № 1, 2. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994
46. Куликов В.М. Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov – М.: Гуманитарный издательский центр, 1999
47. *Куликов В.М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997
48. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983
49. Куприн А. Занимательно об ориентировании – ТСС России, 1996
50. Курило Л.В. «Краеведение и туризм», М, РМАТ, 1999
51. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. — М.: ОДЮТур МО РФ, 1998
52. *Лукоянов П.И.* Лыжные спортивные походы. - М.: ФиС, 1988
53. Маслов А.Г. Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Лето, дети и туризм – М.: ЦДЮТур, 1997
54. *Маслов А.Г.* Организация работы и финансирование туристско - краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999
55. *Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: Гуманит.-изд.центр ВЛАДОС, 2000
56. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.Л.* Полевые туристские лагеря. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000
57. *Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н.* Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004
58. Методические рекомендации по эксплуатации, ремонту и хранению туристского снаряжения. М, «Турист», 1981
59. Новиков А.Л. «Учебно-познавательные игры с элементами топографии», 1888
60. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. - М.: ЦРИБ «Турист», 1981
61. Организация и проведение слетов и соревнований по пешеходному туризму (методические рекомендации), М, «Турист», 1982
62. Основы медицинских знаний учащихся /Под ред. М.И.Гоголева. - М.: Просвещение, 1991
63. Панков В. «Иду Мещерой», М, Московский рабочий, 1984
64. Параметры риска /Сост. Л.Репин. - М.: Молодая гвардия, 1987
65. Плешанов Е. «Я + Природа», Воронеж 1997

66. *Попчиковский В.Ю.* Организация и проведение туристских походов. - М.: Профиздат, 1987
67. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
68. Правила организации и прохождения технических этапов соревнований по пешеходному туризму, Московская городская станция юных туристов, 2000
69. Правила соревнований по различным видам туризма (туристскому многоборью), Московская городская станция юных туристов, 2000
70. Правила соревнований по спортивному ориентированию – М.: ЦДЮТур, 1999
71. Работа кружка юных туристов в школе (методические рекомендации), М, «Турист», 1989
72. *Ротштейн Л.М.* Школьный туристский лагерь. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993
73. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России. Выпуск – М.: 2006
74. Рыжавский Г.Я. Биваки – М.: ЦДЮТур, 1995
75. Садикова Н.Б. «1000 + 1 совет туристу, школа выживания», Минск, Современный литератор, 2000
76. Самодельное туристское снаряжение /Сост. П.И. Лукоянов. - М.: ФиС, 1986
77. Сапронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986
78. Сафроненко В.М. «Учимся вязать узлы», Минск, Хэлтон, 1999
79. Селуянов В.Н., Федякин А.А. «Биологические основы оздоровительного туризма», М, Спортакадемпредс, 2000
80. Симаков В.И. « Туристские походы выходного дня» М., «Советская Россия», 1984
81. Словарь юного туриста /Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТиК. 2004
82. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников: Методические указания – М. ЦРИБ «Турист», 1985
83. Стемпиньска Я., Шаевски Т. «Первая помощь при несчастных случаях и в экстренных ситуациях», М, «ФиС» 1998
84. *Столяренко А.М.* Экстремальная психопедагогика. - М.: 2002
85. *Стрижев Ю.Л.* Туристу о природе. - М.: Профиздат, 1986

86. Толченкин А.Н. Киреева Н.Н. Чекурин Л.В. История родного края – Рязань: Московский рабочий, 1983
87. Туризм в школе – М.: Физкультура и спорт, 1983
88. Туризм и краеведение. Сборник программ. - М.: Советский спорт, 2005
89. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. /Сост. Ганопольский В.И. - М.: ФиС, 1987
90. Туристская игротека. Вып. 3, 4. /Сост. Л.М.Ротштейн - М.: ЦДЮТиК, 2001, 2003
91. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М.: Просвещение, 1990
92. *Усыскин Г.С.* В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
93. *Уховский Ф.С.* Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
94. *Федоров Ф.В.* Дикорастущие пищевые растения. - Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1989
95. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. «Спортивно-оздоровительный туризм», М - «Советский спорт», 2002
96. Физическая подготовка туристов. — М.: ЦРИБ «Турист», 1985
97. *Шибаетов А.В.* Переправа. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
98. *Шибаетов А.В.* Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
99. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. «Питание в туристском путешествии», М, Профиздат, 1986
100. Школа безопасности, Временные правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации, М, ЦДЮТиК, 1998
101. Штюмер Ю.Л. «Карманный справочник туриста», «Профиздат», М, 1982
102. *Штюмер Ю.Л.* Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990
103. *Штюмер Ю.Л.* Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983
104. *Штюмер Ю.Л.* Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992
105. Энциклопедия туриста. - М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993

