**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**‌‌‌ Социальный комитет Администрации Марёвского муниципального округа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На педагогическом совете №14  От 30.08.2023 года |  | УТВЕРЖДЕНО  Приказом директора школы №27  От 30.08.2023 года |

Рабочая программа

Внеурочной деятельности «Юный турист »

для обучающихся 2 класса

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Антонова Н. Г.

Учитель истории

Марёво, 2023 г.

**Информационная карта образовательной программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **I Наименование программы** | Дополнительная  общеобразовательная общеразвивающая программа  «Юный турист» |
| **II Направленность** | туристско- краеведческая |
| **III Сведения о разработчиках**  **(составителях)** |  |
| 1. ФИО | 1. Масалова Мария Александровна, 2. Пак Раиса Викторовна |
| 2. Год рождения | 1.1987 г.р.  2.1960 г.р. |
| 3. Образование | 1. Высшее 2. Высшее |
| 4. Место работы | Муниципальное образовательное учреждение дополнительного  образования  «Детско-юношеский центр «Центр туризма и спорта» городского округа  Стрежевой» |
| 5. Должность | педагог дополнительного образования |
| 6. Квалификационная категория | Первая квалификационная категория Высшая квалификационная категория |
| **VI. Сведения о программе** |  |
| 1. Срок реализации | 3 года |
| 2. Возраст обучающихся | 10-13 лет |
| 3. Тип программы | Модифицированная |
| 4. Цель программы | формирование туристско - краеведческих навыков, развитие физических, морально-волевых и нравственных качеств подростков. |
| 5. Учебные курсы/  дисциплины/разделы(в  соответствии с учебным планом) | Основы туристской подготовки, топография и ориентирование, краеведение, основы гигиены и первая доврачебная помощь,  общая и специальная физическая подготовка |

|  |  |
| --- | --- |
| 6. Ведущие формы и  методы образовательной деятельности | **Методы обучения** – (словесный, наглядный практический;  объяснительно- иллюстративный, репродуктивный,частично- поисковый, исследовательский  проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) **По способу подачи материала:**   * *Словесный метод обучения:*   объяснение, рассказ, беседа.   * *Наглядный метод:* просмотр рисунков, фотографий и т.д. * *Практический метод:* |
| 7. Формы мониторинга результативности | Входная, промежуточная и на завершающем этапе реализации программы диагностика. Анализ, обсуждение работ. Портфолио, индивидуальные карты  заданий,  тестирование, анкетирование |
| 8. Дата утверждения и последней корректировки | август 2021г. |

**СОДЕРЖАНИЕ**

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы» 5

* 1. [Пояснительная записка 5](#_TOC_250005)
  2. [Цель и задачи программы 9](#_bookmark0)
  3. [Содержание программы 11](#_TOC_250004)
     1. Учебный план 1 года обучения 11
        1. Содержание учебного плана 1 года обучения 13
     2. Учебный план 2 года обучения 20
        1. [Содержание учебного плана 2 года обучения 21](#_TOC_250003)
     3. Учебный план 3 года обучения 26
        1. [Содержание учебного плана 3 года обучения 28](#_TOC_250002)
  4. [Планируемые результаты 40](#_bookmark1)

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» 43

* 1. Календарный учебный график 43
  2. [Условия реализации программы 44](#_TOC_250001)
  3. [Формы аттестации 48](#_bookmark2)
  4. [Методические материалы 51](#_bookmark3)
  5. [Список литературы 55](#_TOC_250000)

Приложения 58

1. Анкета для выявления самочувствия ученика в коллективе 58
2. Анкета учащимся по выявлению уровня самооценки 60
3. Тест: «Исследование вопроса организации разумного досуга» 61
4. Тест: «Размышляем о жизненном опыте» 63
5. Тематические тесты 68
6. Итоговый тест по программе «Юный турист» 1 года обучения 82
7. Итоговый тест по программе «Юный турист» 2 года обучения 85
8. Итоговый тест по программе «Юный турист» 3 года обучения 87
9. Календарный ученый график 90
10. **Комплекс основных характеристик программы**

# Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Юный турист» ориентирована на учащихся 2-4 классов и составлена в соответствии с нормативными документами:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
* Приказ министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
* Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. N 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 N 09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
* Письмо Министерства образования России от 9 июня 1994 г. №59-М

«Об организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися»;

* СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18декабря 2020 г. N 61573);

Содержание и материал дополнительной общеобразовательной программы «Юный турист» имеет **базовый уровень.** Он предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Направленность** программы «Юный турист» **–** туристско- краеведческая. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка. Использование краеведческих наблюдений в сочетании с туризмом даёт богатейший педагогический потенциал для воздействия на ум, душу и сердце любого ребёнка.

В процессе обучения дети получают знания по краеведению Томской области. Туристско-краеведческая направленность имеет широкий спектр выбора образовательных модулей, что позволяет формировать программы разного уровня и по разным видам туризма. Данная программа позволяет обучить детей базовым навыкам по пешеходному туризму.

**Актуальность** обусловлена тем, что в настоящее время туристская деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумного использования их свободного времени. Данная программа посредством туристской деятельности, создает условия для развития ребенка, вводит подрастающее поколение в социальную среду, знакомит с ней, чем значительно ускоряет процесс воспитания. Также дает возможность более углубленного изучения туризма в процессе участия в соревнованиях по группе дисциплин «Дистанция - пешеходная».

В походах создаются условия для закаливания таких морально-волевых качеств, как человечность, скромность, организованность, смелость, дисциплинированность, решительность, отзывчивость, товарищество, доброта, ответственность, трудолюбие и многое другое. Туризм способствует патриотическому воспитанию школьников посредством изучения родного края.

Программа направлена на социализацию и развитие коммуникативных способностей обучающихся, что особенно важно в весьма уязвимом подростковом возрасте, когда происходит осознание себя в качестве личности, способной к самореализации.

**Особенности программы.** Отличительной особенностью данной программы является, прежде всего, ее комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию. Вместе с тем, дети приобретают навыки выживания в лесу, способность хладнокровно мыслить и действовать в экстренных ситуациях и правильно оказывать первую доврачебную медицинскую помощь. Содержание программы предусматривает приобретение обучающимися знаний о родном крае, о технике и тактике в туристском походе , ориентировании на местности, получение туристских разрядов и туристских значков. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

**Новизна программы** состоит в том, что расширены и углублены вопросы по автономному выживанию в экстремальных ситуациях. Особое внимание уделяется туристско-краеведческому и патриотическому воспитанию обучающихся через участие в экскурсиях, походах, в региональном этапе соревнований «Школа безопасности».

**Адресат.** Программа предназначена для обучения детей, относящихся к основной группе здоровья. Комплектация состава туристско-краеведческого объединения первого года обучения происходит из обучающихся 10 - 11лет. Рекомендуемый минимальный состав группы - от 12 человек. При наборе принимаются все желающие, т.к. всегда существует естественный отсев членов объединения в период обучения. Группы второго и третьего года обучения комплектуются из числа успешно освоивших программу 1-го и 2-го года. В группу второго года обучения могут входить дети, не занимающиеся на 1 году обучения, но показавшие хорошие результаты на соревнованиях различного уровня и сдавшие нормативы по общей физической подготовке.

**Психологические особенности детей данной возрастной категории.** Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления подростка как личности. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее. Туристско- краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности подростка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Объем программы:** 216 часов – 1 год обучения, 216 часов – 2 год обучения, 216 часов – 3 год обучения.

**Нормативные сроки освоения программы:** 3 года. **Режим занятий:** 2 раза в неделю по 3 часа (по 45 мин.) **Форма обучения:**

В соответствии с п.п.2, 4 статьи 16, п.п.1.2,4 статьи 17, п.17 статьи 108 ФЗ № 273 «Об образовании», а также п.п. 3.6.2, 3.6.10 Устава МОУДО «ДЮЦ ЦТС» реализация программы проходит по очной форме обучения.

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части на основании Федеральных, региональных и муниципальных нормативных правовых актов допускается реализация образовательной программы с применением электронного обучения, дистанционных технологий обучения без изменения сроков ее реализации.

Применение дистанционной и онлайн формы обучения возможно только теоретической части программы.

**Типы занятий:** комбинированный, теоретический, практический, контрольный.

**Формы проведения занятий:** практические занятия, беседы, участие в соревнованиях, экскурсии, тренировки, просмотр видеоматериалов, учебно- тренировочные походы (УТП), категорийные походы. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей (большее количество времени занимают практические занятия).

# Цель и задачи программы

**Цель программы** – формирование туристско-краеведческих навыков, развитие физических, морально-волевых и нравственных качеств подростков.

# Программа решает следующие задачи:

*Обучающие*

* способствовать освоению и совершенствованию учащимися техники и тактики подготовки, и действий в походе;
* сформировать начальные навыки по ориентированию на местности;
* сформировать знания и умения по оказанию первой доврачебной помощи;
* способствовать освоению учащимися основтехники туристского многоборья.

*Развивающие*

* сформировать интерес к углубленному изучению разных видов спортивного туризма, географии и физической культуры; - расширить и углубить знания обучающихся по истории родного края и области.
* развитие основных физических качеств туриста: силовой подготовки, быстроты, выносливости, выдержки, терпимости;
* развитие умения общаться, взаимодействовать, умения доводить дело до конца.

*Воспитательные*

* приобщить обучающихся к здоровому образу жизни, соблюдению

требований личной гигиены, гигиены тренировки;

* сформировать самостоятельность;
* развить бережное отношение к окружающей среде;
* выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе;

Данная программа рассчитана на подростков 10-13 лет, которые отличаются живым интересом к окружающей жизни, жаждой к её познанию. Постепенно, через практические разнообразные формы работы (экскурсия, соревнование, игры, викторины), систему освоения детьми конкретных поручений (туристских, краеведческих должностей), знакомство с законами туриста подросток в коллективе сверстников познаёт смысл, значение туризма, открывает его привлекательность для себя. Интерес к новому, незнакомому выступает сильным стимулом в овладении комплексом знаний, умений, навыков начальной туристско-краеведческой подготовки.

Дополнительная программа «Юный турист» реализуется на 1-ой ступени-модуле «Начало» непрерывной многолетней системы обучения, внедряемой в учреждении. Она рассчитана на детей младшего и среднего школьных возрастов, которые получают первоначальные туристские умения и навыки.

На протяжении трёх лет обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки по организации туристского быта, технике и тактике прохождения походов, ориентированию, краеведению. Со второго года обучения начинается углубленная специальная физическая подготовка. На третьем году обучения учащиеся начинают изучать технику и тактику туристского многоборья.

В первый год обучения особенно важно воспитывать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте, что интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов – умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание педагог должен уделять практической работе с обучающимися по подготовке каждого учебно- тренировочного похода.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

* + 1. **Учебный план 1 года обучения программы «Юный турист»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы**  **аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1. Основы туристской подготовки** | | | | | |
| 1.1 | Обеспечение безопасности в  туристическом походе, и на тренировочном занятии | 8 | 2 | 6 |  |
| 1.2 | Туристские путешествия, история  развития туризма | 2 | 2 |  |  |
| 1.3 | Личное и групповое туристическое  снаряжение | 6 | 2 | 4 |  |
| 1.4 | Организация  туристского быта, привалы и ночлеги | 10 | 2 | 8 |  |
| 1.5 | Подготовка к походу, путешествию | 6 | 2 | 4 | Практическое задание  «Уложи рюкзак» |
| 1.6 | Питание в туристском походе | 6 | 2 | 4 | Составление меню для похода |
| 1.7 | Туристские должности в походе | 4 | 2 | 2 |  |
| 1.8 | Техника и тактика в туристском походе | 18 | 4 | 14 |  |
| 1.9 | Причины возникновения  аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения | 10 | 2 | 8 |  |
| 1.10 | Действие группы в аварийных ситуациях | 10 | 2 | 8 | Устный зачёт  «Правила  безопасности в походе» |
| 1.11 | Подведение итогов туристского путешествия | 6 | 2 | 4 | Электронная  презентация по теме:  «Туристские путешествия» |
|  |  | **86** | **24** | **62** |  |
| **2. Топография и ориентирование** | | | | | |
| 2.1 | Топографическая и спортивная карта | 8 | 2 | 6 | Диктант на знание топознаков |
| 2.2 | Компас, работа с компасом | 6 | 2 | 4 |  |
| 2.3 | Измерение расстояний | 4 | 2 | 2 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.4 | Способы ориентирования | 6 | 2 | 4 | Контрольные задания на определение  азимута,  измерение расстояния на карте |
| 2.5 | Ориентирование по местным предметам.  Действия в случае потери ориентировки | 4 | 2 | 2 |  |
|  |  | **28** | **10** | **18** |  |
| **3. Краеведение** | | | | | |
| 3.1 | Туристские  возможности родного края | 6 | 2 | 4 |  |
| 3.2 | Изучение района путешествия | 6 | 2 | 4 | Тест: «Знаешь ли ты природу родного  края» |
| 3.3 | Общественно полезная работа в путешествии,  охрана природы | 8 | 2 | 6 |  |
|  |  | **20** | **6** | **14** |  |
| **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | | | | | |
| 4.1 | Личная гигиена  туриста, профилактика заболеваний | 2 | 2 |  |  |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка | 6 | 2 | 4 |  |
| 4.3 | Основные приёмы по оказанию первой  доврачебной помощи | 6 | 2 | 4 | Решение кейсовых заданий «Первая  доврачебная помощь» |
| 4.4 | Приёмы транспортировки  пострадавшего | 8 | 2 | 6 |  |
|  |  | **22** | **8** | **14** |  |
| **5. Общая и специальная физическая подготовка** | | | | | |
| 5.1 | Влияние различных физических  упражнений на укрепление здоровья | 2 | 2 |  |  |
| 5.2 | Упражнения для рук,  плечевого пояса, мышц шеи, ног | 29 |  | 29 |  |
| 5.3 | Упражнения на развитие силы,  выносливости, ловкости | 29 |  | 29 | Участие в мини- соревнованиях |
|  |  | **60** | **2** | **58** |  |
|  | ИТОГО: | **216** | **50** | **166** | Итоговая аттестация – тестирование по  окончанию учебного года |

* + - 1. **Содержание учебного плана 1 года обучения. Раздел 1. Основы туристской подготовки (68 час.)**

**Тема 1.1 Обеспечение безопасности в туристическом походе, и на тренировочном занятии (8 час.)**

**Теория:** система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Опасности в туризме субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально- волевая подготовка участников похода, недисциплинированность и т.д. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

**Практика:** разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

# Тема 1.2 Туристские путешествия, история развития туризма (2 час.)

**Теория:** роль туристских походов в формировании характера человека. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. История развития туризма в России. Виды туризма.

# Тема 1.3 Личное и групповое туристическое снаряжение (6 час.)

**Теория:** требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Обувь туриста и уход за ней. Кухонное оборудование. Ремонтный набор. Специальное снаряжение: верёвки, страховочные системы, карабины, репшнуры.

**Практика:** комплектование личного и общественного снаряжения.

**Тема 1.4 Организация туристского быта, привалы и ночлеги (10 час.) Теория:** требования к месту бивака:

* жизнеобеспечение – наличие питьевой воды и дров;
* безопасность – удалённость от населённых пунктов, расположение на высоких берегах рек;
* комфортность – продуваемость поляны, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приёма пищи. Правила работы дежурных по кухне. Мытьё и хранение посуды.

**Практика**: выбор места бивака. Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

# Тема 1.5 Подготовка к походу, путешествию (4 час.)

**Теория:** подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход. Смотр готовности группы. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведения похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

**Практика:** составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации.

# Тема 1.6 Питание в туристском походе (6 час.)

**Теория:** значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

**Практика:** составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

# Тема 1.7 Туристские должности в походе (4 час.)

**Теория:** заместитель командира по питанию. Его обязанности. Выдача продуктов дежурным. Обязанности заместителя командира по снаряжению, проводника, санитара, краеведа, ремонтного мастера, фотографа.

**Практика:** выполнение обязанностей туристских должностей в однодневных походах.

# Тема 1.8 Техника и тактика в туристском походе (18 час.)

**Теория:** понятие о тактике в туристском .походе. Тактика планирования нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов похода. Дневки. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Движение группы по дорогам и тропам. Техника движения по равнине, песку, через кустарники. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Движение в горах. Правила ходьбы в горах. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Узлы. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки.

**Практика:** отработка техники движения и преодоления препятствий.

# Тема 1.9 Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения (10 час.)

**Теория:** основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка тургруппы перед выходом в поход. Соответствие снаряжения и набора продуктов реальной сложности предстоящего похода. Психологическая совместимость людей в туристской группе. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Экстремальные ситуации в походе.

**Практика:** разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме. Подготовка снаряжения к походам.

# Тема 1.10 Действие группы в аварийных ситуациях (10 час.)

**Теория:** тактические приёмы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надёжности страховки путём коллективных действий. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие.

**Практика:** отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях.

# Тема 1.11 Подведение итогов туристского путешествия (6 час.)

**Теория:** разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчёты ответственных за свою работу. Составление отчёта о походе. Ремонт и сдача туристского снаряжения.

**Практика:** подготовка и составление отчёта о походе.

# Раздел 2. Топография и ориентирование (28 час.) Тема 2.1 Топографическая и спортивная карта (8 час.)

**Теория:** виды топографических карт и основные сведения о них. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие её от топографической карты. Условные знаки спортивных карт. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Построение профиля маршрута.

**Практика:** упражнения на запоминания условных знаков. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учётом основных форм и элементов рельефа.

# Тема 2.2 Компас, работа с компасом (6 час.)

**Теория:** устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту.

**Практика:** упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты.

# Тема 2.3 Измерение расстояний (4 час.)

**Теория:** измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

**Практика:** упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки.

# Тема 2.4 Способы ориентирования (6 час.)

**Теория:** ориентирование в походе с помощью топокарты. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Движение по легенде.

**Практика:** упражнения по определению точки своего местонахождения при помощи карты.

# Тема 2.5 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (4 час.)

**Теория:** определение сторон горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Причины, приводящие к потере ориентировки. Необходимость выхода на крупные линейные и площадные ориентиры. Движение вдоль рек, ручьёв, выход к жилью.

**Практика:** определение своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам.

# Раздел 3. Краеведение (20 час.)

**Тема 3.1 Туристские возможности родного края (6 час.)**

**Теория:** территория и границы родного края. Рельеф, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Население. История края. Литература по его изучению.

**Практика:** экскурсия в музей.

# Тема 3.2 Изучение района путешествия (6 час.)

**Теория:** выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчётами тур.групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным источникам с историей и географией района путешествий.

# Тема 3.3 Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы (8 час.)

**Теория:** деятельность по охране природы в условиях похода. Редкие и охраняемые растения и животные.

# Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (22 час.)

**Тема 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний (8 час.)**

**Теория:** личная гигиена при занятиях туризмом. Вредные привычки и их влияние на организм человека.

# Тема 4.2 Походная медицинская аптечка (2 час.)

**Теория:** состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения.

**Практика:** формирование походной аптечки.

# Тема 4.3 Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи (6 час.)

**Теория:** заболевания и травмы. Предупреждение и лечение ангины, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Ушибы, ссадины, потёртости. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Искусственное дыхание.

**Практика:** освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приёмы искусственного дыхания. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

# Тема 4.4 Приёмы транспортировки пострадавшего (8 час.)

**Теория:** положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего.

**Практика:** разучивание различных способов транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш.

# Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка (60 час.)

**Тема 5.1 Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья (2час.)**

**Тема 5.2 Упражнения для рук, плечевого пояса, мышц шеи, ног (29 час.) Практика:** упражнения для рук, плечевого пояса, мышц шеи, ног. Упражнения с предметами. Игры с мячом. Лёгкая атлетика. Лыжный спорт. Спортивные игры.

**Тема 5.3 Упражнения на развитие силы, выносливости, ловкости (29 час.) Практика:** упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы.

* + 1. **Учебный план 2 года обучения программы «Юный турист»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы**  **аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1. Основы туристской подготовки** | | | | | |
| 1.1 | Техника безопасности при проведении  туристских мероприятий | 4 | 2 | 2 |  |
| 1.2 | Личное и групповое снаряжение | 6 | 2 | 4 |  |
| 1.3 | Организация  туристского быта, привалы и ночлеги | 16 | 4 | 12 |  |
| 1.4 | Подготовка к походу, путешествию | 8 | 4 | 4 | Тестирование по основам туристской  подготовки |
| 1.5 | Питание в туристском походе | 8 | 2 | 6 |  |
| 1.6 | Тактика движения и техника  преодоления естественных препятствий | 18 | 6 | 12 | Практическое задание по безопасному  преодолению естественных препятствий |
| 1.7 | Подведение итогов  туристского путешествия | 6 | 3 | 3 |  |
| 1.8 | Особенности других видов туризма | 4 | 4 |  |  |
|  |  | **70** | **27** | **43** |  |
| **2. Топография и ориентирование** | | | | | |
| 2.1 | Топографическая и спортивная карта | 16 | 4 | 12 |  |
| 2.2 | Изображение горного рельефа на карте | 8 | 4 | 4 | Устный зачёт  «Определение форм  рельефа по топокарте» |
| 2.3 | Ориентирование в сложных условиях | 12 | 4 | 8 |  |
| 2.4 | Действия в случае потери ориентировки | 6 | 2 | 4 |  |
|  |  | **42** | **12** | **30** |  |
| **3. Краеведение** | | | | | |
| 3.1 | Туристские  возможности своего края | 10 | 2 | 8 | Викторина по истории освоения своего края |
| 3.2 | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы | 6 | 2 | 4 |  |
|  |  | **16** | **4** | **12** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | | | | | |
| 4.1 | Личная гигиена  туриста, профилактика заболеваний | 8 | 4 | 4 |  |
| 4.2 | Основные приёмы по оказанию первой  доврачебной помощи, транспортировка  пострадавшего | 20 | 10 | 10 | Тестирование по основным приёмам  оказания доврачебной помощи |
|  |  | **28** | **14** | **14** |  |
| **5. Общая и специальная физическая подготовка** | | | | | |
| 5.1 | Влияние физических упражнений на  состояние спортсменов | 2 | 2 |  |  |
| 5.2 | Упражнения наразвитие силы,гибкости, выносливости, равновесия | 29 |  | 29 | Сдача контрольных нормативов |
| 5.3 | Ориентирование на местности.  Техника лыжной подготовки. | 29 |  | 29 | Участие в  соревнованиях |
|  |  | **60** | **2** | **58** |  |
|  | ИТОГО: | **70** | **56** | **150** | Итоговая аттестация – тестирование по  окончанию учебного года |

# Содержание учебного плана 2 года обучения.

**Раздел 1.Основы туристской подготовки (70час.)**

**Тема 1.1 Техника безопасности при проведении туристских мероприятий (4 час.)**

**Теория:** факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме. Основные причины несчастных случаев в походе. Правила поведения на воде. Правила пожарной безопасности.

**Практика:** закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

# Тема 1.2 Личное и групповое снаряжение (6 час.)

**Теория:** особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Страховочное снаряжение. Примуса, бензиновые и газовые горелки. Малогабаритные разборные печки.

**Практика:** использование страховочного снаряжения. Изготовление и ремонт снаряжения.

# Тема 1.3 Организация туристского быта, привалы и ночлеги (16 час.)

**Теория:** особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, района путешествия. Особенности бивака на дневке. Организация туристской бани.

**Практика:** выбор места привала, развёртывание и свёртывание лагеря. Установка палаток а различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

# Тема 1.4 Подготовка к походу, путешествию (8 час.)

**Теория:** выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Заявочная документация для совершения категорийного похода. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Хозяйственная и техническая подготовка похода.

**Практика:** разработка планов-графиков и маршрутов категорийных походов.

# Тема 1.5 Питание в туристском походе (8 час.)

**Теория:** особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчёт калорийности дневного рациона. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

**Практика:** очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути. Приготовление пищи на костре.

# Тема 1.6 Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий (18 час.)

**Теория:** переправы через реки. Переправа по кладям, брёвнам, камням. Использование переправы по верёвке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Выбор времени для прохождения сложного участка. Способы движения. Страховка альпенштоком, ледорубом. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

**Практика:** организация наведения переправ.

# Тема 1.7 Подведение итогов туристского путешествия (6 час.)

**Теория:** ремонт турснаряжения, подготовка к составлению отчета о проведенном походе.

**Практика:** составление отчёта и его презентация.

# Тема 1.8 Особенности других видов туризма (4час.)

**Теория:** техника и тактика горного туризма. Особенности подготовки похода, особенности личного и группового снаряжения. Организация привалов и ночлегов.

# Раздел 2. Топография и ориентирование (42час.)

**Тема 2.1 Топографическая и спортивная карта (16 час.)**

**Теория:** виды топокарт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Чтение карты и составление схем и кроки. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

**Практика:** планирование маршрута похода на топографической карте. Занятие на местности со спортивными картами.

# Тема 2.2 Изображение горного рельефа на карте (8 час.)

**Теория:** характеристика местности по рельефу. Абсолютная и относительная высота точек местности. Способы изображения рельефа на картах. Способ горизонталей. Микрорельеф. Определение отметок точек.

**Практика:** упражнения с топографическими картами. Построение профиля по заданному на карте маршруту.

# Тема 2.3 Ориентирование в сложных условиях (12 час.)

**Теория:** особенности ориентирования в сложном походе. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости.

**Практика:** прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт.

# Тема 2.4 Действия в случае потери ориентировки (6 час.)

**Теория:** особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горах. Особенности ориентирования в ночное время. Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе. Действия руководителя в случае потери ориентировки. Способы определения точек стояния на карте.

**Практика:** работа с картами различных масштабов.

# Раздел 3. Краеведение (16 час.)

**Тема 3.1 Туристские возможности своего края (10 час.)**

**Теория:** общегеографическая характеристика своего края. История края. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

**Практика:** работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Посещение музея.

# Тема 3.2 Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы (6 час.)

**Теория:** Деятельность по охране природы в условиях похода. Приведение в порядок туристских стоянок.

# Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (28 час.)

**Тема 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний (8 час.)**

**Теория:** гигиена одежды и обуви. Закаливание организма. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность.

**Практика:** освоение приёмов массажа.

# Тема 4.2 Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего (20 час.)

**Теория:** измерение пульса, температуры, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры. Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, в области живота, головы и туловища. Изготовление средств транспортировки.

**Практика:** разучивание приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

# Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка. (60 час.)

**Тема 5.1 Влияние физических упражнений на состояние спортсменов (2 час.)**

**Теория:** влияние физических упражнений на состояние спортсменов.

# Тема 5.2 Упражнения на развитие силы, гибкости, выносливости, равновесия (29 час.)

**Практика:** упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. Упражнения на равновесие. Игры: баскетбол, футбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Лёгкая атлетика.

# Тема 5.3 Ориентирование на местности. Техника лыжной подготовки. (29 час.)

**Практика:** ориентирование. Лыжная подготовка. Туристская техника.

* + 1. **Учебный план 3 года обучения программы «Юный турист»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы**  **аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1. Основы туристской подготовки** | | | | | |
| 1.1 | Введение. История туризма. Виды туризма | 2 | 2 |  |  |
| 1.2 | Туристское снаряжение | 6 | 2 | 4 |  |
| 1.3 | Питание в походе | 6 | 2 | 4 | Составление меню на 3-х дневный поход |
| 1.4 | Организация туристского быта | 12 | 2 | 10 |  |
| 1.5 | Туристские должности в походе | 2 | 2 |  |  |
| 1.6 | Правила движения в  походе, преодоление препятствий | 6 | 2 | 4 |  |
| 1.7 | Туристские слеты и соревнования | 4 | 2 | 2 | Участие в личных первенствах ОУ |
| 1.8 | Техника безопасности при проведении  туристских походов, занятий, тренировок | 6 | 6 |  |  |
| 1.9 | Подведение итогов похода | 2 |  | 2 | Походная «точка» - отчётный вечер |
|  |  | **46** | **22** | **24** |  |
| **2. Топография и ориентирование** | | | | | |
| 2.1 | Топографическая и спортивная карта | 2 | 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2 | Условные знаки | 6 | 2 | 4 |  |
| 2.3 | Компас. Азимут | 6 | 2 | 4 |  |
| 2.4 | Способы ориентирования | 6 | 2 | 4 | Прохождение мини-  маршрута по карте по легенде |
| 2.5 | Ориентирование на местности | 6 |  | 6 |  |
|  |  | **26** | **8** | **18** |  |
| **3. Краеведение** | | | | | |
| 3.1 | Родной край, его  история. Природные особенности. | 8 | 2 | 6 | Квест – игра «Где эта улица, где этот дом..» |
| 3.2 | Флора, фауна родного  края. Экология родного края | 2 | 2 |  |  |
| 3.3 | Изучение района путешествия | 2 | 2 |  | Сообщения по  особенностям района предстоящего похода |
|  |  | **12** | **6** | **6** |  |
| **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | | | | | |
| 4.1 | Гигиена туриста в походе | 2 | 1 | 1 |  |
| 4.2 | Основные приёмы оказания первой  доврачебной помощи | 6 | 2 | 4 |  |
| 4.3 | Транспортировка пострадавшего | 4 | 2 | 2 | Тестирование по приёмам оказания  доврачебной помощи |
|  |  | **12** | **5** | **7** |  |
| **5. Общая и специальная физическая подготовка** | | | | | |
| 5.1 | Врачебный контроль, самоконтроль,  предупреждение травм | 4 | 2 | 2 | Дневник  самоконтроля |
| 5.2 | Роль физических упражнений на овладение  разнообразных  двигательных навыков | 2 | 2 |  |  |
|  | | | | | |
| 5.3 | Упражнения на развитие скоростной и силовой выносливости, ловкости, гибкости,  равновесия | 54 |  | 54 | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | **60** | **4** | **56** |  |
| **6.Техника туристского многоборья** | | | | | |
| 6.1 | Вязание узлов | 6 | - | 6 |  |
| 6.2 | Туризм и туристское многоборье | 2 | 2 | - | Подготовка  документации к соревнованиям |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6.3 | Тактика прохождения дистанции | 10 | 2 | 8 |  |
| 6.4 | Техника прохождения этапов | 40 | - | 40 | Отработка действий  каждым участником на различных этапах |
| 6.5 | Техника прохождения этапа «Транспортировка  пострадавшего» | 2 | - | 2 |  |
|  |  | **60** | **4** | **56** |  |
|  | ИТОГО: | **216** | **47** | **169** | Итоговая аттестация – тестирование по  окончанию учебного года |

# Содержание учебного плана 3 года обучения.

**Раздел 1. Основы туристской подготовки (46 час.) Тема 1.1 Введение. История туризма. Виды туризма (2 час.)**

**Теория:** беседа о туризме. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Значение туризма для человека. Виды туризма. Характеристика каждого вида туризма. Туристские нормативы и значки

«Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение «Отечество».

# Тема 1.2. Туристское снаряжение (6 час.)

**Теория:** понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода выходного дня, 2-3-дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Требования к палаткам. Походная посуда. Костровое оборудование. Костровые рукавицы. Топоры, пилы, тросики. Ремонтный набор.

**Практика:** укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

# Тема 1.3. Питание в походе (6 час.)

**Теория:** значение правильного питания в походе. Организация питания в походе выходного дня, 2-3-дневном походе. Составление меню, списки продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

**Практика:** составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

# Тема 1.4 Организация туристского быта (12 час.)

**Теория:** привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.п.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы, заготовка дров). Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места бивака перед уходом.

Типы костров. Правила разведения костров, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Правила купания.

**Практика:** определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание бивака. Разжигание костра.

# Тема 1.5 Туристские должности в походе (4 час.)

**Теория:** должности в группе временные и постоянные. Дежурный командир

группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального психологического микроклимата в группе. Другие должности в группе: начальник продовольствия (начпрод), заведующий снаряжением (завснар), штурман, медик, реммастер, хронометрист, летописец, фотограф, оператор и д.р. Временные должности: дежурный по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

**Практика:** выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведение итогов.

**Тема 1.6 Правила движения в походе, преодоление препятствий (6 час.) Теория:** порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по тайге, кустарнику, завалам и буреломам. Виды болот (верховые, рямы). Движение по болоту. Движение по скалодрому. Способы скалолазания. Техника передвижения по скалам.

**Практика:** отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Обработка техники движения по дорогам, тропам, тайге, болоту, через кустарники, завалы, буреломы.

# Тема 1.7 Туристские слёты и соревнования (4 час.)

**Теория:** задачи туристских слётов и соревнований по туристскому многоборью. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Проведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и

оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов и соревнований.

**Практика:** участие в школьных туристских соревнованиях, Днях туризма в качестве участников.

# Тема 1.8 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий, тренировок (6 час.)

**Теория:** дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещениях, на улице, на тренажёрах. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения на скалодроме, техника безопасности при работе на скалодроме и на этапах, расположенных на высоте. Профилактика травматизма на занятиях. Профилактика поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением. Соблюдение мер безопасности при низких температурах.

# Тема 1.9. Подведение итогов похода (2 час.)

**Практика:** обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Оформление фотоотчёта. Походная «точка» - отчётный вечер. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

# Раздел 2. Топография и ориентирование (26 час.)

**Тема 2.1. Топографические и спортивные карты (2 час.)**

**Теория:** значение топографических карт для народного хозяйства, государства, туризма. Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Туристские карты. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карт. Масштаб спортивной карты. Измерение расстояния на местности. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

# Тема 2.2. Условные знаки (6 час.)

**Теория:** изучение топографических знаков по группам. Масштабные и внемасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтальные основы, утолщённые, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на карте. Характеристика местности по рельефу. Условные обозначения в спортивных картах.

**Практика:** зрительное знакомство с объектами местности, обозначение их топографическими знаками и их словесное описание. Измерение расстояния на карте и на местности. Создание простейших планов схем (класса, двора и т.п.). Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

# Тема 2.3. Компас. Азимут (6 час.)

**Теория:** компас. Типы компасов. Спортивный жидкостной компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Визирование и визирный луч. Азимут. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Азимутальный тренировочный треугольник. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон

горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек.

**Практика:** построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнение на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

# Тема 2.4. Способы ориентирования (6 час.)

**Теория:** виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Протокол движения. Движение по легенде. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Ориентирование с помощью карты. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Измерение расстояний на карте и на местности.

**Практика:** упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отыскивание на карте сходных (параллельных) ситуаций, определение способов привязки. Движение по карте по легенде. Составление схемы, карты по легенде. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута по карте по легенде. Разработка маршрута туристского похода по спортивной карте, с подробным описанием ориентиров. Составление абрисов отдельных участков. Измерение своего среднего шага.

# Тема 2.5. Ориентирование на местности (6 час.)

**Практика:** суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных

предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, по луне, полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению места нахождения. Оптимальное движение для выхода на КП по спортивным картам. Соревнования по спортивному ориентированию.

# Раздел 3. Краеведение (12час.)

**Тема 3.1. Родной край, его история. Природные особенности. (8 час.)**

**Теория:** климат, его рельеф, полезные ископаемые. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Краеведческий музей. Административное деление области. Транспортные магистрали. Промышленность. Культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего города. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

**Практика:** знакомство с картой нашего края «Путешествия по карте». Проведение краеведческих викторин. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям.

# Тема 3.2. Флора, фауна родного края. Экология родного края (2 час.)

**Теория:** растительность района. Лекарственные, съедобные растения и грибы. Ядовитые растения и грибы. Животный мир родного края. Кровососущие

насекомые и способы защиты от них. Реки и озёра. Озёрные системы. Типы озёр (старицы, ссоры, туманы, хасырейные озёра). Болота (верховые, низинные, рямы, подрямок, переходные болота). Природоохранительная деятельность туристов. Понятие об антропогенных факторах среды.

**Практика:** определение растений. Экскурсии на природу. Практическая помощь лесничеству.

# Тема 3.3. Изучение района путешествия (2 час.)

**Теория:** сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

**Практика:** подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

# Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (12 час.)

**Тема 4.1.Ггигиена туриста в походе (2 час.)**

**Теория:** понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Личная гигиена туриста: гигиена тела, водные процедуры. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Закаливание, его роль в занятиях туризмом. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

**Практика:** применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

# Тема 4.2. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи (6 час.)

**Теория:** составление походной медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение, показания и

противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему. Помощь при обморожениях, поражениях электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

**Практика:** формирование походной медицинской аптечки. Наложение повязок. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

# Тема 4.3. Транспортировка пострадавшего (4 час.)

**Теория:** зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетёнках. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**Практика:** изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

# Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка (60 час.)

**Тема 5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм (4 час.)**

**Теория:** врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного 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 о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

**Практика:** прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

# Тема 5.2 Роль физических упражнений на овладение разнообразных двигательных навыков (2 час.)

**Теория:** систематическое выполнение и правильная дозировка физических упражнений способствуют укреплению здоровья, развитию опорно- двигательного аппарата, всестороннему физическому развитию, овладению разнообразными двигательными навыками в процессе занятия спорта, моральных и волевых качеств спортсменов.

# Тема 5.3 Упражнения на развитие скоростной и силовой выносливости, ловкости, гибкости, равновесия, на расслабление (54 час.)

**Практика:** общая выносливость: ходьба, бег на средние и длинные дистанции, ориентирование на местности, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, гребля, ритмическая гимнастика.

Скоростная выносливость: бег на короткие дистанции с полной выкладкой, челночный бег, бег на лыжах на короткой дистанции, подвижные игры.

Силовая выносливость: прыжки, приседания, отжимание, подтягивание на перекладине, упражнения для мышц живота. Упражнения в парах с сопротивлением. Гимнастика. Лазание по канату. Преодоление навесной переправы. Вис на согнутых руках. Подтягивание на перекладине, скальных зацепах. Передвижение по рукоходу и скальной стенке. Бег по крутому

склону.

Скоростно-силовая выносливость: выполнение достаточно длительное время упражнений силового характера с максимальной скоростью. Гладкий бег на короткие и длинные дистанции, по пересечённой местности.

Развитие ловкости: спортивные и подвижные игры, лёгкая атлетика (прыжки, барьерный бег). Упражнения, выполняемые в движении. Упражнения с грузом и без груза: ходьба по бревну, верёвке, камням, кочкам, соревнования по технике туризма. Упражнения на удержание равновесия. Кувырки, падения. Колесо. Развитие гибкости: упражнения на растягивание различных групп мышц, сухожилий и связок. Упражнения в парах, самостоятельно. Упражнения на расслабление. Упражнения для отработки падения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Соревнования, эстафеты.

# Раздел 6. Техника туристского многоборья (60 час.)

**Тема 6.1. Вязание узлов (6 час.)**

**Практика:** вязание узлов, применяемых в спортивном туризме: прямой, встречный, ткацкий, брамшкотовый, проводник, двойной проводник, проводник-восьмёрка, булинь, карабинная удавка, штыковой, схватывающий. Правила завязывания узлов. Техника завязывания узлов. Надевание страховочной системы. Маркировка верёвок.

# Тема 6.2. Туризм и туристское многоборье (2 час.)

**Теория:** сходство и различие туризма и турмногоборья. Естественные препятствия. Имитация препятствий. Спортивное ориентирование.

Ранг соревнований. Рейтинг соревнований. Класс дистанции. Требования к классу дистанции. Судейство соревнований. Подготовка документации к соревнованиям.

# Тема 6.3 Тактика прохождения дистанции (10 час.)

**Теория:** техника прохождения этапов. Командная работа при прохождении дистанции. Командные действия при прохождении этапов с подводными перилами, без подводных перил. Сквозное прохождение дистанции. Прохождение этапов по приходу последнего участника команды.

**Практика:** подготовка этапов к занятиям: натягивание верёвок при помощи полиспаста.

# Тема 6.4. Техника прохождения этапов (40 час.)

**Практика:** отработка действий каждым участником на различных этапах: переправа по бревну, параллельные перила, спуск и подъём по склону, траверс склона по перилам, движение по навесной переправе.

Работа возле опасной зоны. Техника движения по перилам. Страховка участника. Работа с верёвкой сопровождения. Натягивание верёвок при помощи полиспаста. Командная страховка. Организация самостраховки. Правила движения на различных этапах. Штрафы.

# Тема 6.5. Техника прохождения этапа «Транспортировка пострадавшего» (2 час.)

**Практика:** конструкция носилок. Положение пострадавшего. Правила транспортировки пострадавшего в зависимости от рельефа местности. Штрафы.

# Планируемые результаты

После первого года обучения учащиеся

*должны знать:*

* основу тактики разработки 2-3 дневных походов,
* снаряжение личное и групповое для 2-3 дневных походов,
* организацию питания в 2-3 дневных походах,
* организация бивака в летних лагерях,
* основы ориентирования на местности,
* основные медицинские средства в медицинской аптечке;

*должны уметь:*

* заполнять паспорт маршрута,
* составлять простейшую схему маршрута,
* вести полевой дневник,
* выполнять упражнения с картой и компасом на местности,
* собирать личное и групповое снаряжение для 2-3 дневного похода,
* готовить питание на костре,
* оказывать простейшую доврачебную помощь.

Учебно-тематический план второго года обучения данной программы преследует основную цель: совершенствование и углубление знаний и навыков, приобретённых на первом году обучения. Она во многом повторяет программу первого года. Основное внимание, как и на первом году, уделяется обучению технике и тактике подготовки и прохождения туристских походов. Нужно научить ребят преодолевать любые естественные препятствия с соблюдением мер страховки и самостраховки.

Всесторонняя продуманная организация и подготовка многодневного похода немыслима без знаний основ тактики похода. Необходимо познакомить ребят с видами маршрутов, планированием похода, организацией отдыха и ночлегов, умением принимать грамотные решения при преодолении

естественных препятствий, организацией взаимопомощи и взаимной выручки. Очень важно научить юных туристов быстро разбивать бивак в зимних условиях.

Важнейшим условием успешного обучения и воспитания является сочетание теории и практики. Каждое занятие необходимо насыщать практической работой и переходить к следующему вопросу только тогда, когда педагог убедился, что каждый учащийся выполняет конкретное задание вполне удовлетворительно.

После прохождения программы второго года обучения обучающийся

*должен знать:*

* основные документы для проведения похода,
* планирование похода первой категории сложности,
* теоретические знания по оказанию доврачебной помощи в походе первой категории сложности,
* организация питания в походе,
* составление отчёта о путешествии,
* комплектация ремонтного набора,
* комплектация медицинской аптечки,
* историю и географию родного края;

*должен уметь:*

* подготовить фотографический материал для изготовления отчёта о походе,
* готовить пищу в любых походных условиях,
* разбивать бивак в сложных условиях,
* проводить несложный ремонт снаряжения,
* собрать и приготовить групповое снаряжение к категорийному походу,
* владеть основными приёмами самостраховки,
* оказывать первую доврачебную помощь с использованием медикаментов.

На третьем году обучения продолжается изучение тем, пройденных на 1-ом и 2-ом годах обучения. При сокращении часов на их прохождение

происходит усложнение и углубление знаний по каждой теме. Для изучения добавляется тема «Техника туристского многоборья», которая предусматривает непосредственную подготовку и участие обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях.

Особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке, которой в программе отведено 60 часов. Предусматривается в программе и сдача нормативов контрольного комплекса.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование норматива | Удовлетворительно | | Хорошо | |
| юноши | девушки | юноши | Девушки |
| 1. | Приседание на одной ноге (правой и левой) (кол-во раз) | 5 + 5 | 4 + 4 | 7 + 7 | 5 + 5 |
| 2. | Подтягивание на  перекладине (кол-во раз) | 3 | - | 5 | - |
| 3. | Отжим руками лёжа в упоре (кол-во раз) | - | 3 | - | 5 |
| 4. | Кросс по пересечённой местности (юноши 800 м., девушки 500м.) (8 минут) | 3 мин.  00 сек. | 2 мин.  20 сек. | 2 мин.  50 сек. | 2 мин.  10 сек. |
| 5. | Марш-бросок с грузом до 2- 3 кг по грунтовым дорогам и тропам протяжённостью 3  км. | За любое время в течение дня | | 30 минут  (чистое время) | |

Основные задачи и преимущественная направленность спортивных тренировок:

* укрепление здоровья;
* привитие интереса к занятиям спортивным туризмом;
* разносторонняя физическая подготовка;
* воспитание морально-этических и волевых качеств;
* выявление задатков и способностей к спортивной деятельности. После третьего года обучения учащиеся

*должны знать:*

* технику завязывания узлов, применяемых в спортивном туризме;
* сходство и различие туризма и туристского многоборья,
* ранг и рейтинг соревнований,
* основные требования к классу дистанции,
* технику и тактику прохождения этапов дистанции на соревнованиях,
* правила прохождения различных этапов дистанции, штрафы;

*должны уметь:*

* надевать страховочную систему,
* маркировать верёвки,
* готовить документацию к соревнованиям,
* натягивать верёвки при помощи полиспаста,
* правильно проходить этапы дистанции на соревнованиях;
* выполнять физические упражнения на выносливость (общую, скоростную, силовую), ловкость, гибкость и расслабление.

# Комплекс организационно-педагогических условий 2.1.Календарный учебный график

Количество учебных недель - 36

Продолжительность одного учебного занятия 3 академических часа.

Занятия по программе проводятся с 1 сентября по 31 мая каждого учебного года.

Каникулы: осенние с 27.10-07.11., зимние с 31.12-10.01., весенние с 21.03- 30.03., летние с 31.05- 31.08.

Промежуточная аттестация: 20-26 декабря, 17-26 мая.

Летние профильные лагеря и походы (каникулярный период)

Календарный учебный график по программе в приложении.

# Условия реализации программы

Особенность программы «Юный турист» состоит в том, что две-трети занятий приходится на практические. На первом году обучения практические умения и навыки отрабатываются в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, во время экскурсий, на тренировочном полигоне, в лесопарковой полосе. В последующие годы практические навыки закрепляются и проверяются в период осенних, зимних, весенних и летних каникул в многодневных степенных или категорийных походах, на учебно- тренировочных сборах, в палаточных лагерях, на соревнованиях городского и регионального уровней. Результатом участия в походах является выполнение нормативов на значки «Юный турист» от 1-ой до 3-ей степени и

«Юный путешественник» от 1-ой до 9-ой ступени. Участие в соревнованиях позволяет учащимся получить и повысить юношеский или взрослый разряд по спортивному туризму.

Проверка теоретической части программы, на которую приходится одна-треть занятий, осуществляется с помощью тестирования, которое проводится 2 раза в год: декабрь, май. Оценивание тестов проходит по 20-ти бальной системе.

Реализация программы «Юный турист», как и других дополнительных программ туристско-краеведческой направленности, предполагает достижение не только предметного результата, но и определённых личностных качеств и социальных компетенций обучающегося. Для определения уровня их сформированности используются диагностические средства.

После 3-х летнего изучения программы «Юный турист» учащиеся могут перейти на следующую, вторую ступень обучения «Перспектива» непрерывной многолетней системы обучения Центра, где реализуется дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Спортивный туризм».

Для реализации поставленных задач и достижения планируемых целей педагог использует технологии коллективного взаимообучения и полного усвоения. В условиях занятий туризмом особое значение имеют коллективные действия по приобретению умений при организованной добровольной взаимопомощи, что позволяет всем обучающимся усвоить программный материал.

При организации образовательной туристско-краеведческой деятельности с группой используются следующие формы: лекции, семинарские занятия, практические работы в помещении и на местности (походы, соревнования, экскурсии),технические тренировки, судейство во время проведения массовых мероприятий.

На занятиях используются методы обучения:

* словесный (рассказ, объяснение, диалог);
* наглядный (схемы, карты, технические средства, туристское оборудование и снаряжение);
* аналитический (составление проектов, отчётов, рефератов).

Типы проведения занятий разнообразны:

* сообщение новых знаний и формирование новых практических умений (проводятся в начале изучения темы для создания опорных знаний);
* совершенствование знаний и практических умений (упражнения);
* контроль знаний (тестирование, мини-соревнования, походы, участие в судействе, сдача контрольных нормативов).

Для отслеживания результатов формирования личностных качеств и социальных компетенций учащихся используются следующие диагностические методики (таблица).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Аспекты изучения | | Диагностические средства |
| I | Сформированность познавательного  потенциала личности учащегося | 1. Методики изучения развития познавательных процессов личности ребёнка. 2. Методы экспертной оценки педагогов и самооценки учащихся. |
| II | Сформированность  нравственного потенциала | 1. Тест Н.Е. Щурковой «Размышляем о жизненном опыте» для определения нравственной направленности личности. 2. Методика П.В. Степанова, Д.В. Григорьева, И.В. Кулешовой «Диагностика личностного роста школьников». |
| III | Сформированность коммуникативного потенциала | 1. Методика выявления коммуникативных склонностей детей. 2. Методы экспертной оценки педагогов и самооценки учащихся. |
| IV | Сформированность физического потенциала | 1. Статистический медицинский анализ состояния здоровья учащихся. 2. Методы экспертной оценки педагогов и самооценки учащихся. |
| V | Удовлетворённость  учащихся, педагогов и родителей  жизнедеятельностью в ОУ | 1. Методика А.А. Андреева «Изучение удовлетворённости учащихся школьной жизнью». 2. Методики Е.Н. Степанова для исследования удовлетворённости педагогов и родителей жизнедеятельностью в ОУ |

Материально-технические условия:

* учебный класс;
* спортивный зал;
* манекен «Гоша»;
* мультимедиапроектор;
* компьютер и ноутбук с выходом в сеть Интернет, принтер, сканер;
* набор учебных плакатов по ОБЖ, туризму и краеведению, медицинской подготовке
* учебники по туризму;
* дидактический и раздаточный материалы;
* видеотека (фильмы об оказании первой медицинской помощи (ПМП), про

знаменитых путешественников и т.д.)

Учебное оборудование, туристское снаряжение и инвентарь:

1. Веревка основная (50 м)
2. Веревка основная (40 м)
3. Веревка основная (20 м)
4. Петли прусика (веревка 6 мм)
5. Система страховочная (грудная обвязка, беседка)
6. Каска туристская
7. Перчатки туристские
8. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой
9. Блоки и полиспаст
10. Сдвоенная петля самостраховки (диаметром 10 мм)
11. Жумары
12. Пантины
13. Ролики
14. Спусковое устройство («восьмерка»)
15. Аптечка медицинская в упаковке
16. Накидка от дождя
17. Компас жидкостный для ориентирования
18. Курвиметр
19. Секундомер электронный
20. Костровое оборудование
21. Каны (котлы) туристские
22. Спальники
23. Палатки туристские походные
24. Коврики
25. Рюкзаки
26. Топор походный
27. Тент
28. Ремонтный набор

Риски реализации программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Риски | Условия возникновения | Пути преодоления |
| Мотивационные | Отсутствие желания заниматьсяв полном объеме реализуемой программы | Проведение занятий в игровой форме.  Постепенное увеличение  Нагрузки. Индивидуальная работа с обучающимися |
| Организационные | Недостаток кадров и | Привлечение |
|  | квалификации | квалифицированных |
|  | педагогическихкадров | специалистов для |
|  | для реализации | организации учебного |
|  | программы, недостаток | процесса. Приобретение |
|  | материально-технической базы | материально-технической  базы |

# Формы аттестации

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются: входной контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Входной контроль – это оценка уровня знаний обучающихся на начало учебного года

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания программы по итогам I и II полугодий, по завершению всего образовательного курса. Промежуточная аттестация проходит в виде участия в соревнованиях по видам спортивного туризма, учебно-тренировочный поход или тестирование на знание теоретического материала.

Принципы аттестации:

* учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
* свобода выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
* открытость результатов для педагогов и родителей. Функции аттестации:
* учебная: создает дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
* воспитательная: является стимулом к расширению познавательных интересов и потребностей обучающихся;
* развивающая: позволяет обучающимся осознать уровень их актуального развития и определить перспективы;
* коррекционная: позволяет педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-воспитательного процесса, корректно спланировать свою работу на следующий учебный период;
* социально-психологическая: предоставляет возможность каждому обучающемуся пережить «ситуацию успеха».

Форма проведения входного контроля: анкетирование с целью выявления уровня воспитанности, эмоционального и физического состояния, мотивации к занятиям.

Формы проведения промежуточной аттестации: сдача контрольных нормативов по физической подготовке, тестирование, участие в соревнованиях по туризму муниципального и регионального уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте, учебно- тренировочный поход.

Контрольные испытания (промежуточная аттестация) проводятся в декабре и мае в течение одного 3-х часового занятия по каждому разделу

программы в форме тестирования, проведения соревнований, с использованием результатов анкетирования и результатов контрольных испытаний. Так же в конце каждого учебного года проводится не менее одного учебно-тренировочного похода с возрастающей категорией сложности.

Критериями оценки результативности обучения являются:

* изменение уровня знаний, умений и навыков исходя из приобретенного самостоятельного опыта разрешения проблем, опыта творческой деятельности;
* приобретение умений применять знания, овладение определенными способами социальных и учебных действий;
* адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
* формирование ценностных ориентаций;
* развитие жизненных, социальных компетенций.

Система оценивания успеваемости обучающихся в рамках программы представлена уровневой системой, основанной на постоянном контроле образовательной деятельности каждого обучающегося.

1. уровень - освоение программы;
2. уровень - освоение программы, в т.ч. участие в профильных мероприятиях регионального ,всероссийского и международного уровня;
3. уровень - освоение программы, в т.ч. призовое место в профильных мероприятиях регионального, всероссийского, международного уровня.

Уровневая система оценивания применяется в конце учебного года и служит для стимулирования эффективности, качества и результативности деятельности педагогов и обучающихся.

Обучение детей ведется по принципу «от простого к сложному» и «от теории к практике». Теоретические знания должны закрепляться практическими действиями (соревнованиями, учебными занятиями, комплексными выходами - обучением в полевых условиях). По результатам

работы программы можно определить необходимость и значимость работы педагога с детьми в рамках данной программы, а на основании промежуточной аттестации обучающихся – отследить их физический уровень.

# Методические материалы Методы обучения –

* Словесный - рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, объяснение последовательности действий и содержания, объяснение, инструктаж, работа с книгой, познавательные вербальные игры и т.д.;
* Наглядный - экскурсии, демонстрация видеосюжетов, видеофильмов, кинофильмов.
* Практический - практические работы, упражнения, дидактические игры, тренинг, репетиция, тестирование.
* Объяснительно – иллюстративный - объяснение материала сопровождается различными визуальными средствами;
* Репродуктивный - организация кружковой деятельности по определенной инструкции, плану с применением (или воспроизведением) полученных ранее знаний и последовательности практических действий;
* Частично – поисковый организует участие школьников в выполнении отдельных шагов поиска, решении определенной задачи или достижении определенной цели;
* Исследовательский - организация поисковой, познавательной деятельности учащихся путем постановки познавательных и практических задач, требующих самостоятельного решения.
* Проблемный – обучающийся сталкивается с какими-либо противоречиями и пытается прийти к их пониманию самостоятельно. Таким образом человек способен не только развивать свое мышление, но также находить решение проблемы и пользоваться знаниями, которые он приобрел ранее.
* Проектный - постановка проблемы и её поэтапного решения, которое в итоге приводит к конкретному практическому результату. Главной особенностью проектного метода обучения является самостоятельное

приобретение знаний учащимися напрямую через практику.

# По способу подачи материала:

* Словесный метод обучения: объяснение, рассказ, беседа.
* Наглядный метод: просмотр рисунков, фотографий и т.д.
* Практический метод: изготовление творческих работ к выставкам.
* Метод упражнения: упражнения, задания.
* Метод игры: игры на развитие внимания, памяти, воображения.
* Аналитический метод: контрольный опрос, тестирование, самооценка, взаимооценка.

# По характеру деятельности:

* Объяснительно-иллюстративный;
* Репродуктивный;
* Проблемный;
* Проектный;
* Поисковый;
* Исследовательский.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

**Формы организации образовательного процесса -** При организации образовательных событий сочетаются индивидуальные и групповые формы деятельности, разновозрастное сотрудничество, рефлексивная деятельность, выделяется время для отдыха, неформального общения и релаксации. У обучающихся повышается познавательная активность, раскрывается их потенциал, вырабатывается умение конструктивно взаимодействовать друг с

другом.

**Формы обучения:** Основная форма обучения – занятия: практические занятия, беседы, игры-викторины, игры-путешествия, соревнования, тематические игры, ролевые игры, конкурсы, презентации, экскурсия, зачетные занятия.

**Формы организации учебного занятия –** теоретические, практические занятия; игровые программы, коллективно-творческие дела, презентации проектов, акция, беседа, защита проектов, игра, «мозговой штурм», наблюдение, открытое занятие, праздник, представление, соревнования, тренинг, экскурсия.

# Педагогические технологии:

* технология проблемного обучения;
* технология исследовательской деятельности;
* технология проектной деятельности;
* технология игровой деятельности;
* коммуникативная технология обучения;
* технология коллективной творческой деятельности;
* технология развития критического мышления;
* технология портфолио;
* здоровьесберегающая технология;
* дистанционные технологии.

**Алгоритм учебного занятия –** Учебное занятие длится 3 академических часа по 45 минут.

Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению учебного материала. Каждое занятие разбивается на 3 части,

которые составляют в комплексное целостное занятие;

1. часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого учащегося на данное занятие.
2. часть – практическая работа обучающихся. Здесь проходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы
3. часть - посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе.

# Этапы занятия

Организационный этап. Создание эмоционально-психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

Подготовительный этап. Объявление темы постановка цели и задач занятия. Актуализация опорных знаний.

Основной этап. Усвоение новых знаний и способов действий.

Итоговый этап. Подведение итогов занятия. Рефлексия, оценка работы обучающихся.

**Дидактические материалы –** раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения.

# 2.5 Список литературы

**Для педагога**

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта/ Ю.В.Байковский. – М. : Вилад, 1996. – 80с.
2. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей

«Юные туристы-спасатели» / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.

1. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
2. Егорова Г.Н. Программа комплексной подготовки по спортивному туризму / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.
4. Карелин А.А. Психологические тесты. - М.: Владос, 1999.
5. КонстантиновЮ.С.,Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно- метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
7. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
8. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
9. Кропочев В.А. Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ

«Орион» Центрального района г. Новокузнецка. / В.А. Кропочев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.

1. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: ФиС, 1984.
2. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
3. Маслов А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей

«Юные инструктора туризма» / А.Г. Маслов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 55с.

1. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря.

М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

1. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру/ Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
2. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
3. Останец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
4. Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ

«Турист», 1983.

1. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Под ред. Ж.К.Холодов В.С.Кузнецов. - М.: Изд. Центр «Академия», 2000.
3. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.

# Для обучающихся

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
2. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
3. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.
4. Аппенинский А.И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.
6. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. - Л.: Медицина, 1982.
7. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
8. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
9. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
10. Гогулан М.Ф. Законы здоровья. - М.: Советский спорт, 1998.
11. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: ФиС, 1990.
12. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно- метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
13. Лукоянов П.И. Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
15. Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
16. Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ

«Турист», 1983.

1. Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С.П.Евсеева, Ю.Н.Федотова. - СПб.:СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.

# Для родителей

1. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989.
2. Лукоянов П.И. Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
3. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

# Приложение 1

**Анкета для выявления самочувствия**

**ученика в коллективе (составлена В.Т. Кабушем)**

1. К кому ты чаще всего обращаешься за разъяснением твоих прав и обязанностей:

а) родителям; б) учителям; в) друзьям;

г) педагогу Центра туризма и спорта; д) к кому ещё (напиши);

е) не знаю.

1. К кому ты чаще всего обращаешься за советом при выборе решения, как поступить в сложных жизненных ситуациях:

а) родителям; б) учителям; в) друзьям;

г) педагогу Центра туризма и спорта; д) к кому ещё (напиши);

е) не знаю.

1. Если тебе будет трудно в жизни, к кому ты обратишься за помощью: а) родителям;

б) учителям; в) друзьям;

г) педагогу Центра туризма и спорта; д) к кому ещё (напиши);

е) не знаю.

1. Кому ты в первую очередь рассказываешь о своих удачах и огорчениях: а) родителям;

б) учителям; в) друзьям;

г) педагогу Центра туризма и спорта; д) к кому ещё (напиши);

е) не знаю.

1. С кем ты хочешь проводить своё свободное время: а) наедине с собой;

б) с родителями; в) с друзьями;

г) с друзьями-туристами; д) с кем ещё (напиши); е) не знаю.

1. Кто чаще всего тебя обижает или неправильно оценивает твоё поведение: а) родителям;

б) учителям; в) друзьям;

г) педагогу Центра туризма и спорта; д) к кому ещё (напиши);

е) не знаю.

1. Кто лучше всего к тебе относится и понимает тебя:

а) дедушка, бабушка; б) мама, папа;

в) учителя;

г) друзья по классу;

д) друзья по туробъединению; е) кто ещё (напиши);

1. Кто чаще всего благодарит тебя за успехи в учёбе, хорошие дела и поступки в жизни:

а) родители; б) учителя;

в) друзья по классу; г) друзья-туристы;

д) педагог-руководитель туробъединения; е) кто ещё (напиши);

ж) не знаю.

# Приложение 2

**Анкета учащимся по выявлению**

**уровня самооценки**

# Методика выявления уровня самооценки учащихся (составлена на основе материалов пособия Р.В. Овчаровой

**«Справочная книга школьного психолога»)**

Варианты ответов: 2 – да; 1 – трудно сказать; 0 – нет.

# Вопросы:

1. Мне нравится создавать фантастические проекты.
2. Могу представить себе то, чего не бывает на свете.
3. Буду участвовать в том деле, которое для меня ново.
4. Быстро нахожу решения в трудных ситуациях.
5. В основном стараюсь обо всём иметь своё мнение.
6. Мне нравится находить причины своих неудач.
7. Стараюсь дать оценку поступкам и событиям на основе своих убеждений.
8. Могу обосновать: почему мне что-то нравится или не нравится.
9. Мне нетрудно в любой задаче выделить главное и второстепенное.
10. Убедительно могу доказать правоту.
11. Умею сложную задачу разделить на несколько простых.
12. У меня часто рождаются интересные идеи.
13. Мне интереснее работать творчески, чем по-другому.
14. Стремлюсь всегда найти дело, в котором могу проявить творчество.
15. Мне нравится организовывать своих товарищей на интересные дела.
16. Для меня важно, как оценивают мой труд окружающие.

**Результат:** 24-32 балла - высокий уровень; 12 – 24 балла-средний; 0 – 12 баллов-низкий.

**Приложение 3 Тест: «Исследование вопроса организации разумного досуга»**

**(анкета составлена Е. Васильчиковой)**

1. Как ты попал в Центр туризма и спорта?
   * записался сам по собственной инициативе;
   * записался сам по приглашению педагога;
   * по совету учителя школы;
   * по совету родителей.
2. Хорошо ли ты знаком с содержанием деятельности нашего учреждения?
   * хорошо знаком;
   * имею общее представление;
   * не знаком.
3. Считаешь ли ты, что занятия у нас могут принести тебе пользу?
   * большую;
   * небольшую;
   * возможно, пригодятся в жизни.
4. Чего ты ждёшь для себя по окончании курса обучения в Центре?
   * хороших умений и навыков;
   * развития способностей к обучению в школе;
   * ничего не жду;
   * всего понемногу.
5. Посещая занятия:
   * ты хочешь узнать
   * ты хочешь научиться
   * ты хочешь суметь
6. Твой успех на занятиях зависит от:
   * тебя самого;
   * соратников по группе;
   * везения;
   * педагога;
   * таланта;
   * усидчивости, упорства и терпения;
   * всего понемногу.
7. С каким настроением ты посещаешь занятия в Центре?
   * с удовольствием;
   * особой радости не испытываешь;
   * посещаешь по напоминанию других;
   * готов заменить любые другие занятия нашими;
   * из уважения к окружающим.
8. Твоё настроение на занятии зависит от:
   * тебя самого;
   * педагога;
   * настроения других ребят в группе;
   * погоды на улице;
   * всего понемногу.
9. Нравится ли тебе педагог?
   * как профессионал;
   * как человек;
   * как воспитатель;
   * как организатор твоего досуга.
10. Как влияет посещение занятий в Центре на успеваемость в школе?
    * стала лучше;
    * особых изменений нет;
    * успеваемость снизилась.
11. Как относятся твои родственники к посещению тобой Центра?
    * одобряют;
    * безразлично;
    * не одобряют.
12. Как влияет посещение занятий на общение с родителями?
    * положительно;
    * есть общий интерес;
    * отрицательно;
    * никак.

# Приложение 4

**Тест: «Размышляем о жизненном опыте»**

**(составлен Н.Е.Щурковой)**

**Цель:** выявить нравственную воспитанность учащихся.

Предварительно подготавливаются листы бумаги для более удобного подсчёта результатов с таблицей:

Учащимся предлагается выбрать 1 из 3 предложенных ответов и обозначить его в таблице знаком \*(звёздочка).

1. На пути стоит человек. Вам надо пройти. Что делаете: А) обойду, не потревожив;

Б) отодвину и пройду;

В) смотря какое будет настроение.

1. Вы замечаете среди гостей невзрачную девушку (или малоприметного юношу), которая (который) одиноко сидит в стороне. Что делаете:

А) ничего, какое моё дело;

Б) не знаю заранее, как сложатся обстоятельства; В) подойду и непременно заговорю.

1. Вы опаздываете в школу. Видите, что кому-то стало плохо. Что делаете: А) тороплюсь в школу;

Б) если кто-то бросится на помощь, я тоже подойду; В) звоню по телефону «03», останавливаю прохожих.

1. Ваши знакомые переезжают на новую квартиру. Они старые. Что делаете: А) предложу свою помощь;

Б) я не вмешиваюсь в чужую жизнь; В) если попросят, я, конечно помогу.

1. Вы узнаёте, что несправедливо наказан один из ваших знакомых. Что делаете в этом случае:

А) очень сержусь и ругаю обидчика;

Б) ничего – жизнь вообще несправедлива; В) вступаюсь за обиженного.

1. Вы дежурный. Подметая пол, Вы находите деньги: А) они мои, раз я их нашёл;

Б) завтра спрошу, кто потерял; В) может быть, возьму себе.

1. Сдаёте экзамен. На что рассчитываете:

А) на шпаргалки, конечно: экзамен – это лотерея; Б) на усталость экзаменатора: авось, пропустит; В) на свои знания.

1. Вам предстоит выбрать профессию:

А) найду что-нибудь рядом с домом;

Б) поищу высокооплачиваемую работу; В) хочу создавать нечто ценное на Земле.

1. Из трёх видов путешествий Вы выберете путешествие: А) по России;

Б) по экзотическим странам;

В) по одной из ведущих капиталистических стран.

1. Вы пришли на субботник и видите, что все орудия разобраны. Ваши действия:

А) поболтаюсь немного, потом видно будет;

Б) ухожу немедленно домой, если не будут отмечать присутствующих; В) присоединюсь к кому-нибудь, стану работать с ним.

1. Некий волшебник предлагает Вам устроить Вашу жизнь обеспеченной без необходимости работать. Вы:

А) соглашусь с благодарностью;

Б) сначала узнаю, скольким он обеспечил таким образом существование; В) отказываюсь.

1. Вам дают общественное поручение. Выполнять его не хочется. Вы: А) забываю про него, вспомню, когда потребуют отчёт;

Б) выполняю, конечно;

В) увиливаю, отыскиваю причины, чтобы не вспоминать.

1. Вы побывали в замечательном, но малоизвестном музее. Сообщаете ли кому-нибудь об этом? Варианты:

А) да, непременно скажу друзьям и постараюсь сводить их в музей; Б) не знаю, как придётся;

В) зачем говорить, пусть каждый решает, что ему надо.

1. Решается вопрос, кто бы мог выполнить полезную для коллектива работу. Вы знаете, что что способны это сделать. Вы:

А) поднимаю руку и сообщаю о своём желании сделать работу; Б) сижу и жду, когда кто-то назовёт мою фамилию;

В) я слишком дорожу своим личным временем, чтобы соглашаться.

1. Вы с товарищами собрались на дачу. Вдруг Вам звонят и просят отложить поездку ради важного общего дела. Вы:

А) еду на дачу согласно плана; Б) не еду, остаюсь, конечно; В) жду, что скажут товарищи.

1. Вы решили завести собаку. Из 3-х вариантов Вас устроит: А) бездомный щенок;

Б) взрослый пёс с известным Вам нравом; В) дорогой щенок редкой породы.

1. Вы собрались отдыхать после учёбы. Но вот говорят: «Есть важное дело. Надо. Вы:

А) напомню о праве на отдых; Б) делаю, раз надо;

В) посмотрю, что скажут остальные.

1. С вами разговаривают оскорбительным тоном. Вы:

А) отвечаю тем же;

Б) не замечаю, это не имеет значения; В) обрываю разговор.

1. Вы плоховато играете на каком-либо инструменте. Ваши родители Вас хвалят и просят сыграть для гостей. Ваши действия:

А) играю, конечно;

Б) разумеется, не играю;

В) когда хвалят, всегда приятно, но ищу повод увильнуть от игры.

1. Вы задумали принять гостей. Предпочтёте:

А) самому (самой) приготовить все блюда; Б) закупить полуфабрикаты;

В) пригласить гостей на кофе.

1. Вдруг узнаёте, что школу закрыли по каким-то особым обстоятельствам. Вы:

А) бесконечно рад(а), гуляю, наслаждаюсь жизнью; Б) обеспокоен, строю планы самообразования;

В) я буду ждать новых сообщений.

1. Что Вы чувствуете, когда при Вас хвалят кого-то из ваших товарищей? Варианты:

А) ужасно завидую, мне неудобно;

Б) я рад, потому что и у меня есть свои достоинства: В) я, как все, аплодирую.

1. Вам подарили красивую необычной формы авторучку. На улице к Вам подходят два парня и требуют отдать им подарок. Ваши действия:

А) отдаю – здоровье дороже;

Б) постараюсь убежать от них, говорю, что ручки у меня нет; В) подарков не отдаю.

1. Когда наступает Новый год, о чём чаще всего думаете? Варианты: А) о новогодних подарках;

Б) о каникулах и свободе;

В) о том, как жил и как собираюсь жить в новом году.

1. Какова роль музыки в Вашей жизни? Она:

А) нужна мне для танцев;

Б) доставляет мне наслаждение духовное; В) мне просто не нужна.

1. Когда Вы уезжаете надолго из дома, как Вы себя чувствуете вдали? Варианты:

А) снятся родные места;

Б) хорошо себя чувствую, лучше, чем дома; В) не замечал (не замечала).

1. При просмотре информационных телепрограмм портится ли иногда Ваше настроение? Варианты:

А) нет, если мои дела идут хорошо;

Б) да, в настоящее время довольно часто; В) не замечал.

1. Вам предлагают послать книги в далёкое горное село. Вы: А) отбираю интересное и приношу;

Б) ненужных книг у меня нет;

В) если все принесут, я тоже кое-что отберу.

1. Можете ли Вы назвать 5 дорогих Вам мест на Земле, 5 дорогих Вам исторических событий, 5 дорогих Вам имён великих людей? Варианты:

А) да, безусловно могу;

Б) нет, на свете много интересного;

В) не задумывался (не задумывалась), надо бы посчитать.

1. Когда Вы слышите о подвиге человека, что чаще всего приходит Вам в голову? Варианты:

А) у этого человека был, конечно, свой личный интерес; Б) человеку просто повезло прославиться;

В) глубоко удовлетворён и не перестаю удивляться.

# Обработка полученных результатов.

Количество выборов, сделанных учащимися в каждом случае, необходимо подсчитать и выразить в процентном отношении к общему числу учащихся.

Ответы под номерами 10, 17, 21, 25, 26 из подсчёта исключаются.

Показателем, свидетельствующем о достаточной нравственной воспитанности учащихся и сформированной ориентации на «другого человека», является суммарное количество выборов от 13 и более при условии, что звёздочкой помечаются:

Пункты А) при ответах на вопросы 1,4,14,15,27,29,30; пункты Б) при ответах на вопросы 5,7,13,16,18,20,22,23,28; пункты В) при ответах 2,3,6,8,9,11,12,19,24,31.

Показателем, свидетельствующим о некоторой безнравственной ориентации, эгоистической позиции, является количество выборов от 13 и более при условии, что звёздочкой помечаются:

Пункты А) при ответах на вопросы 2,3,5,7,8,12,13,16,18,20,22,23,24,31; пункты Б) при ответах на вопросы 1,4,6,9,11,19,27,30; пункты В) при ответах на вопросы 14,15.

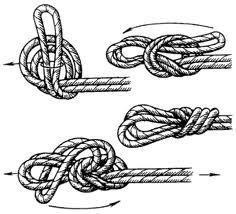
Показателем, свидетельствующим о несформированности нравственных отношений, неустойчивом, импульсивном поведении, является оставшееся количество выборов, где предпочтение явно не обнаруживается.

# Приложение 5

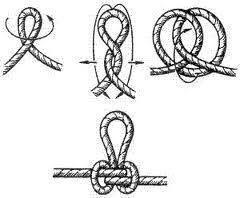
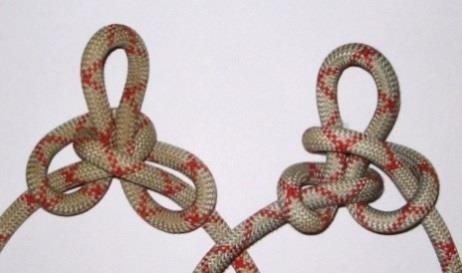
**Тематические тесты**

**Тест по узлам**

1. Какой из перечисленных узлов НЕ требует вязки КОНТРОЛЬНЫХ УЗЛОВ?
2. Булинь
3. Рыбацкий штык
4. Восьмерка
5. Брамшкотовый
6. Прямой
7. В каких случаях в условиях похода применяется узел РЫБАЦКИЙ ШТЫК?
8. Чтобы связать две веревки разного диаметра
9. Когда необходимо привязать костровой тросик к дереву
10. Чтобы укоротить веревку
11. Для вязки рыбацких сетей
12. С помощью какого из перечисленных узлов можно ОБВЯЗАТЬ СЕБЯ при использовании ТОЛЬКО веревки, когда тебе кинули спасательный конец?
13. Восьмерка
14. Булинь
15. Прямой узел
16. Стремя
17. Где каждый день вам приходится встречаться с ПРЯМЫМ УЗЛОМ?
18. Завязывая косички сестре
19. Когда приходится завязывать шнурки на обуви
20. При завязывании шарфа
21. Какие из перечисленных узлов ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ для связывания узлов РАЗНЫХ диаметров?
22. Восьмерка-проводник
23. Прямой узел и грейпвайн
24. Брамшкотовый
25. Какой из перечисленных узлов можно завязать на любом отрезке ОДНОЙ веревки (или, например, изолировать поврежденный участок веревки)?
26. Прямой узел
27. Австрийский проводник
28. Встречный узел
29. Грейпвайн
30. Назовите основной минус узла «ГРЕЙПВАЙН»?
31. Легко развязывается - ненадежный
32. Некрасиво выглядит
33. Трудно завязывается
34. Под нагрузкой сильно затягивается
35. Под нагрузкой «ползет»
36. Какой узел изображен на картинке?



1. Восьмерка
2. Булинь
3. Двойной проводник
4. Встречный узел
5. Австрийский проводник
6. Какой узел изображен на картинке?



1. Схватывающий узел
2. Рыбацкий штык
3. Булинь
4. Австрийский проводник
5. Шкотовый узел
6. Какой узел изображен на картинке?



* 1. Булинь
  2. Стремя
  3. Прямой узел
  4. Восьмёрка
  5. Встречный узел

**Топография и ориентирование**

1. Разнесите объекты, отображаемые соответствующими группами знаков:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Масштабные площадные знаки | Масштабные линейные знаки | Внемасштабные знаки | Пояснительные знаки |
|  |  |  |  |

*Объекты:* Озеро, дерево (отдельно стоящее), фигурка хвойного дерева внутри хвойного леса, луг, дорога, большой сад, квартал населенного пункта, подписи, памятник, река, колодец, территория государства, дом, стрелка на реке, болото, цифры.

1. Заполните таблицу «Указатели сторон света»:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Указатели сторон света | Сторона |
| 1. | Полярная звезда |  |
| 2. | Короткая тень от Солнца в полдень |  |
| 3. | Расположение муравейника |  |
| 4. | Мох на деревьях |  |
| 6. | Более спелая сторона ягоды |  |
| 7. | Гнездо стенных пчел |  |
| 8. | Темная вторичная корка ствола сосны |  |
| 9. | Более светлая, с меньшим кол-вом трещин и темных пятен кора березы |  |

# Компас и ориентирование на местности

* 1. Какое значение азимута указывает направление на север: а) 1о;

б) 91о; в) 360о; г) 359о.

* 1. Какое значение азимута указывает направление на северо-восток: а) 1о;

б) 91о; в) 360о; г) 359о.

* 1. Какое значение азимута указывает направление на северо-запад: а) 91о;

б) 270о; в) 300о; г) 360о.

* 1. Какое значение азимута указывает направление на юго-запад: а) 180о;

б) 190о; в) 300о; г) 360о.

* 1. Какое значение азимута указывает направление на юго-восток: а) 360о;

б) 180о; в) 100о; г) 181о.

* 1. Какое значение азимута указывает направление на восток:

а) 1о;

б) 90о; в) 360о; г) 359о.

* 1. Какое значение азимута указывает направление на юг: а) 1о;

б) 91о; в) 360о; г) 180о.

* 1. Какое значение азимута указывает направление на запад: а) 270о;

б)91о;

в) 1о; г) 333о.

# Задания на определение расстояния

1. Каким является расстояние на местности, если длина отрезка накарте равна 1,0 см, а масштаб карты 1:5000:

а) 5 м;

б) 50 м;

в) 500 м;

г) 5000 м.

1. Каким является расстояние на местности, если длина отрезка накарте равна 2,0 см, а масштаб карты 1:12500:

а) 250 м;

б) 125 м;

в) 1125 м;

г) 1250 м.

1. Каким является расстояние на местности, если длина отрезка накарте равна 1,0 см, а масштаб карты 1:20000:

а) 200 м;

б) 120 м;

в) 112 м;

г) 100 м.

1. Каким является расстояние на местности, если длина отрезка накарте равна 1,0 см, а масштаб карты 1:25000:

а) 1250 м;

б) 250 м;

в) 125 м;

г) 100 м.

1. Каким является расстояние на местности, если длина отрезка накарте равна 2,0 см, а масштаб карты 1:5000:

а) 100 м;

б) 150 м;

в) 500 м;

г) 1000 м.

1. Каким является расстояние на местности, если длина отрезка накарте равна 4,0 см, а масштаб карты 1:12500:

а) 125 м;

б) 250 м;

в) 500 м;

г) 1125 м.

1. Каким является расстояние на местности, если длина отрезка накарте равна 2,0 см, а масштаб карты 1:20000:

а) 200 м;

б) 400 м;

в) 120 м;

г) 100 м.

1. Каким является расстояние на местности, если длина отрезка накарте равна 2,0 см, а масштаб карты 1:25000:

а) 125 м;

б) 250 м;

в) 375 м;

г) 500 м.

# Условные топографические знаки Топографический диктант.

**Замените слова топографическими знаками.**

1. Недавно мы приехали погостить в деревню. Наш **дом** стоит левее **грунтовой дороги,** которая пересекает **сосновый лес**. На опушке леса стоит заброшенная **деревянная мельница**, о рядом с ней -**колодец**. По обе стороны мельницы раскинулись **заросли кустарника**, за ними- **фруктовый сад .** Все лето мы купались в **реке**, на ней очень крепкий **металлический мост** с которого мы обычно ныряем, а недалеко от нее очень красивая **каменная церковь** , но рядом – крутой **овраг**, а за ним **болото**. Приехать к нам ты можешь по **железной дороге**.
2. Недавно мы поселились у лесника. Его избушка стоит левее **проселочной дороги,** которая пересекает **березовый лес**. На опушке леса **проселочная дорога** переходит в **грунтовую**. По обе стороны которой раскинулись **заросли кустарника**, за ними- **фруктовый сад** и наша **школа.** Все лето мы купались в **озере**, недалеко от него очень красивая **деревянная церковь** , а рядом – **колодец** с прохладной , вкусной водой. В лесу множество интересных **тропинок**, красивые **луга**! Приехать к нам ты можешь по **железной дороге**.
3. От шоссейной дороги путь к нашему лагерю шел по лугу, затем через смешанный лес, который переходил в редколесье. Чтобы сократить путь, мы пошли по грунтовой дороге мимо родника. Через 600 метров мы подошли

к небольшому озеру. От него по тропинке подошли к фруктовому саду нашего лагеря.

Шоссе проходит в северной части, грунтовая дорога отходит от шоссе в ю-з направлении.

М в 1 см 100м

**Изучите текст, снабженный условными знаками. Запишите расшифрованные знаки словами.**



**Краеведение**

* 1. Найдите флаг Томской области:



А. Б. В.

* 1. Укажите территориальных «соседей» Томской области: а) Кемеровская область

б) Республика Хакасия в) Красноярский край г) Тюменская область д) Алтайский край

е) Омская область

ж) Новосибирская область з) Свердловская область

* 1. Перечислите города Томской области
  2. Сколько районов в Томской области? а) 20 б) 15 в) 17 г) 16 д) 19
  3. Соотнесите название района и название районного центра:

|  |  |
| --- | --- |
| Район Томской области | Административный центр района Томской области |
| Шегарский район | Белый Яр |
| Чаинский район | Мельниково |
| Верхнекетский район | Подгорное |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 - | 2 - | 3 - |

* 1. Укажите дату основания города Томска:

а) 1598 б) 1604 г) 1600 д) 1602

* 1. Укажите коренные народы, проживавшие на территории Томской области до прихода русских:

а) селькупы б) вогулы в) татары г) нганасаны д) кеты

е) ненцы ж) ханты з) эвенки и) нивхи к) казахи л) чуваши

* 1. Укажите полезные ископаемые, которые разведаны в Томской области:

а) нефть

б) железная руда в) каменный уголь г) бурый уголь

д) торф е) алмазы

ж) цветные металлы з) природный газ

и) строительные материалы

к) никель

л) водные ресурсы

* 1. Укажите наиболее ценные породы деревьев, произрастающих на территории Томской области:

а) береза б) кедр в) сосна г) осина д) тополь е) ель ж) пихта и) карагач к) лиственница л) яблоня

* 1. Перечислите наиболее ценных промысловых животных, обитающих в Томской области:
  2. Какое население преобладает в Томской области? а) сельское б) городское
  3. Напишите название крупнейшего болота, расположенного на территории Томской области:

**Основы медицинской подготовки**

1. Первая помощь при открытом переломе? а) Концы сломанных костей совместить

б) Убрать осколки костей и наложить на рану пузырь со льдом

в)Наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности и дать покой больному

1. Чем характеризуется капиллярное кровотечение?

а) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета б) Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску

в) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

1. Чем характеризуется венозное кровотечение?

а) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета б) Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску

в) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

1. Чем характеризуется артериальное кровотечение?

а) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета б) Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску

в) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

1. Правильный способ остановки капиллярного кровотечения? а) Наложение на конечность жгута

б)Наложение на рану давящей повязки в)Резкое сгибание конечности в суставе

1. Правильный способ остановки артериального кровотечения? а)Наложение жгута выше раны или сгибание конечности в суставе б) Наложение на рану давящей повязки
2. Правильный способ остановки венозного кровотечения? а) Наложение на рану давящей повязки

б) Наложение жгута или сгибание конечности в суставе

1. Что необходимо сделать при потере сознания? а) Искусственное дыхание

б) Массаж сердца

в) Освободить дыхательные пути от инородных тел и рвотных масс

1. Для каких целей используется перманганат калия (марганцовка), находящийся в медицинской аптечке в автомобиле?

а) Наружно в водных растворах для полоскания рта, горла б) Наружно в водных растворах для промывания ран

в) В водных растворах для промывания желудка г) Для всех указанных в п. п. 1. и 2 целей

д) Для всех указанных в п. п. 1-3 целей

1. Какие признаки закрытого перелома костей конечностей?

а) Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности

б) Конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей в) Синяки, ссадины на коже

1. Для каких целей предназначен йод, находящийся в аптечке? а) Для обработки кожи вокруг раны

б) Для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена в) При ожогах, вызванных щелочью.

1. Какой материал может быть использован в качестве шины? а) Ткань

б) Бинт, вата в)Кусок доски

1. На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?

а) Не более получаса б) Не более 2 часов в) Не более часа

1. Какие признаки открытого перелома?

а) Сильная боль, припухлость мягких тканей, деформация конечности б) Сильная боль, деформация конечности, поврежден кожный покров в)Синяки, ссадины на коже

1. Назовите правила оказания первой медицинской помощи?

а)Как можно быстрее перенести пострадавшего в тень, уложить на спину (голова должна быть ниже туловища), сделать растирание в области сердца

б)Поместить пострадавшего в тень, уложить на спину, сделать холодные компрессы, положить под голову валик, обеспечить достаточный доступ свежего воздуха

в)Усадить пострадавшего в тень, напоить холодным напитком, наложить холодный компресс на грудь.

1. Какое кровотечение считается наиболее опасным? а) Капиллярное

б) Венозное

в)Артериальное

1. Какие лекарственные средства являются обезболивающими? а) Анальгин, Панадол

б) Димедрол, валериана в)Фталазол, пенициллин

1. При коллапсе (потере сознания и понижения артериального давления без кровотечения) необходимо…

а) Пострадавшего уложить так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать обезболивающее.

б) Пострадавшего уложить так, чтобы его голова ноги были на одном уровне, дать успокоительное средство

в) Пострадавшего уложить так, чтобы его ноги были выше уровня головы

1. Пострадавший находится без сознания. Дыхание, пульс отсутствуют. Ваши действия?

а) Вызвать «03» и ждать прибытия скорой помощи

б) Позвонить «03», делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца

в) Положить пострадавшего в благоприятную позу, сделать перевязку, дать обезболивающее средство

1. Для чего в походной аптечке предназначен 10% водный раствор аммиака (нашатырный спирт)?

а) Для обработки ран

б) Для наложения согревающего компресса в) Для вдыхания при обмороке и угаре

1. О каком виде закаливания идет речь:

«Благодаря переменному воздействию на организм высоких и низких температур, стенки наших кровеносных сосудов становятся более эластичными, обменные процессы в организме активируются, происходит укрепление защитных функций организма.

Ответ:

1. Определите, кто укусил пострадавшего по симптомам:

а) 1-2 глубокие ранки, кровотечение отсутствует (кровь быстро запеклась в ранках) сильный отек, посинение вокруг места укуса, боль, тошнота, озноб, повышение температуры тела, рвота, падение артериального давления, головокружение, озноб, судороги, в тяжелых случаях – потеря сознания.

Ответ: б) Жало в месте укуса, боль, отек, зуд, жжение, высыпает сыпь, иногда возникает отек даже на тех участках кожи, что расположены далеко от места укуса. У некоторых общее состояние быстро ухудшается, развивается одышка, головокружение, случается и потеря сознания.

Ответ:

в) 1-2 ранки, кровотечение, боль в месте укуса, общее ухудшение самочувствия может наступить только через несколько дней.

Ответ: г) Кровоточащая ранка треугольной формы около 1,5 мм, жжение, зуд, припухлость до 48часов.

Ответ:

# Приложение 6

**Итоговый тест по программе**

**«Юный турист» 1 года обучения**

1. Назовите субъективные и объективные опасности в турпоходе и на тренировочных занятиях.
2. Перечислите личное и групповое туристское снаряжение.
3. Бивак – это:

а) лагерь, расположение для ночлега и отдыха вне населённого пункта б) отдых в гостинице

в) отдых на даче

1. Каким должно быть место бивака:

а) проветриваемым б) сухим и удобным

в) недалеко от населённых пунктов

1. Перечислите туристские должности в походе.
2. Кто в походе отвечает за продукты:

а) ремонтный мастер б) завхоз

в) заведующий снаряжением

1. Перечислите особенности движения тургруппы: а) на равнине

б) в тайге

1. Что включает в себя отчёт о походе.
2. Топографическая карта – это:

а) географические координаты

б) уменьшенное изображение земной поверхности

1. Что такое масштаб:

а) степень уменьшения на карте б) форма рельефа

в) топографические знаки

1. Способ изображения рельефа на топографической карте: а) вертикали

б) горизонтали

1. Карту можно читать с помощью:

а) формул

б) условных знаков в) надписей

1. Азимут – это:

а) расстояние между двумя пунктами

б) угол между направлениями на объекты

в) угол между направлением на север и направлением на объект

1. Движение по азимуту – это:

а) умение выдержать с помощью компаса заданное направление б) «роза направлений» (азимутальное кольцо)

1. Как называется прибор, с помощью которого измеряются кривые линии на карте:

а) компас

б) транспортир в) курвиметр

1. Как можно определить расстояние до недоступного предмета на местности?
2. По каким приметам можно определить стороны горизонта: а) по наклонному дереву

б) по таянию снега в) по течению реки

г) по направлению звериной тропы

1. Какая звезда ночью находится на севере:

а) Вега б) Орион

в) Полярная звезда

1. Самая короткая тень в солнечную погоду бывает:

а) на восходе б)в полдень в) на заходе г) на выходе

1. В каком году началось строительство нашего города? Сколько человек проживает в нём?
2. Перечислите природные богатства нашего края.
3. Гигиена – это:

а) остатки пищи после еды б) чистота рук, ног, белья в) ядовитое растение

Перечислите состав походной аптечки (не менее 15 лекарств)

# Приложение 7

**Итоговый тест по программе**

**«Юный турист» 2 года обучения**

* 1. Какие несчастные случаи могут произойти в походе. Назовите причины.
  2. Перечислите групповое снаряжение лыжного похода.
  3. Место для лагеря рекомендуется выбирать:

а) в руслах пересохших потоков в) с удобным спуском к воде б) на речных отмелях г) в чаще хвойного леса

* 1. Продолжительность обеденного привала:

а) 1,5 часа б) 1 час в) 2 – 4 часа г) 5 часов

* 1. Зимой палатка обогревается:

а) костром б) свечками в) походной печкой

* 1. Снятие туристского лагеря начинается:

а) со снятия палатки в) с уборки территории б) с укладки рюкзаков г) с сжигания мусора

* 1. Главные составляющие продуктов питания – это: а) белки в) жиры

б) углеводы г) всё выше перечисленное верно

* 1. Способы обеззараживания воды:

а) кипячение

б) добавить марганцевокислый калий

* 1. Суточный рацион в несложном походе:

а) 800 -1000калорий б) 1000-1500калорий в)3000-3500калорий

* 1. На реках со спокойным течением можно переправляться вброд: а) в одиночку с шестом, которым упираются навстречу течению

б) вдвоём, встав лицом друг к другу и положив вытянутые руки на плечи в) группой в 4-6 человек, встав стенкой или кругом

г) всё выше перечисленное верно

* 1. Очерёдность пристёжки на этапе «Навесная переправа»: а) транспортная, сопровождающая, страховочная

б) сопровождающая, страховочная, транспортная в) страховочная, сопровождающая, транспортная

* 1. При движении вброд через реку, по бревну страховочная верёвка подключается:

а) в грудное отверстие

б) в боковую часть страховочного пояса в) в петлю страховочного пояса

* 1. Дополнительная опора при самостраховке:

а) альпеншток в) ледоруб

б) лыжная палка г) всё перечисленное выше

* 1. В чём особенности личного и группового снаряжения горного похода.
  2. Способы изображения рельефа на крупномасштабной карте:

а) горизонтали б) вертикали в) абсолютная и относительная высота.

* 1. Численный масштаб на картах записывается:

а) в виде дроби б) в градусах в) прямой линией

* 1. Назовите имена земляков, вложивших значительный вклад в развитие нашего города (не менее 5).
  2. Признаки солнечного удара:

а) боль в животе б) кашель в) головная боль, тошнота

* 1. Первая помощь при ушибе:

а) сделать тугую повязку б) наложить шину

в) смазать место ушиба йодом и наложить холодный компресс

# Приложение 8

**Итоговый тест по программе**

**«Юный турист» 3 года обучения**

1. Сколько видов выражения имеет масштаб:

а) 2 б) 3 в) 5

1. В зимних походах хлеб заготавливают:

а) режут тонкими ломтиками б) в виде сухарей

в) заворачивают булку в матерчатый мешок

1. Сублимация – это:

а) рацион питания

б) высушенные продукты в) водно-солевой режим

1. Самый удобный костёр для приготовления пищи: а) «звёздочка» б) «таёжный» в) «колодец»
2. При подъёмах ботинок следует ставить:

а) на носок

б) на всю подошву в) на пятку

1. На бурных реках переправа вброд осуществляется:

а) вплавь б) с помощью верёвки в) в одиночку с шестом

1. Туристская маркировка - это:

а) система специальных условных обозначений б) стрелки с направлением на стороны горизонта в) запрещающие знаки

1. Если турист поранился, то: а) на ранку льют «зелёнку»

б) присыпают тальком

в) заклеивают пластырем

г) кожу вокруг ранки обрабатывают йодом

1. Одно из основных требований к завязыванию узла:

а) затягивание «намертво» б) самостоятельное развязывание

1. Система полиспаста – это:

а) закрепление основной верёвки б) натяжение основной верёвки в) организация страховки

1. Какого диаметра должны быть специальные и альпинистские верёвки: а) 8мм б) 10мм в) 14мм
2. На горизонтальных перилах одновременно можно находиться: а) группе туристов

б) связке

в) только одному

1. Очередность пристёжки на этапе «Навесная переправа»: а) сопровождающая, страховочная, транспортная

б) страховочная, сопровождающая, транспортная в) транспортная, сопровождающая, страховочная

1. Порядок технических приёмов на навесной переправе: а) движение участников

б) закрепление верёвки в) натяжение переправы г) снятие верёвки

1. При травме головы накладывают повязку:

а) косыночную б) «чепец»

в) шинирование

1. Что характеризует артериальное кровотечение: а) кровь из раны вытекает каплями

б) ярко-алая кровь вытекает пульсирующей струйкой в) из раны вытекает струя крови

1. Какие требования предъявляются к раме при изготовлении носилок: а) две продольные жерди по 2м, три поперечные жерди по 0,6м

б) две продольные жерди по 3м, три поперечные жерди по 0,5м в) две продольные жерди по 2,5м, три поперечные жерди по 0,7м

1. Что нельзя использовать в качестве полотна для носилок: а) верёвку б) штормовки в) бинты
2. В скольких местах должен быть привязан пострадавший к носилкам: а) в одном, на уровне груди

б) в двух, на уровне груди и бёдер

в) в трёх, один на уровне груди и два на уровне ног

1. Какое минимальное количество участников могут транспортировать пострадавшего по пересечённой местности:

а) 2чел. б) 3чел. в) 4чел.

1. Как должен лежать пострадавший при транспортировке пострадавшего на горизонтальном участке:

а) головой вперёд б) ногами вперёд в) неважно как

1. Как должен лежать пострадавший при транспортировке пострадавшего на участке спуска:

а) ногами вперёд б) головой вперёд в) неважно как

1. Можно ли при изготовлении волокуш использовать лыжи? а) да б) нет
2. Обязательна ли фиксация пострадавшегок носилкам при переправе пострадавшего вброд?

а) да б) нет

1. Когда объявляется штраф участнику за нарушение или отсутствие страховки, самостраховки:

а) в момент совершения ошибки б) в начале движения участника

в) после окончания неправильного выполнения действия

1. Двойной верёвкой является:

а) сдвоенная (сложенная вдвое) б) две отдельные верёвки

в) сдвоенная (сложенная вдвое) и имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви

**Приложение 9 Календарный учебный график учебного объединения**

**«Юный турист» 1 год обучения 2021-22 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Месяц | Число | Время проведения  занятия | Форма занятия | Кол- во час | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | сентябрь 2021г. | 5 | 11:00-14:25 | лекция | 3 | Обеспечение безопасности в турпоходе, на тренировочных  занятиях | учебный класс №2 | контрольные вопросы |
| 2 | сентябрь 2021г. | 8 | 15:30-18-05 | беседа | 3 | Опасности в туризме субъективные и объективные. | учебный класс №2 | опрос |
| 3 | сентябрь 2021г. | 12 | 11:00-14:25 | тематические задания по подгруппам | 3 | Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в  походах. | учебный класс №2 | зачет |
| 4 | сентябрь 2021г. | 15 | 15:30-18-05 | тренировка | 3 | Общая физическая подготовка | стадион СОШ №7 | диагностика |
| 5 | сентябрь 2021г. | 19 | 11:00-14:25 | практическое занятие | 3 | Личное и групповое туристское снаряжение | учебный класс №2 | контрольные вопросы |
| 6 | сентябрь 2021г. | 22 | 15:30-18-05 | практическое занятие | 3 | Специальное групповое снаряжение | учебный класс №2 | зачет |
| 7 | сентябрь 2021г. | 26 | 11:00-14:25 | самостоятель ная работа | 3 | Организация туристского быта. | учебный класс №2 | тест |
| 8 | сентябрь 2021г. | 29 | 15:30-18-05 | практическое занятие | 3 | Привалы и ночлеги | Парковая зона | тест |
| 9 | октябрь 2021г. | 3 | 11:00-14:25 | тренировка | 3 | Специальная физическая подготовка | стадион СОШ№7 | диагностика |
| 10 | октябрь 2021г. | 6 | 15:30-18-05 | тематические задания по подгруппам | 3 | Выбор места бивака.  Самостоятельная работа по развёртыванию и  свёртыванию лагеря. | парковая зона | контрольные вопросы |
| 11 | октябрь 2021г. | 10 | 11:00-14:25 | практическое занятие | 3 | Установка палаток в  различных условиях. ОФП | парковая зона | зачет |
| 12 | октябрь 2021г. | 13 | 15:30-18-05 | викторина | 3 | Подготовка к походу, путешествию | учебный класс №2 | создание слайдовой  презентации |
| 13 | октябрь 2021г. | 17 | 11:00-14:25 | тематические задания по подгруппам | 3 | Составление подробного плана-графика похода.  Заполнение маршрутной документации. | учебный класс №2 | контрольные вопросы |
| 14 | октябрь 2021г. | 20 | 15:30-18-05 | самостоятель ная работа | 3 | Питание в туристском походе | учебный класс №2 | тест |
| 15 | октябрь 2021г. | 24 | 11:00-14:25 | викторина | 3 | Составление меню и списка продуктов. | учебный класс №2 | тест |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | октябрь 2021г. | 27 | 15:30-18-05 | тренировка | 3 | Специальная физическая подготовка | стадион СОШ№7 | сдача нормативов |
| 17 | октябрь 2021г. | 31 | 11:00-14:25 | беседа | 3 | Туристские должности в походе | учебный класс №2 | опрос |
| 18 | ноябрь 2021г. | 3 | 15:30-18-05 | лекция | 3 | Техника и тактика в туристском походе | парковая зона | опрос |
| 19 | ноябрь 2021г. | 7 | 11:00-14:25 | учебная игра | 3 | Изучение, разведка сложных участков маршрута. | учебный класс №2 | тест |
| 20 | ноябрь 2021г. | 10 | 15:30-18-05 | тренировка | 3 | Общая физическая подготовка | стадион СОШ №7 | сдача нормативов |
| 21 | ноябрь 2021г. | 14 | 11:00-14:25 | практическое занятие | 3 | Движение группы по  дорогам и тропам. Техника движения по равнине, песку, через кустарники. Движение в тайге. | Парковая зона | контрольные вопросы |
| 22 | ноябрь 2021г. | 17 | 15:30-18-05 | практическое занятие | 3 | Использование страховки и самостраховки на сложных  участках маршрута. | парковая зона | контрольно езадание |
| 23 | ноябрь 2021г. | 21 | 11:00-14:25 | практическое занятие | 3 | Узлы. Техника вязания узлов. | учебный класс №2 | зачет |
| 24 | ноябрь 2021г. | 24 | 15:30-18-05 | практическое занятие | 3 | Отработка техники движения и преодоления препятствий. | Парковая зона | контрольное задание |
| 25 | ноябрь 2021г. | 28 | 11:00-14:25 | Трениров ка | 3 | Специальная физическая подготовка | стадион СОШ№7 | сдача нормативов |
| 26 | декабрь 2021г. | 1 | 15:30-18-05 | тематические задания по подгруппам | 3 | Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их  предупреждения | парковая зона | контрольные вопросы |
| 27 | декабрь 2021г. | 5 | 11:00-14:25 | тематические задания по подгруппам | 3 | Психологическая  совместимость людей в туристской группе. | учебный класс №2 | контрольные вопросы |
| 28 | декабрь 2021г. | 8 | 15:30-18-05 | тренировка | 3 | Общая физическая подготовка | Парковая зона | сдача нормативов |
| 29 | декабрь 2021г. | 12 | 11:00-14:25 | учебная игра | 3 | Экстремальные ситуации в походе. | парковая зона | создание слайдовой презентации |
| 30 | декабрь 2021г. | 15 | 15:30-18-05 | беседа | 3 | Действие группы в аварийных ситуациях | учебный класс №2 | опрос |
| 31 | декабрь 2021г. | 19 | 11:00-14:25 | тематические задания по подгруппам | 3 | Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы,  терпящей бедствие. | парковая зона | контрольные вопросы |
| 32 | декабрь 2021г. | 22 | 15:30-18-05 | тестирование | 3 | Промежуточная аттестация | учебный класс №2 | зачет |
| 33 | декабрь 2021г. | 26 | 11:00-14:25 | практическое занятие | 3 | Отработка умений  выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. | парковая зона | контрольное задание |
| 34 | декабрь 2021г. | 29 | 15:30-18-05 | тренировка | 3 | Специальная физическая подготовка | парковая зона | сдача нормативов |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35 | январь 2022г. | 12 | 15:30-18-05 | тематические задания по подгруппам | 3 | Подведение итогов туристского путешествия. Подготовка и составление отчёта о походе. | учебный класс №2 | создание слайдовой презентации |
| 36 | январь 2022г. | 16 | 11:00-14:25 | самостоятель ная работа | 3 | Топографическая и спортивная карта | учебный класс №2 | тест |
| 37 | январь 2022г. | 19 | 15:30-18-05 | викторина | 3 | Упражнения на запоминания условных знаков. | учебный класс №2 | тест |
| 38 | январь 2022г. | 23 | 11:00-14:25 | учебная игра | 3 | Выбор путей движения группы с учётом основных форм и элементов рельефа. | учебный класс №2 | контрольные вопросы |
| 39 | январь 2022г. | 26 | 15:30-18-05 | тренировка | 3 | Специальная физическая подготовка  Компас, работа с компасом | стадион СОШ№7 | контрольное задание |
| 40 | январь 2022г. | 30 | 11:00-14:25 | практическое занятие | 3 | Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Общая физическая  подготовка | стадион СОШ№7 | контрольное задание |
| 41 | февраль 2022г. | 2 | 15:30-18-05 | практическое занятие | 3 | Измерение расстояний | парковаязона | тест |
| 42 | февраль 2022г. | 6 | 11:00-14:25 | лекция | 3 | Способы ориентирования | парковаязона | опрос |
| 43 | февраль 2022г. | 9 | 15:30-18-05 | практическое занятие | 3 | Упражнения по определению точки своего  местонахождения при помощи карты | парковаязона | тест |
| 44 | февраль 2022г. | 13 | 11:00-14:25 | тренировка | 3 | Специальная физическая подготовка | стадион СОШ№7 | сдача нормативов |
| 45 | февраль 2022г. | 16 | 15:30-18-05 | беседа | 3 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | парковаязона | опрос |
| 46 | февраль 2022г. | 20 | 11:00-14:25 | викторина | 3 | Туристские возможности родного края | учебный класс №2 | создание слайдовой презентации |
| 47 | февраль 2022г. | 27 | 11:00-14:25 | экскурсия | 3 | Экскурсия в музей. | краеведчески й музей |  |
| 48 | март 2022г. | 2 | 15:30-18-05 | тренировка | 3 | Общая физическая подготовка | стадион СОШ№7 | сдача нормативов |
| 49 | март 2022г. | 6 | 11:00-14:25 | учебная игра | 3 | Изучение района путешествия | учебный класс №2 | создание слайдовой  презентации |
| 50 | март 2022г. | 9 | 15:30-18-05 | тематически е задания по подгруппам | 3 | Знакомство по литературным источникам с историей и  географией района путешествий. | учебный класс №2 | контрольные вопросы |
| 51 | март 2022г. | 13 | 11:00-14:25 | самостоятель ная работа | 3 | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана  природы | парковаязона | контрольное задание |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 52 | март 2022г. | 16 | 15:30-18-05 | тренировка | 3 | Специальная физическая подготовка | стадион СОШ№7 | сдача нормативов |
| 53 | март 2022г. | 20 | 11:00-14:25 | викторина | 3 | Редкие и охраняемые растения и животные. | учебный класс №2 | создание слайдовой презентации |
| 54 | март 2022г. | 23 | 15:30-18-05 | лекция | 3 | Личная гигиена | учебный класс №2 | опрос |
| 55 | март 2022г. | 27 | 11:00-14:25 | беседа | 3 | Вредные привычки и их влияние на организм человека. | учебный класс №2 | опрос |
| 56 | март 2022г. | 30 | 15:30-18-05 | беседа | 3 | Профилактика заболеваний | учебный класс №2 | опрос |
| 57 | апрель 2022г. | 3 | 11:00-14:25 | тренировка | 3 | Общая физическая подготовка | стадион СОШ№7 | сдача нормативов |
| 58 | апрель 2022г. | 6 | 15:30-18-05 | беседа | 3 | Походная мед.аптечка | учебный класс №2 | опрос |
| 59 | апрель 2022г. | 10 | 11:00-14:25 | учебная игра | 3 | Основные приёмы по оказанию первой  доврачебной помощи | учебный класс №2 | зачет |
| 60 | апрель 2022г. | 13 | 15:30-18-05 | практическое занятие | 3 | Освоение способов бинтования ран, наложения  жгута. Приёмы искусственного дыхания.  Оказание первой  доврачебной помощи условно пострадавшим. | учебный класс №2 | зачет |
| 61 | апрель 2022г. | 17 | 11:00-14:25 | тренировка | 3 | Специальная физическая подготовка | стадион СОШ№7 | сдача нормативов |
| 62 | апрель 2022г. | 20 | 15:30-18-05 | практическое занятие | 3 | Приёмы транспортировки пострадавшего | учебный класс №2 | тест |
| 63 | апрель 2022г. | 24 | 11:00-14:25 | ролевая игра | 3 | Способы транспортировки пострадавшего. | учебный класс №2 | тест |
| 64 | апрель 2022г. | 27 | 15:30-18-05 | практическое занятие | 3 | Изготовление носилок и волокуш. | учебный класс №2 | зачет |
| 65 | май 2022г. | 4 | 15:30-18-05 | лекция | 3 | Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья | учебный класс №2 | опрос |
| 66 | май 2022г. | 8 | 11:00-14:25 | учебная игра | 3 | Спортивные игры. | стадион СОШ№7 | контрольное задание |
| 67 | май 2022г. | 11 | 15:30-18-05 | тренировка | 3 | Специальная физическая подготовка | стадион СОШ№7 | сдача нормативов |
| 68 | май 2022г. | 15 | 11:00-14:25 | тестирование | 3 | Промежуточная аттестация | учебный класс №2 | зачет |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 69 | май 2022г. | 18 | 15:30-18-05 | учебная игра | 3 | Игры с мячом. | стадион СОШ№7 | контрольное задание |
| 70 | май 2022г. | 22 | 11:00-14:25 | практическое занятие | 3 | Упражнения на развитие выносливости, на развитие  быстроты, для развития  ловкости и прыгучести, для развития силы. | парковаязона | контрольное задание |
| 71 | май 2022г. | 25 | 15:30-18-05 | беседа | 3 | Итоговое занятие | учебный класс №2 | опрос |