

АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
УВАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Принята педагогическим советом
АУ ДО «ЦДОДиМ» УМР
от «02» мая 2024 г.

Протокол № 2



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»
ТУРИСТСКО – КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Захарова Марина Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

п. Туртас 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ.

Паспорт программы.....	3
1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	7
1.2. Цель и задачи.....	13
1.3. Содержание программы.....	16
1.4. Планируемые результаты.....	35
2. Комплекс организационно – педагогических условий.	
2.1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год.....	37
2.2. Рабочая программа. Календарно-тематический план.....	38
2.3. Формы контроля и аттестации.....	63
2.4. Методические материалы.....	34
2.5. Рабочая программа воспитания.....	68
2.6. Условия реализации программы.....	71
Список литературы и информационных источников.....	72
Приложение.....	75

Паспорт программы.

1.	Полное название	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы» туристско-краеведческой направленности
2.	Направленность	Туристско-краеведческая
3.	Тип программы	Разноуровневая, общеразвивающая
4.	Вид деятельности	туризм
5.	Авторы составители	Захарова Марина Дмитриевна
6.	Цель	Цель: способствовать формированию знаний, умений и навыков по основам туристской деятельности и краеведению.
7.	Задачи	<p style="text-align: center;">Стартовый уровень.</p> <p>Обучающие: Познакомить детей с природной средой. Обучить необходимым практическим навыкам, позволяющим участвовать в походах выходного дня, соблюдая все необходимые меры безопасности. Познакомить детей с ориентированием на местности, изучить топографические знаки.</p> <p>Развивающие: Развитие логического мышления. Развитие физической выносливости путем разнообразия форм тренировок. Развитие навыков самоорганизации и самоуправления; Развитие природных способностей подростков посредством укрепления собственного здоровья, физического и интеллектуального саморазвития.</p> <p>Воспитывающие: Изучение культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы. Формирование здорового образа жизни через занятия спортом. Формирование у обучающихся личного опыта, необходимого для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе. Формирование эмоционально – ценностного отношения к изменяющемуся миру, людям, самому себе.</p> <p style="text-align: center;">Базовый уровень.</p>

	<p>Обучающие: Обучение умениям и навыкам, необходимым для пребывания в природной среде Обучить необходимым практическим навыкам, позволяющим участвовать в двухдневных походах, соблюдая все необходимые меры безопасности. Обучить практическим навыкам ориентирования по карте и местным признакам.</p> <p>Развивающие: Развитие логического мышления. Развитие физической выносливости путем разнообразия форм тренировок. Развитие навыков самоорганизации и самоуправления. Развитие природных способностей подростков посредством укрепления собственного здоровья, физического и интеллектуального саморазвития.</p> <p>Воспитывающие: Изучение культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы. Формирование здорового образа жизни через занятия спортом. Формирование у обучающихся личного опыта, необходимого для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе. Формирование эмоционально – ценностного отношения к изменяющемуся миру, людям, самому себе.</p> <p style="text-align: center;">Продвинутый уровень.</p> <p>Обучающие: Обучение умениям и навыкам, необходимым для выживания в природной среде. Обучить необходимым практическим навыкам, позволяющим участвовать в многодневных походах, соблюдая все необходимые меры безопасности. Обучить практическим навыкам ориентирования по карте и местным признакам в темное время суток.</p> <p>Развивающие: Развитие логического мышления. развитие физической выносливости путем Разнообразия форм тренировок. Развитие навыков самоорганизации и самоуправления.</p>
--	---

		<p>развитие природных способностей подростков посредством укрепления собственного здоровья, физического и интеллектуального саморазвития.</p> <p>Воспитывающие: Изучение культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы. Формирование здорового образа жизни через занятия спортом. Формирование у обучающихся личного опыта, необходимого для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе. формирование эмоционально – ценностного отношения к изменяющемуся миру, людям, самому себе.</p>
8.	Краткое содержание	<p>Программа является разноуровневой и делится на три уровня сложности. На стартовом уровне обучающиеся знакомятся с начальным уровнем туристической подготовки. Для обучения на базовом уровне сложности обучающиеся должны обладать начальными туристическими навыками, знать основные узлы, топографические знаки, правила установки палатки и укладки рюкзака, иметь опыт однодневных походов. На продвинутой уровень сложности принимаются обучающиеся, успешно освоившие базовый курс данной программы или обладающие необходимыми туристическими знаниями и навыками. Данный уровень предполагает углубленное изучение и обобщение материала предыдущих уровней, а так же интенсивную физическую нагрузку.</p>
9.	Планируемый результат	<p>Стартовый уровень:</p> <p>Предметные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучающиеся владеют начальными туристическими умениям и навыкам. 2. Обучающиеся владеют практическим навыкам, позволяющим участвовать в походах выходного дня, соблюдая все необходимые меры безопасности. 3. Обучающиеся владеют практическим навыкам ориентирования по карте и местным признакам. <p>Метапредметные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.У обучающиеся будет развито логическое

мышление, самоорганизация через комплекс разнообразных заданий в рамках программы.

2. Обучающиеся повысят свою физическую выносливость путем разнообразия форм тренировок, укрепят собственное здоровье, физическое и интеллектуальное саморазвитии.

Личностные:

1. Обучающиеся узнают сведения о культуре и природе родного края через туристские походы.

2. Обучающиеся посетят некоторые памятники истории и природы родного края.

3. У обучающихся сформируется личный опыт, необходимый для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе; эмоционально – ценностное отношение к изменяющемуся миру, людям, самому себе, повысится интерес к занятиям туризмом.

Базовый уровень:

Предметные:

1. Обучающиеся овладеют умениями и навыками, необходимыми для пребывания в природной среде.

2. Обучающиеся овладеют практическими навыками, позволяющими участвовать в двухдневных походах, соблюдая все необходимые меры безопасности.

3. Обучающиеся владеют практическим навыкам ориентирования по карте и местным признакам.

Метапредметные:

1. У обучающихся будет развито логическое мышление, самоорганизация через комплекс разнообразных заданий в рамках программы;

2. Обучающиеся повысят свою физическую выносливость путем усложнения тренировок, укрепят собственное здоровье, физическое и интеллектуальное саморазвитие.

Личностные:

1. Обучающиеся узнают сведения о культуре и природе Тюменской области.

2. Обучающиеся посетят некоторые памятники истории и природы родного края.

3. У обучающихся продолжится формироваться личный опыт, необходимый для

		<p>дальнейшей самостоятельной жизни в обществе; эмоционально – ценностное отношение к изменяющемуся миру, людям, самому себе, приобретется стойкий интерес к занятиям туризмом.</p> <p>Продвинутый уровень:</p> <p>Предметные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучающиеся овладеют умениями и навыками, необходимыми для выживания в природных условиях. 2. Обучающиеся овладеют практическими навыками, позволяющими участвовать в многодневных походах, соблюдая все необходимые меры безопасности; 3. Обучающиеся владеют практическим навыкам ориентирования по карте и местным признакам в темное время суток. <p>Метапредметные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. У обучающихся будет развито логическое мышление, самоорганизация через комплекс разнообразных заданий в рамках программы. 2. Обучающиеся повысят свою физическую выносливость путем усложнения тренировок, укрепят собственное здоровье, физическое и интеллектуальное саморазвитие. <p>Личностные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучающиеся изучат общегеографическую характеристику родного края: рельеф, гидрография, растительность, климат. <p>Характеристику промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Обучающиеся посетят трудно-доступные памятники истории и природы родного края; 3. У обучающихся продолжится формироваться личный опыт, необходимый для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе; эмоционально – ценностное отношение к изменяющемуся миру, людям, самому себе, приобретется стойкий интерес к занятиям туризмом.
10.	Продолжительность реализации программы	1 год
11.	Возраст и категория обучающихся	Дети из полных и не полных, многодетных и малообеспеченных семей. Дети с ОВЗ и инвалиды 7

		– 17 лет.
12.	Адрес	Село Уват, ул.Буденого, д.38, Спортивный зал «Здоровье» ул. Октябрьская, 51а

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы» имеет туристско-краеведческую **направленность**. За основу взята образовательная программа объединения участников движения «Школа безопасности». Она является типовой программой Центра детско-юношеского туризма и краеведения Минобразования России (типовая программа утверждена решением Исполкома Международного туристско-спортивного союза, утверждена Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования РФ). Автор программы – А.Г. МАСЛОВ.

В типовую программу внесены изменения, дополнения с учетом специфики образовательного учреждения и условий работы в Уватском районе. Данный вариант образовательной программы – лауреат VII Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей (2006 г.).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы» составлена в соответствии с **нормативными документами**:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся").

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).

3. Распоряжение Правительства РФ от 29 05 2015 N 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

4. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16).

5. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).

6. Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание» и др.

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)

8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей имолодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.). Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21.

9. Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 г. N с/811 "Об утверждении общих требований к организации и проведению природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий".

10. Приказ Минобрнауки и Минпросвещения России от 05 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора.

11. Письмо Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

12. Устав АУ ДО «ЦДОДиМ» УМР.

Актуальность

Проблема здоровья подрастающего поколения вызывает тревогу государства и общественности, медицинских работников и педагогов, родителей и самих детей. Считается, что в современном обществе большое внимание должно уделяться формированию в сознании людей приоритета здоровья, начиная со школьного возраста. Медицинская статистика многих поколений отмечает, что большинство болезней взрослых уходит корнями в детство, указывая особую роль школы в формировании здоровья ребёнка, его отношения к своему здоровью, реальным действиям и поступкам, создающим предпосылки для формирования навыков здорового образа жизни. Изучение специальной литературы, практического опыта ведущих педагогов, анализ существующих форм, методов и условий реализации оздоровительной работы, помогли найти новые решения и новые возможности в этом направлении через использование элементарных форм детского туризма в естественных природных условиях.

Кому не известна большая склонность детей к путешествиям, туризму? Стремление детей к путешествиям надо всемерно поощрять так, как они

оказывают несравнимый оздоровительный эффект. Оздоровляющее влияние туризма комплексно: разумная, меняющаяся в соответствии с рельефом местности нагрузка улучшает кровообращение, увеличивает объем поглощаемого воздуха в атмосфере лесной, парковой зоне, повышает приспособляемость и закалку дыхательных путей, а сама по себе ходьба способствует укреплению суставов, связок и мышц нижних конечностей. На нервную систему организма благоприятно воздействует шум листвы, зеленый цвет и ритм движения. Детский туризм является одним из условий для формирования двигательных навыков и привычки к здоровому образу жизни.

На туристическом маршруте в работу вовлекаются все основные группы мышц конечностей и туловища. Школьный туризм характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий.

При движении по пересеченной местности работают мышцы рук, ног, туловища, высокие требования предъявляются к деятельности органов кровообращения и дыхания. Только правильно организованная предподходная тренировка сделает путешествие праздником для детей. Туризм благодаря разнообразию мест и районов походов, соревнований, слетов, эстетическому восприятию местности при эмоциональных ощущениях на маршруте служит одной из наиболее увлекательных форм физической культуры. Немало оригинальных упражнений для занятий в помещении и на местности также позволяет отрабатывать технические и тактические приемы, воспитывать физические качества в непринужденной обстановке.

Интересно продуманная туристская двигательная деятельность детей в природных условиях развивает у них интерес к занятиям туризмом и физической культурой, повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни, удовлетворяет их познавательные потребности.

«Народ, который не знает своей культуры и истории презрен и легкомыслен» - Н.М.Карамзин, К.Д.Ушинский считал, что в качестве основы для изучения отечества необходимо развивать у детей «инстинкт местности», т.е., знание своего непосредственного окружения и умения сопоставлять его с изучаемым материалом. Содержание «отечествоведение» он рассматривал как комплексную характеристику края, региона проживания, где общенаучные знания формируются на основе местных сведений в результате сравнения и обобщения, раздел учебного плана «Культурное и природное наследие».

«На красоту ребенок сам не обратит внимания, если ему не показать, не рассказать о ней» - В. Сухомлинский.

А ведь именно умение ребенка видеть красоту, исторические знания формируют образ малой родины и отечества. Эмоционально-ценностное отношение к своей семье, родному городу, краю активно развивается не стихийным путем, а сознательным - в процессе познания, восприятия, в общении с людьми, с природой в творческой деятельности. Эффективное усвоение краеведческого материала осуществляется через организацию туристической деятельности. Туризм - это не только средство физического и прикладного

воспитания. Велика роль туризма в краеведческом образовании воспитанников. Узнать и полюбить родной край невозможно без общения с природой, погружения в ее мир. Такие походы расширяют кругозор детей, обогащают их новыми впечатлениями и всегда доставляют детям удовольствие, радость.

Краеведение и детский туризм идут параллельно. Туристско-краеведческая деятельность – это интегрированный способ обучения и воспитания детей, что оказывает содействие решению воспитательных, оздоровительных, познавательных задач, многогранно развивая ребенка: интеллектуально, морально, физически, духовно. Туристическо-краеведческую деятельность можно назвать «институтом усовершенствования», потому что дает маленькому человеку знания, развивает его ловкость, находчивость, выносливость, дарит здоровье и дружбу, воспитывает чувство ответственности за охрану природы и окружающего мира. Это общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность.

Этими соображениями и определилась направленность и содержание предлагаемой программы обучения детей.

Педагогическая целесообразность программы

заключается в огромной воспитательной ценности, с мотивированным стремлением детей к общечеловеческим ценностям через игру, отказом от асоциального поведения, укреплением их психологического и физического здоровья, развитием коммуникативных и лидерских качеств.

В основу программы «Юные туристы» положены следующие **принципы**:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности.

Отличительные особенности программы

Отличие программы состоит в том, что основная цель - не спортивные результаты, а развитие и воспитание обучающихся и знакомство их с основами туризма, краеведения и ориентирования.

Формы и методы организации занятий при очной форме обучения (обучение с применением цифровых технологий дистанционное обучение.

Обучение проводится в двух формах очной форме и с применением дистанционных технологий.

Форма организации образовательного процесса - групповая. Важным фактором в успешном усвоении детьми программного материала является работа с родителями. Она проводится по следующим направлениям:

- родительские собрания,
- совместные выходы на природу, в походы выходного дня,
- помощь в организации и участие в мероприятиях.

Основные формы занятий:

Теоретические занятия - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций на тему туризма и дальнейшее их обсуждение, чтение карты, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы.

Практические занятия – в помещении и на местности – наблюдение, игры (с готовыми правилами; игры-соревнования, игры-соревнования, конкурсы, дидактические игры), физические упражнения, тактическая и техническая подготовка, походы, экскурсии, умение вязать туристические узлы.

При реализации программы используются различные **методы обучения**:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядно-практические: показ новых игр, техник, демонстрация иллюстративного материала;
- проблемно - исследовательские: апробирование новых приемов, занятия на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Ситуации использования ДОТ (дистанционных образовательных технологии) при реализации программ:

- при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности);
- в случае карантина, активированных дней;
- при разработке индивидуального образовательного маршрута (одаренные дети, дети с ОВЗ).

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видео-уроков, которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой. Видео-уроки отправляются обучающимся в группу Viber. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися с использованием приложения для ВКС ВКонтакте, Viber, Телеграмм. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber.

Утверждение программ

Обновление дополнительной общеобразовательной программы в учреждении проводится ежегодно с учетом актуализации нормативно-правовых аспектов, методических рекомендаций и развития туристско-краеведческой направленности в дополнительном образовании.

Объём и срок освоения программы.

Структурный компонент/ форма обучения	Очная	С использованием дистанционных технологий
Объём и сроки освоения	1 год обучения 216 академических часов.	1 год обучения 216 академических часов.
Режим занятий	3 раза в неделю по 2 ак.ч. Длительность занятия 45 мин. Перерыв 15 минут	3 раза в неделю по 2 ак.ч. Длительность занятия 30 мин.
Особенности	В урочной форме	В формате видео мастер-

реализации программы		классов с использованием любых доступных мессенджеров Viber, ВКонтакте и т.д
Адресат программы	7-17 лет	7-17 лет
Количество обучающихся в группе	До 18 человек	До 18 человек

Уровень освоения программы

Программа является разноуровневой и делится на три уровня сложности, что позволяет вариативно организовывать образовательный процесс. *На стартовом уровне* обучающиеся знакомятся с начальным уровнем туристической подготовки. На этот уровень программы принимаются обучающиеся без предъявления каких-либо специальных требований к их знаниям, умениям и навыкам. Обучающиеся, успешно освоившие стартовый уровень, переходят к освоению базового уровня. Дети, в недостаточной мере усвоившие материал могут продолжить занятия на стартовом уровне, до полноценного овладения материалом. Для обучения *на базовом уровне* сложности обучающиеся должны обладать начальными туристическими навыками, знать основные узлы, топографические знаки, правила установки палатки и укладки рюкзака, иметь опыт однодневных походов. *На продвинутом уровне* сложности принимаются обучающиеся, успешно освоившие базовый курс данной программы или обладающие необходимыми туристическими знаниями и навыками. Данный уровень предполагает углубленное изучение и обобщение материала предыдущих уровней, а так же интенсивную физическую нагрузку.

Особенности организации образовательного процесса.

В основе программы – четкое соблюдение режима труда и отдыха.

Продолжение учебного часа согласно СанПин от 28.09.2020г. №28 п.2.4.3648-20 составляет 45 минут.

Педагогу следует наладить связь с вышестоящими туристскими и образовательными организациями. Такими организациями могут быть областная федерация туризма, городская федерация туризма, городская и областная МКК (маршрутно-квалификационная комиссия), городской Комитет по образованию, городской Комитет по спорту.

Очень важно, в самом раннем возрасте, заложить детям любовь к природе, бережному к ней отношению, интерес к туризму и здоровому образу жизни.

Туризм, как средство физического воспитания, позволяет круглогодично разнообразить двигательную деятельность детей и в полной мере использовать циклические движения на свежем воздухе, которые стимулируют развитие общей выносливости, корригирующей с показателями здоровья ребенка, и способствуют повышению уровня развития основных физических качеств ребенка (быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила), а также решить ряд проблем

психологического здоровья дошкольников. Формируются основы первых навыков здорового образа жизни.

В природных условиях предоставляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт школьников. Пеньки, канавки, деревья, ручьи, природный материал (шишки, камешки, палки) стимулируют двигательную деятельность детей. Во время движения совершенствуются навыки ходьбы по пересеченной местности. Значительные изменения происходят в совершенствовании в первую очередь выносливости, а также силы, быстроты, координационных способностей. Опыт походной жизни формирует навыки выживания в природе (умение ориентироваться на местности, разбивать лагерь, тушить костёр, оказывать первую помощь пострадавшему и др.). У детей воспитываются самостоятельность, организованность, развивается воля. Изучение основ ориентирования (знание топографических знаков, работа с компасом, движение по карте) развивает все психические процессы, особенно внимание, мышление, память.

В походах дети приобщаются к удивительному миру природы. Не случайно великий русский педагог К.Д. Ушинский считал логику природы самой доступной, наглядной и полезной для ребёнка. Природа воздействует на ребёнка своей новизной, разнообразием, вызывает восторг, удивление, желание проникнуть в её тайны. Умелый воспитатель не упустит возможности обратить внимание детей на красоту пейзажа, на особенности сезонных суточных изменений.

1.2. Цель и задачи.

Цель: способствовать формированию знаний, умений и навыков по основам туристской деятельности и краеведению. Программа направлена на решение следующих **задач:**

Стартовый уровень.

Обучающие:

1. Познакомить детей с природной средой.
2. Обучить необходимым практическим навыкам, позволяющим участвовать в походах выходного дня, соблюдая все необходимые меры безопасности.
3. Познакомить детей с ориентированием на местности, изучить топографические знаки.

Развивающие:

1. Развить логическое мышление.
2. Развить физическую выносливость путем разнообразия форм тренировок.
3. Развить навыки самоорганизации и самоуправления.
4. Развить природные способности подростков посредством укрепления собственного здоровья, физического и интеллектуального саморазвития.

Воспитывающие:

1. Изучение культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы.

2. Формирование здорового образа жизни через занятия спортом.
3. Формирование у обучающихся личного опыта, необходимого для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе.
4. Формирование эмоционально – ценностного отношения к изменяющемуся миру, людям, самому себе.

Базовый уровень.

Обучающие:

1. Обучение умениям и навыкам, необходимым для пребывания в природной среде.
2. Обучить необходимым практическим навыкам, позволяющим участвовать в двухдневных походах, соблюдая все необходимые меры безопасности;
3. Обучить практическим навыкам ориентирования по карте и местным признакам.

Развивающие:

1. Развитие логического мышления.
2. Развитие физической выносливости путем разнообразия форм тренировок.
3. Развитие навыков самоорганизации и самоуправления.
4. Развитие природных способностей подростков посредством укрепления собственного здоровья, физического и интеллектуального саморазвития.

Воспитывающие:

1. Изучение культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы.
2. Формирование здорового образа жизни через занятия спортом.
3. Формирование у обучающихся личного опыта, необходимого для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе.
4. Формирование эмоционально – ценностного отношения к изменяющемуся миру, людям, самому себе.

Продвинутый уровень.

Обучающие:

1. Обучение умениям и навыкам, необходимым для выживания в природной среде.
2. Обучить необходимым практическим навыкам, позволяющим участвовать в многодневных походах, соблюдая все необходимые меры безопасности.
3. Обучить практическим навыкам ориентирования по карте и местным признакам в темное время суток.

Развивающие:

1. Развитие логического мышления.
Развитие физической выносливости путем разнообразия форм тренировок;
2. Развитие навыков самоорганизации и самоуправления.
3. Развитие природных способностей подростков посредством укрепления собственного здоровья, физического и интеллектуального саморазвития.

Воспитывающие:

1. Изучение культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы.

2. Формирование здорового образа жизни через занятия спортом.
3. Формирование у обучающихся личного опыта, необходимого для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе.
4. Формирование эмоционально – ценностного отношения к изменяющемуся миру, людям, самому себе.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.
Учебный план 2024 – 2025 г.о.

№ раз-дела	Наименование раздела /темы	Количество часов									Форма аттестации/ контроля
		Стартовый уровень			Базовый уровень			Продвинутый уровень			
		Всего	Теория	Прак-тика	Всего	Теория	Прак-тика	Всего	Теория	Прак-тика	
1.	Вводное занятие. Основы туристской подготовки: туристские путешествия, история развития туризма, обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях; личное и групповое снаряжение; организация биваков и охрана природы; питание туристской группы.	34	14	20	34	14	20	34	14	20	Тестирование/ педагогическое наблюдение, туристская прогулка в лес
2.	Основы топографии и ориентирования: условные топографические знаки; ориентирование по карте; ориентирование на местности; ориентирование по местным предметам; действия в случае потери ориентировки	36	12	24	36	12	24	36	12	24	Тестирование/ педагогическое наблюдение, туристская прогулка в лес
3.	Культурное и природное наследие	18	6	12	18	6	12	18	6	12	Педагогическое наблюдение, туристская прогулка в лес
4.	Подготовка и проведение походов выходного дня: оказание	48	9	39	48	9	39	48	9	39	Поход выходного дня,

	первой помощи в походных условиях; транспортировка условно пострадавшего; тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе; проведение походов выходного дня.										тестирование/педагогическое наблюдение, туристская прогулка в лес
5.	Специальная подготовка: экстремальные ситуации в природной среде; психологические основы выживания в природных условиях; основные правила поведения в экстремальных ситуациях.	38	15	23	38	15	23	38	15	23	Педагогическое наблюдение, туристская прогулка в лес
6.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.	36	6	30	36	6	30	36	6	30	Сдача нормативов ГТО/ Педагогическое наблюдение
7.	Итоговые занятия. Диагностика учащихся. Соревнования по спортивному туризму.	6	2	4	6	2	4	6	2	4	Тестирование, соревнования, поход
Итого за период обучения:		216	67	149	216	67	149	216	67	149	

Содержание учебного плана.

Стартовый уровень

РАЗДЕЛ №1.

Вводное занятие.

Теория: инструктаж по технике безопасности (приложение 1).

Требования безопасности к обучающимся перед проведением прогулки, экскурсии, соревнований. Во время проведения туристского мероприятия. Требования безопасности при угрозе укуса клеща. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Инструкция по обеспечению безопасности у костра.

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Основы туристской подготовки – 34 часа.

Туристские путешествия, история развития туризма

Теория: Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История развития туризма в России. История развития детско–юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео-туризм. Характеристика каждого вида туризма.

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Теория: Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Личное и групповое снаряжение

Теория: Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней.

Практика: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

Организация биваков и охрана природы

Теория: Требования к месту бивака:

— жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

— безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

— комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Практика: Выбор места бивака.

Питание туристской группы

Теория: основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе.

Практика: приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, туристская прогулка в лес, тестирование (Приложение 2).

РАЗДЕЛ №2.

Основы топографии и ориентирования – 36 часов.

Условные топографические знаки

Теория: Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах.

Практика: Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу.

Ориентирование по карте

Теория: Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности.

Практика: Работы с картой на местности. Чтение карты.

Ориентирование на местности

Теория: Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут).

Практика: Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория: Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника похода в случае потери им ориентировки.

Практика: Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, туристская прогулка в лес, тестирование он-лайн <https://horoshevo-o-team.ru/test-symbols.php>

РАЗДЕЛ №3.

Культурное и природное наследие – 18 часов.

Теория: Достопримечательности своего района (населенного пункта), охрана памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Растения и животный мир леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности в лесах, парках и других закрытых пространствах (по сезонам года). Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии.

Практика: Экскурсии в парк (лес) и наблюдение за поведением птиц, животных. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах обитания редких растений и животных родного края). Подведение итогов экскурсии.

Ведение дневников наблюдений за природой. Рисунки о том, что увидели на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Обсуждение рисунков, поделок из природных материалов и защита работ их авторами.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, туристская прогулка в лес.

РАЗДЕЛ №4.

Подготовка и проведение походов выходного дня – 48 часов.

Оказание первой помощи в походных условиях.

Теория: травмы, порезы, ушибы, ожоги, обморожения. Простудные заболевания. Профилактика и предупреждение.

Практика: правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Транспортировка условно пострадавшего

Теория и практика: способы переноски пострадавшего на руках, на носилках из подручного материала, на волокушах.

Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Теория: переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Практика: отработка техники движения и преодоления препятствий. Отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов.

Проведение походов выходного дня

Организация места привала, очистка территории, приготовление пищи на костре, организация досуга.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, туристская прогулка в лес, тестирование (Приложение2).

РАЗДЕЛ №5.

Специальная подготовка – 38 часов.

Экстремальные ситуации в природной среде

Теория: Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Факторы выживания в природных условиях.

Практика: туристическая прогулка в лес.

Психологические основы выживания в природных условиях

Теория: Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления. Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания. Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

Тренировочные занятия. Отработка технических этапов

Теория: Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;
- принятие решения о порядке действий – выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
- определение направления выхода;
- ориентирование;
- выход к населенному пункту;
- сооружение временного жилища;
- способы добычи огня;
- обеспечение питанием и водой;
- поиск и приготовление пищи;
- подача сигналов бедствия.

Практика: Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, туристская прогулка в лес.

РАЗДЕЛ №6.

Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка – 36 часов.

Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия.

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности. Спортивные (в том числе народные) игры.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, сдача нормативов ГТО (Приложение 2).

РАЗДЕЛ №7

Итоговые занятия. Диагностика учащихся – 6 часов.

Тестирование по разделам №1 – 6. Проведение функционально-физических тестов с целью сопоставления и прослеживания динамики развития обучающихся, коррекции и дозирования нагрузок и объемов физических нагрузок.

Контроль: Диагностика обучающихся (тестирование). Соревнования по спортивному туризму, поход

Базовый уровень.

РАЗДЕЛ №1.

Вводное занятие.

Теория: инструктаж по технике безопасности (приложение 1). Требования безопасности к обучающимся перед проведением прогулки, экскурсии, соревнований. Во время проведения туристского мероприятия. Требования безопасности при угрозе укуса клеща. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Инструкция по обеспечению безопасности у костра.

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Основы туристской подготовки – 34 часа.

Туристские путешествия, история развития туризма

Теория: Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео-туризм. Характеристика каждого вида туризма.

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях (приложение 1)

Теория: Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Личное и групповое снаряжение

Теория: Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Организация биваков и охрана природы

Теория: Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практика: Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

Питание туристской группы

Теория: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, туристская прогулка в лес, тестирование (Приложение 2).

РАЗДЕЛ №2.

Основы топографии и ориентирования – 36 часов.

Условные топографические знаки

Теория: Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа и штурмана туристской группы.

Практика: Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу.

Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

Ориентирование по карте

Теория: Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

Практика: Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

Ориентирование на местности

Теория: Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

Практика: Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория: Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

Практика: Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, туристская прогулка в лес, тестирование (Приложение 2).

РАЗДЕЛ №3.

Культурное и природное наследие – 18 часов.

Теория: Достопримечательности своего района (населенного пункта), охрана памятников истории, природы, культуры и архитектуры.

Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Растения и животный мир леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности в лесах, парках и других закрытых пространствах (по сезонам года). Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии.

Практика: Экскурсии в парк (лес) и наблюдение за поведением птиц, животных. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах обитания редких растений и животных родного края). Сбор лекарственных растений по маршруту группы. Изготовление скворечников, кормушек. Подведение итогов экскурсии.

Ведение дневников наблюдений за природой. Рисунки о том, что увидели на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Обсуждение рисунков, поделок из природных материалов и защита работ их авторами.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, туристская прогулка в лес.

РАЗДЕЛ №4.

Подготовка и проведение походов выходного дня – 48 часов.

Оказание первой помощи в походных условиях.

Теория: травмы, порезы, ушибы, ожоги, обморожения. Простудные заболевания. Профилактика и предупреждение.

Практика: правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Транспортировка условно пострадавшего

Теория и практика: способы переноски пострадавшего на руках, на носилках из подручного материала, на волокушах.

Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Теория: переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания. (Приложение 2)

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практика: отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

Проведение походов выходного дня

Организация места привала, очистка территории, приготовление пищи на костре, организация досуга.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, туристская прогулка в лес, тестирование (Приложение 2).

РАЗДЕЛ №5.

Специальная подготовка – 38 часов.

Экстремальные ситуации в природной среде

Теория: Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях.

Практика: туристическая прогулка в лес в темное время суток.

Психологические основы выживания в природных условиях

Теория: Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления. Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания. Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе – определяющий фактор адекватных действий.

Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

Тренировочные занятия. Отработка технических этапов

Теория: Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;
- принятие решения о порядке действий – выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
- определение направления выхода;
- ориентирование;
- выход к населенному пункту;
- сооружение временного жилища;
- способы добычи огня;
- обеспечение питанием и водой;
- поиск и приготовление пищи;
- подача сигналов бедствия.

Практика: Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, туристская прогулка в лес.

РАЗДЕЛ №6.

Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка – 36 часов.

Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия.

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Плавание.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Бег по песчаным склонам. Плавание. Спортивные (в том числе народные) игры.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, сдача норматив ГТО (Приложение 2).

РАЗДЕЛ №7

Итоговые занятия. Диагностика учащихся – 6 часов.

Тестирование по разделам №1 – 6. Проведение функционально-физических тестов с целью сопоставления и прослеживания динамики развития обучающихся, коррекции и дозирования нагрузок и объемов физических нагрузок.

Контроль: Диагностика обучающихся (тестирование). Соревнования по спортивному туризму, поход

Продвинутый уровень.

РАЗДЕЛ №1.

Вводное занятие.

Теория: инструктаж по технике безопасности (приложение 2). Требования безопасности к обучающимся перед проведением прогулки, экскурсии, соревнований. Во время проведения туристского мероприятия. Требования безопасности при угрозе укуса клеща. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Инструкция по обеспечению безопасности у костра.

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Основы туристской подготовки – 34 часа.

Туристские путешествия, история развития туризма

Теория: История развития туризма в мире Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео-туризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодетельный туризм, экскурсионный, международный.

Особенности других видов туризма (по выбору). Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Теория: Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Личное и групповое снаряжение

Теория: Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Выкройки, техника изготовления.

Практика: Изготовление необходимого туристского снаряжения.

Организация биваков и охрана природы

Теория: Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

Практика: Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

Питание туристской группы

Теория: Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практика: Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, туристская прогулка в лес, тестирование (Приложение 2).

РАЗДЕЛ №2.

Основы топографии и ориентирования – 36 часов.

Условные топографические знаки

Теория: Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах.

Практика: Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу.

Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

Ориентирование по карте

Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практика: Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Ориентирование на местности

Теория: Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практика: Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория: Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

Определение сторон света без компаса. 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. Определение направления на север по часам.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности.

Сохранение направления движения в различных условиях видимости.

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае её видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

Практика: Определение направления на север, азимутов без использования компаса.

Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, туристская прогулка в лес, тестирование он-лайн <https://konstruktortestov.ru/test-47374>

РАЗДЕЛ №3.

Культурное и природное наследие – 18 часов.

Теория: Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края.

Практика: Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

Походы с целью определения на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, туристская прогулка в лес.

РАЗДЕЛ №4.

Подготовка и проведение походов выходного дня – 48 часов.

Оказание первой помощи в походных условиях.

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория: Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.)

Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Практика: Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему

Транспортировка условно пострадавшего

Теория и практика: способы переноски пострадавшего на руках, на носилках из подручного материала, на волокушах.

Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Теория: Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

Проведение походов выходного дня

Организация места привала, очистка территории, приготовление пищи на костре, организация досуга.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, туристская прогулка в лес, тестирование (Приложение 2).

РАЗДЕЛ №5.

Специальная подготовка – 38 часов.

Экстремальные ситуации в природной среде

Теория: Теория: Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

- геофизический (землетрясения, извержения вулканов);
- геологический (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.);
- метеорологический (ураганы, бури, смерчи);
- морской гидрологический (цунами, циклоны);
- гидрологический (наводнения, половодья, заторы);
- пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий:

- проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;
- оказание необходимой медицинской помощи;
- эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место;
- оценка сложившейся ситуации;
- принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

Психологические основы выживания в природных условиях

Теория: Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

Тренировочные занятия. Отработка технических этапов

Теория: Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;
- принятие решения о порядке действий – выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;
- определение направления выхода;
- ориентирование;
- выход к населенному пункту;
- сооружение временного жилища;
- способы добычи огня;

- обеспечение питанием и водой;
- поиск и приготовление пищи;
- подача сигналов бедствия.

Практика: Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, туристская прогулка в лес.

РАЗДЕЛ №6.

Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка – 36 часов.

Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастической скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой.

ОФП: Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, сдача нормативов ГТО (Приложение 3).

РАЗДЕЛ №7

Итоговые занятия. Диагностика обучающихся – 6 часов.

Тестирование по разделам №1 – 6. Проведение функционально-физических тестов с целью сопоставления и прослеживания динамики развития обучающихся, коррекции и дозирования нагрузок и объемов физических нагрузок.

Контроль: Диагностика обучающихся (тестирование). Соревнования по спортивному туризму, поход

Обучение с применением дистанционных образовательных технологий

Тема учебного плана	Ссылки на информационные ресурсы
Раздел 1. Основы туристской	Питание туристской группы.

подготовки	https://disk.yandex.ru/i/ToPeBRF7UiTcPQ Личное и групповое снаряжение https://youtu.be/kAdBN19tqKA?si=a_-6536xv93_Hhi9 Тестирование Приложение 2.
Раздел 2. Основы топографии и ориентирования	Знаки https://disk.yandex.ru/i/4WC157OdRLsgyQ Определение сторон света тестирование https://konstruktortestov.ru/test-47374 Тестирование Приложение 2.
Раздел 3. Культурное и природное наследие	Пособие по истории Тюменской области https://togirro.ru/assets/files/2019/COD/smeny/pособie_po_istorii_TK.pdf Животные Тюменской области https://vseprezentacii.com/biologiya/zhivotnye-tyumenskoy-oblasti Виртуальная экскурсия: «Природа родного края». https://uvatmuseum.kultura-to.ru/index.php/744-virtualnaya-ekskursiya-priroda-rodnogo-kрая Животные Уватского района https://disk.yandex.ru/i/XDYUw_k8GB0VOQ
Раздел 4. Подготовка и проведение походов выходного дня.	Оказание первой помощи https://youtu.be/EWsS82aiy28?si=SV5IAPCUKogvyIen https://youtu.be/AXqsitK1h5M Переправа (продвинутый уровень) https://youtu.be/FgYgUxc8190 https://youtu.be/hOI0TXDRvGM Тестирование Приложение 2.
Раздел 5. Специальная подготовка	https://youtu.be/dSIWNzcv5yI https://disk.yandex.ru/i/893oC9I4deZ2_g
Раздел 6. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	https://disk.yandex.ru/d/b-IF1B0bGWmhYA
Раздел 7. Итоговые занятия. Диагностика обучающихся.	Тестирование Приложение 2.

1.4. Планируемые результаты. Стартовый уровень:

Предметные:

1. Обучающиеся владеют начальными туристическими умениям и навыкам.

2. Обучающиеся владеют практическим навыкам, позволяющим участвовать в походах выходного дня, соблюдая все необходимые меры безопасности.

3. Обучающиеся познакомились с ориентированием по карте и изучили топографические знаки.

Метапредметные:

1. У обучающихся будет развито логическое мышление, самоорганизация через комплекс разнообразных заданий в рамках программы.

2. Обучающиеся повысят свою физическую выносливость путем разнообразия форм тренировок, укрепят собственное здоровье, физическое и интеллектуальное саморазвитии.

Личностные:

1. Обучающиеся узнают сведения о культуре и природе родного края через туристские походы.

2. Обучающиеся посетят некоторые памятники истории и природы родного края.

3. У обучающихся сформируется личный опыт, необходимый для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе; эмоционально – ценностное отношение к изменяющемуся миру, людям, самому себе, повысится интерес к занятиям туризмом.

Базовый уровень:

Предметные:

1. Обучающиеся овладеют умениями и навыками, необходимыми для пребывания в природной среде.

2. Обучающиеся овладеют практическими навыками, позволяющими участвовать в двухдневных походах, соблюдая все необходимые меры безопасности.

3. Обучающиеся владеют практическим навыкам ориентирования по карте и местным признакам.

Метапредметные:

1. У обучающихся будет развито логическое мышление, самоорганизация через комплекс разнообразных заданий в рамках программы;

2. Обучающиеся повысят свою физическую выносливость путем усложнения тренировок, укрепят собственное здоровье, физическое и интеллектуальное саморазвитие.

Личностные:

1. Обучающиеся узнают сведения о культуре и природе Тюменской области.

2. Обучающиеся посетят некоторые памятники истории и природы родного края.

3. У обучающихся продолжится формироваться личный опыт, необходимый для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе; эмоционально – ценностное отношение к изменяющемуся миру, людям, самому себе, приобретется стойкий интерес к занятиям туризмом.

Продвинутый уровень:

Предметные:

1. Обучающиеся овладеют умениями и навыками, необходимыми для выживания в природных условиях.
2. Обучающиеся овладеют практическими навыками, позволяющими участвовать в многодневных походах, соблюдая все необходимые меры безопасности;
3. Обучающиеся владеют практическим навыкам ориентирования по карте и местным признакам в темное время суток.

Метапредметные:

1. У обучающихся будет развито логическое мышление, самоорганизация через комплекс разнообразных заданий в рамках программы.
2. Обучающиеся повысят свою физическую выносливость путем усложнения тренировок, укрепят собственное здоровье, физическое и интеллектуальное саморазвитие.

Личностные:

1. Обучающиеся изучат общегеографическую характеристику родного края: рельеф, гидрография, растительность, климат.
Характеристику промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети.
2. Обучающиеся посетят труднодоступные памятники истории и природы родного края;
3. У обучающихся продолжится формироваться личный опыт, необходимый для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе; эмоционально – ценностное отношение к изменяющемуся миру, людям, самому себе, приобретется стойкий интерес к занятиям туризмом.

2. Комплекс организационно – педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Наименование группы / год обучения	Срок учебного года (продолжительность обучения)	Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия (мин)	Наименование дисциплины	Всего ак. ч. В год	Кол-во ак. часов в неделю
1 группа (стартовый уровень), 2 группа (базовый уровень), 3 группа (продвинутый уровень)	36 уч. недель (с 01.09.2024 – 31.05.2025 г.г.)	3 занятия в неделю по 2 ак.ч.	Раздел 1. Основы туристской подготовки	33	6
			Раздел 2. Основы топографии и ориентирования	36	
			Раздел 3. Культурное и природное	18	

		наследие	
		Раздел 4. Подготовка и проведение походов выходного дня.	48
		Раздел 5. Специальная подготовка	39
		Раздел 6. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	38
		Раздел 7. Итоговые занятия. Диагностика обучающихся. Соревнования по спортивному туризму	4

2.2. Рабочая программа

Календарно-тематический план ДООП «Юные туристы»

Цель: способствовать формированию знаний, умений и навыков по основам туристской деятельности и краеведению. Программа направлена на решение следующих задач:

Стартовый уровень.

Обучающие:

1. Познакомить детей с природной средой;
2. обучить необходимым практическим навыкам, позволяющим участвовать в походах выходного дня, соблюдая все необходимые меры безопасности;
3. познакомить детей с ориентированием на местности, изучить топографические знаки.

Развивающие:

1. Развить логическое мышление;
2. развить физическую выносливость путем разнообразия форм тренировок;
3. развить навыки самоорганизации и самоуправления;

4. развить природные способности подростков посредством укрепления собственного здоровья, физического и интеллектуального саморазвития.

Воспитывающие:

1. изучение культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы;
2. формирование здорового образа жизни через занятия спортом;
3. формирование у обучающихся личного опыта, необходимого для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе;
4. формирование эмоционально – ценностного отношения к изменяющемуся миру, людям, самому себе.

Базовый уровень.

Обучающие:

1. обучение умениям и навыкам, необходимым для пребывания в природной среде;
2. обучить необходимым практическим навыкам, позволяющим участвовать в двухдневных походах, соблюдая все необходимые меры безопасности;
3. обучить практическим навыкам ориентирования по карте и местным признакам.

Развивающие:

1. развитие логического мышления;
2. развитие физической выносливости путем разнообразия форм тренировок;
3. развитие навыков самоорганизации и самоуправления;
4. развитие природных способностей подростков посредством укрепления собственного здоровья, физического и интеллектуального саморазвития.

Воспитывающие:

1. изучение культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы;
2. формирование здорового образа жизни через занятия спортом;
3. формирование у обучающихся личного опыта, необходимого для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе;
4. формирование эмоционально – ценностного отношения к изменяющемуся миру, людям, самому себе.

Продвинутый уровень.

Обучающие:

1. обучение умениям и навыкам, необходимым для выживания в природной среде;
2. обучить необходимым практическим навыкам, позволяющим участвовать в многодневных походах, соблюдая все необходимые меры безопасности;
3. обучить практическим навыкам ориентирования по карте и местным признакам в темное время суток.

Развивающие:

4. развитие логического мышления;
5. развитие физической выносливости путем разнообразия форм тренировок;
6. развитие навыков самоорганизации и самоуправления;
7. развитие природных способностей подростков посредством укрепления собственного здоровья, физического и интеллектуального саморазвития.

Воспитывающие:

5. изучение культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы;
6. формирование здорового образа жизни через занятия спортом;
7. формирование у обучающихся личного опыта, необходимого для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе;
8. формирование эмоционально – ценностного отношения к изменяющемуся миру, людям, самому себе.

Стартовый уровень

Дата	Раздел подготовки, тема	Кол -во Час ов	Форма обучения	
			Очная	Форма контроля
1	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
2	РАЗДЕЛ №1. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
3	РАЗДЕЛ №2. Условные топографические знаки	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
4	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
5	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход
6	РАЗДЕЛ №1. Личное и групповое снаряжение. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
7	РАЗДЕЛ №2. Условные топографические знаки	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
8	РАЗДЕЛ №2. Условные топографические знаки	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес

9	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
10	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход
11	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход
12	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование по карте	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
13	РАЗДЕЛ №1. Туристские путешествия, история развития туризма	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
14	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование по карте	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
15	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование по карте	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
16	РАЗДЕЛ №5. Экстремальные ситуации в природной среде.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
17	РАЗДЕЛ №1. Организация биваков и охрана природы	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
18	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
19	РАЗДЕЛ №1. Организация биваков и охрана природы	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
20	РАЗДЕЛ №4. Тактика движения	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
21	РАЗДЕЛ №2. Действия в случае потери ориентировки	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
22	РАЗДЕЛ №1. Туристские путешествия, история развития туризма.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
23	РАЗДЕЛ №1. Организация биваков и охрана природы	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
24	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П. РАЗДЕЛ №2. Действия в случае потери ориентировки	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
25	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход
26	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход
27	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование по карте	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
28	РАЗДЕЛ №1. Питание туристской группы	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение

29	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
30	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование на местности	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
31	РАЗДЕЛ №1. Питание туристской группы	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
32	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование на местности	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
33	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование по местным предметам	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
34	РАЗДЕЛ №4. Тактика движения.	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
35	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование по карте. РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
36	РАЗДЕЛ №1. Питание туристской группы	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
37	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование на местности	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
38	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование по местным предметам. РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
39	РАЗДЕЛ №1. Личное и групповое снаряжение	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
40	РАЗДЕЛ №1. Организация биваков и охрана природы	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
41	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
42	РАЗДЕЛ №4. Оказание первой помощи в походных условиях.	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
43	РАЗДЕЛ №4. Оказание первой помощи в походных условиях.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
44	РАЗДЕЛ №1. Личное и групповое снаряжение	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
45	РАЗДЕЛ №4. Транспортировка условно пострадавшего	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
46	РАЗДЕЛ №4. Транспортировка условно пострадавшего	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
47	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
48	РАЗДЕЛ №1. Организация биваков и охрана природы. РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
49	РАЗДЕЛ №4. Оказание первой помощи в походных условиях.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес

50	РАЗДЕЛ №4. Транспортировка условно пострадавшего	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
51	РАЗДЕЛ №1. Личное и групповое снаряжение. РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
52	РАЗДЕЛ №4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
53	РАЗДЕЛ №2. Условные топографические знаки	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
54	РАЗДЕЛ №1. Личное и групповое снаряжение	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
55	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
56	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
57	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
58	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
59	РАЗДЕЛ №2. Условные топографические знаки. РАЗДЕЛ №1. Личное и групповое снаряжение	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
60	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
61	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
62	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
63	РАЗДЕЛ №4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
64	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
65	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
66	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение

67	РАЗДЕЛ №5. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
68	РАЗДЕЛ №5. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
69	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие. РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Теоретическое занятие	туристская прогулка в лес
70	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
71	РАЗДЕЛ №5. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
72	РАЗДЕЛ №4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
73	РАЗДЕЛ №1. Питание туристской группы	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
74	РАЗДЕЛ №5. Психологические основы выживания в природных условиях	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
75	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
76	РАЗДЕЛ №5. Экстремальные ситуации в природной среде	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
77	РАЗДЕЛ №4. Проведение походов выходного дня.	2	Практическое занятие	Поход
78	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование на местности	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
79	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование на местности	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
80	РАЗДЕЛ №1. Питание туристской группы. Тестирование РАЗДЕЛ №5. Психологические основы выживания в природных условиях	2	Теоретическое занятие	Тестирование, педагогическое наблюдение
81	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П. РАЗДЕЛ №5. Экстремальные ситуации в природной среде	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес

82	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование на местности. Тестирование по разделу	2	Практическое занятие	Тестирование
83	РАЗДЕЛ №4. Проведение походов выходного дня.	2	Практическое занятие	Поход
84	РАЗДЕЛ №4. Проведение походов выходного дня.	2	Практическое занятие	Поход
85	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
86	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
87	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
88	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
89	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
90	РАЗДЕЛ №4. Подготовка группового снаряжения к походу	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
91	РАЗДЕЛ №4. Тестирование по разделу	2	Практическое занятие	Тестирование
92	РАЗДЕЛ №4. Подготовка группового снаряжения к походу РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
93	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П. РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
94	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
95	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход
96	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход
97	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес

98	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
99	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
100	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Практическое занятие	Поход
101	РАЗДЕЛ №7. Итоговая диагностика по теме «Техника пешеходного туризма»	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
102	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
103	РАЗДЕЛ №5. Экстремальные ситуации в природной среде	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
104	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	кросс
105	РАЗДЕЛ №5. Экстремальные ситуации в природной среде.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
106	РАЗДЕЛ №7. Итоговая диагностика по теме «Техника пешеходного туризма». Поход выходного дня	2	Практическое. теоретическое занятие	Поход, тестирование
107	РАЗДЕЛ №7 Итоговое занятие	2	Практическое занятие	соревнование
108	РАЗДЕЛ №7. Итоговое занятие	2	Практическое занятие	соревнование
	Итого:	216		

Календарно – тематическое планирование

Базовый уровень

Дата	Раздел подготовки, тема	Кол -во Час ов	Форма обучения	
			Очная	Форма контроля
1	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
2	РАЗДЕЛ №1. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
3	РАЗДЕЛ №2. Условные топографические знаки	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
4	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
5	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход
6	РАЗДЕЛ №1. Личное и групповое снаряжение. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
7	РАЗДЕЛ №2. Условные топографические знаки	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
8	РАЗДЕЛ №2. Условные топографические знаки	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
9	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
10	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход
11	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход
12	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование по карте	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
13	РАЗДЕЛ №1. Туристские путешествия, история развития туризма	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
14	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование по карте	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
15	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование по карте	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес

16	РАЗДЕЛ №5. Экстремальные ситуации в природной среде.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
17	РАЗДЕЛ №1. Организация биваков и охрана природы	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
18	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
19	РАЗДЕЛ №1. Организация биваков и охрана природы	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
20	РАЗДЕЛ №4. Тактика движения	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
21	РАЗДЕЛ №2. Действия в случае потери ориентировки	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
22	РАЗДЕЛ №1. Туристские путешествия, история развития туризма.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
23	РАЗДЕЛ №1. Организация биваков и охрана природы	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
24	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П. РАЗДЕЛ №2. Действия в случае потери ориентировки	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
25	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход
26	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход
27	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование по карте	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
28	РАЗДЕЛ №1. Питание туристской группы	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
29	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
30	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование на местности	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
31	РАЗДЕЛ №1. Питание туристской группы	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
32	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование на местности	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
33	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование по местным предметам	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
34	РАЗДЕЛ №4. Тактика движения.	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
35	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование по карте. РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
36	РАЗДЕЛ №1. Питание туристской группы	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес

37	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование на местности	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
38	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование по местным предметам. РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
39	РАЗДЕЛ №1. Личное и групповое снаряжение	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
40	РАЗДЕЛ №1. Организация биваков и охрана природы	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
41	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
42	РАЗДЕЛ №4. Оказание первой помощи в походных условиях.	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
43	РАЗДЕЛ №4. Оказание первой помощи в походных условиях.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
44	РАЗДЕЛ №1. Личное и групповое снаряжение	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
45	РАЗДЕЛ №4. Транспортировка условно пострадавшего	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
46	РАЗДЕЛ №4. Транспортировка условно пострадавшего	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
47	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
48	РАЗДЕЛ №1. Организация биваков и охрана природы. РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
49	РАЗДЕЛ №4. Оказание первой помощи в походных условиях.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
50	РАЗДЕЛ №4. Транспортировка условно пострадавшего	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
51	РАЗДЕЛ №1. Личное и групповое снаряжение. РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
52	РАЗДЕЛ №4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
53	РАЗДЕЛ №2. Условные топографические знаки	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
54	РАЗДЕЛ №1. Личное и групповое снаряжение	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
55	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение

56	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
57	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
58	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
59	РАЗДЕЛ №2. Условные топографические знаки. РАЗДЕЛ №1. Личное и групповое снаряжение	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
60	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
61	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
62	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
63	РАЗДЕЛ №4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
64	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
65	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
66	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
67	РАЗДЕЛ №5. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
68	РАЗДЕЛ №5. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
69	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие. РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Теоретическое занятие	туристская прогулка в лес
70	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
71	РАЗДЕЛ №5. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
72	РАЗДЕЛ №4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес

73	РАЗДЕЛ №1. Питание туристской группы	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
74	РАЗДЕЛ №5. Психологические основы выживания в природных условиях	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
75	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
76	РАЗДЕЛ №5. Экстремальные ситуации в природной среде	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
77	РАЗДЕЛ №4. Проведение походов выходного дня.	2	Практическое занятие	Поход
78	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование на местности	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
79	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование на местности	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
80	РАЗДЕЛ №1. Питание туристской группы. Тестирование РАЗДЕЛ №5. Психологические основы выживания в природных условиях	2	Теоретическое занятие	Тестирование, педагогическое наблюдение
81	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П. РАЗДЕЛ №5. Экстремальные ситуации в природной среде	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
82	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование на местности. Тестирование по разделу	2	Практическое занятие	Тестирование
83	РАЗДЕЛ №4. Проведение походов выходного дня.	2	Практическое занятие	Поход
84	РАЗДЕЛ №4. Проведение походов выходного дня.	2	Практическое занятие	Поход
85	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
86	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
87	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
88	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
89	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение

90	РАЗДЕЛ №4. Подготовка группового снаряжения к походу	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
91	РАЗДЕЛ №4. Тестирование по разделу	2	Практическое занятие	Тестирование
92	РАЗДЕЛ №4. Подготовка группового снаряжения к походу РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
93	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П. РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
94	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
95	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход
96	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход
97	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
98	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
99	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
100	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Практическое занятие	Поход
101	РАЗДЕЛ №7. Итоговая диагностика по теме «Техника пешеходного туризма»	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
102	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
103	РАЗДЕЛ №5. Экстремальные ситуации в природной среде	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
104	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	кросс

105	РАЗДЕЛ №5. Экстремальные ситуации в природной среде.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
106	РАЗДЕЛ №7. Итоговая диагностика по теме «Техника пешеходного туризма», поход выходного дня	2	Практическое, теоретическое занятие	Поход тестирование
107	РАЗДЕЛ №7. Итоговое занятие. Поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход соревнование
108	РАЗДЕЛ №7. Итоговое занятие	2	Практическое занятие	соревнование
	Итого:	216		

**Календарно – тематическое планирование
Продвинутый уровень**

Дата	Раздел подготовки, тема	Кол -во Час ов	Форма обучения	
			Очная	Форма контроля
1	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
2	РАЗДЕЛ №1. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
3	РАЗДЕЛ №2. Условные топографические знаки	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
4	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
5	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход
6	РАЗДЕЛ №1. Личное и групповое снаряжение. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
7	РАЗДЕЛ №2. Условные топографические знаки	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
8	РАЗДЕЛ №2. Условные топографические знаки	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
9	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
10	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход
11	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход
12	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование по карте	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
13	РАЗДЕЛ №1. Туристские путешествия, история развития туризма	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
14	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование по карте	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
15	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование по карте	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес

16	РАЗДЕЛ №5. Экстремальные ситуации в природной среде.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
17	РАЗДЕЛ №1. Организация биваков и охрана природы	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
18	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
19	РАЗДЕЛ №1. Организация биваков и охрана природы	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
20	РАЗДЕЛ №4. Тактика движения	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
21	РАЗДЕЛ №2. Действия в случае потери ориентировки	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
22	РАЗДЕЛ №1. Туристские путешествия, история развития туризма.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
23	РАЗДЕЛ №1. Организация биваков и охрана природы	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
24	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П. РАЗДЕЛ №2. Действия в случае потери ориентировки	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
25	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход
26	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход
27	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование по карте	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
28	РАЗДЕЛ №1. Питание туристской группы	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
29	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
30	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование на местности	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
31	РАЗДЕЛ №1. Питание туристской группы	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
32	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование на местности	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
33	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование по местным предметам	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
34	РАЗДЕЛ №4. Тактика движения.	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
35	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование по карте. РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
36	РАЗДЕЛ №1. Питание туристской группы	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес

37	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование на местности	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
38	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование по местным предметам. РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
39	РАЗДЕЛ №1. Личное и групповое снаряжение	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
40	РАЗДЕЛ №1. Организация биваков и охрана природы	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
41	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
42	РАЗДЕЛ №4. Оказание первой помощи в походных условиях.	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
43	РАЗДЕЛ №4. Оказание первой помощи в походных условиях.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
44	РАЗДЕЛ №1. Личное и групповое снаряжение	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
45	РАЗДЕЛ №4. Транспортировка условно пострадавшего	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
46	РАЗДЕЛ №4. Транспортировка условно пострадавшего	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
47	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
48	РАЗДЕЛ №1. Организация биваков и охрана природы. РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
49	РАЗДЕЛ №4. Оказание первой помощи в походных условиях.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
50	РАЗДЕЛ №4. Транспортировка условно пострадавшего	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
51	РАЗДЕЛ №1. Личное и групповое снаряжение. РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
52	РАЗДЕЛ №4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
53	РАЗДЕЛ №2. Условные топографические знаки	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
54	РАЗДЕЛ №1. Личное и групповое снаряжение	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
55	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение

56	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
57	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
58	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
59	РАЗДЕЛ №2. Условные топографические знаки. РАЗДЕЛ №1. Личное и групповое снаряжение	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
60	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
61	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
62	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
63	РАЗДЕЛ №4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
64	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
65	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
66	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
67	РАЗДЕЛ №5. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
68	РАЗДЕЛ №5. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
69	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие. РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Теоретическое занятие	туристская прогулка в лес
70	РАЗДЕЛ №3. Культурное и природное наследие	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
71	РАЗДЕЛ №5. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
72	РАЗДЕЛ №4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес

73	РАЗДЕЛ №1. Питание туристской группы	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
74	РАЗДЕЛ №5. Психологические основы выживания в природных условиях	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
75	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
76	РАЗДЕЛ №5. Экстремальные ситуации в природной среде	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
77	РАЗДЕЛ №4. Проведение походов выходного дня.	2	Практическое занятие	Поход
78	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование на местности	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
79	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование на местности	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
80	РАЗДЕЛ №1. Питание туристской группы. Тестирование РАЗДЕЛ №5. Психологические основы выживания в природных условиях	2	Теоретическое занятие	Тестирование, педагогическое наблюдение
81	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П. РАЗДЕЛ №5. Экстремальные ситуации в природной среде	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
82	РАЗДЕЛ №2. Ориентирование на местности. Тестирование по разделу	2	Практическое занятие	Тестирование
83	РАЗДЕЛ №4. Проведение походов выходного дня.	2	Практическое занятие	Поход
84	РАЗДЕЛ №4. Проведение походов выходного дня.	2	Практическое занятие	Поход
85	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
86	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
87	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
88	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
89	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение

90	РАЗДЕЛ №4. Подготовка группового снаряжения к походу	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
91	РАЗДЕЛ №4. Тестирование по разделу	2	Практическое занятие	Тестирование
92	РАЗДЕЛ №4. Подготовка группового снаряжения к походу РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
93	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П. РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
94	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
95	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход
96	РАЗДЕЛ №4. Поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход
97	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
98	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
99	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Практическое занятие	педагогическое наблюдение
100	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Практическое занятие	Поход
101	РАЗДЕЛ №7. Итоговая диагностика по теме «Техника пешеходного туризма»	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
102	РАЗДЕЛ №5. Тренировочные занятия. Отработка технических этапов	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
103	РАЗДЕЛ №5. Экстремальные ситуации в природной среде	2	Теоретическое занятие	педагогическое наблюдение
104	РАЗДЕЛ №6. О.Ф.П.	2	Практическое занятие	кросс

105	РАЗДЕЛ №5. Экстремальные ситуации в природной среде.	2	Практическое занятие	туристская прогулка в лес
106	РАЗДЕЛ №7. Итоговая диагностика по теме «Техника пешеходного туризма», поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход тестирование
107	РАЗДЕЛ №7. Итоговое занятие. Поход выходного дня	2	Практическое занятие	Поход Соревнование
108	РАЗДЕЛ №7. Итоговое занятие	2	Практическое занятие	Поход Соревнование
	Итого:	216		

Уровень и критерии оценки теоретической подготовки учащихся:

Удовлетворительно (3 балла) - ребёнок не справляется с тестом, т.е. правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем $\frac{1}{2}$;

Хорошо (4 балла) - ребёнок ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более $\frac{1}{2}$.

Отлично(5 баллов) - ребёнок справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов – освоен практически весь объём знаний по программе.

Уровень и критерии оценки практической подготовки учащихся:

Удовлетворительно (3 балла)- ребёнок не может самостоятельно провести организацию привала и разбивание бивака, т.к. не может объяснить содержание и правила жизни в лагере или совсем отказывается от деятельности;

Хорошо (4 балла) - ребёнок самостоятельно устраивает привал и разбивает бивак, используя алгоритм разбивки лагеря и помощь педагога, т.к. затрудняется в объяснениях содержания и правил лагеря;

Отлично(5 баллов) - ребёнок без замечания, без помощи педагога самостоятельно устраивает привал и разбивает бивак, используя алгоритм разбивки лагеря, вовлекая всех ребят в деятельность.

Для выявления **личностных результатов** предлагаются следующие критерии оценки уровней их сформированности. Их можно представить так: 1)понимаю; 2)стремлюсь; 3)делаю.

Первый уровень: у учащихся имеется ясное осознание того, что нравственность проявляется в поведении человека, в отношении с другими людьми, понимание собственной ответственности за судьбу Отечества.

Второй уровень предполагает, что обучающийся стремится осуществить нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм.

Третий уровень свидетельствует о том, что у учащихся наблюдаются самостоятельные поступки на основе морального выбора и этических норм; ответственность за последствия совершаемых поступков, потребность к саморазвитию и самосовершенствованию. Итак, оценивание личностных результатов ориентировано на духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся. Поэтому измерение в этой области позволит поднять эффективность работы.

2.4.Методические материалы.

Организация учебного процесса по программе осуществляется по очной форме обучения. Основные **приемы и методы обучения**, применяемые в программе:

- словесные методы (рассказ, беседа, инструктаж);
- наглядные методы (показ видеоматериалов, иллюстраций и др.),
- практические методы (демонстрации, поход, физическая подготовка),

- объяснительно – иллюстративные методы обучения (при таком методе обучения обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные методы обучения (в этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- метод коллективных творческих дел в осуществлении практической деятельности, развивающий навыки продуктивного взаимодействия, способствующий воспитанию коллективизма и толерантности, ответственности и чувства причастности к делам и проблемам своего социума;
- игровой метод, стимулирующий рост мотивации к получению новых знаний, обобщению и закреплению полученных умений и навыков.

Применяются **методы воспитания:**

- Убеждение - предполагает разумное доказательство какого-то понятия, нравственной позиции, оценки происходящего. Слушая предложенную информацию, обучающиеся воспринимают не столько понятия и суждения, сколько логичность изложения педагогом своей позиции. Оценивая полученную информацию, обучающиеся или утверждают в своих взглядах, позициях, или корректируют их. Убеждаясь в правоте сказанного, они формируют свою систему взглядов на мир, общество, социальные отношения. Как приемы убеждения педагог может использовать: рассказ, беседу, объяснение, диспут.

- Упражнение - обеспечивает вовлечение обучающихся в систематическую, специально организованную общественно полезную деятельность, способствующую выработке навыков, привычек, культурного поведения, общения в коллективе, качеств прилежания, усидчивости в учебе и труде.

- Поощрение - возбуждает положительные эмоции, тем самым вселяет уверенность, повышает ответственность, порождает оптимистические настроения и здоровый социально-психологический климат, развивает внутренние творческие силы обучающихся, их позитивную жизненную позицию.

Формы организации образовательного процесса: групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые формы обучения.

Работа в группе формирует коллективную ответственность и индивидуальную помощь каждому как со стороны педагога, так и со стороны учащихся. Групповая форма работы наиболее целесообразна.

Педагогические технологии.

Образовательный процесс реализации программы строится на основе интеграции современных образовательных технологий:

- Технология личностно-ориентированного обучения, которая предполагает опору на субъектный опыт ребенка, учет возрастных и личностных возможностей и особенностей обучающихся, создание ситуации успеха, сотрудничество, партнерство педагога и обучающихся, развитие рефлексивных умений. Данная технология успешно сочетается с методами и приемами следующих технологий.

- Методы проблемного обучения – постановка проблемной ситуации и ее осознание обучающимися.

- Технология игрового обучения присутствует в игровых формах занятий, вариативных игровых заданиях и т.д.

- Технология дифференцированного обучения предполагает использование заданий различного уровня сложности, подбор специальных индивидуальных заданий и упражнений, нацеленных на устранение проблем и недостатков у отдельных обучающихся (отстающих по определенной теме или пропускающих по причинам болезней).

- Информационно-коммуникативные технологии позволяют обогатить процесс обучения средствами наглядности, сделать его более информативным и современным, предоставляют широкие возможности для индивидуализации и дифференциации обучения, причем не только за счет разноуровневых заданий, но также и за счёт самообразования обучающихся.

- Технологии здоровьесбережения, используемые на занятиях, направлены как на сохранение и укрепление здоровья детей, так и на формирование безопасного и здорового образа жизни. Особое внимание на каждом занятии уделяется режиму, технике безопасности, смене видов деятельности, отслеживанию состояния детей (утомляемость, эмоциональность, напряженность и др.).

2.5. Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания реализуется в объединении, с целью организации индивидуальной и коллективной воспитательной работы с детьми.

Цель: способствовать формированию и развитию у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации.

Задачи программы:

- формирование гражданской ответственности, патриотизма и национального самосознания детей и учащейся молодежи на основе государственной идеологии;
- подготовка к самостоятельной жизни и труду;
- формирование нравственной, эстетической и экологической культуры; культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладения знаниями, ценностями и навыками здорового образа жизни;
- формирование культуры семейных отношений;
- создание условий для актуализации предприимчивости, инициативы, успешного саморазвития и самореализации.

Ожидаемые результаты:

- приобщение обучающихся к уважительному отношению к истории России, традициям, духовным ценностям, к пониманию и сознательному принятию нравственных норм поведения в обществе;
- формирование личностных качеств, для самоопределения в области своих первоначальных профессиональных и познавательных интересов, позитивный опыт участия в общественно значимых делах;

- приобретение ценностных установок по сохранению окружающей среды, экологически целесообразного и безопасного образа жизни;
- приобщение обучающихся к соблюдению установленных правил личной гигиены, формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека;
- готовность обучающихся к приобретению позитивного, успешного опыта к самореализации в различных видах творческой деятельности.

Календарный план воспитательной работы:

№	Месяц	Форма проведения, название мероприятия	Место проведения
1.	Сентябрь	Беседа во время прогулки на улице. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма	На местности С.Уват
2.	Октябрь	Посвящение в кружковцы «Юные туристы» в форме соревнования. Беседы: - «уважение друг к другу»; - День пожилого человека или «День мудрости, добра и уважения» (1 октября)	Спортзал «Здоровье»
3.	Ноябрь	Беседа – что такое День народного единства (4 ноября) Беседа «День матери».	Спортзал «Здоровье»
4.	Декабрь	Конкурс вязки узлов «А вам слабо?». Беседа «Неделя добра». Международный день добровольца (5 декабря)	Спортзал «Здоровье»
5.	Январь	Новогодняя викторина «Зимние животные», м/к «Необычные узлы» Беседа. «Неделя безопасности» на тему безопасного поведения в холодное время года, как себя вести с незнакомыми людьми.	Спортзал «Здоровье»
6.	Февраль	II-ой Всероссийский открытый патриотический конкурс с международным участием для детей и взрослых «Моя Родина» онлайн Беседа. День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества Поздравительная акция День защитника Отечества (23 февраля)	Спортзал, детский сад «Березка»
7.	Март	Поздравительная акция Международный женский день (8 марта) Экологическая акция. Открытое занятие «Кормление зимующих животных». Посещение родителями занятий и активное включения в совместный образовательный процесс Беседа. День воссоединения Крыма и России.	Спортзал «Здоровье» Местность с.Уват Спортзал «Здоровье»
8.	Апрель	Эстафета Всемирный день здоровья. «Неделя здоровья»	Стадион

			с.Уват
9.	Май	Беседы «Неделя памяти», оформление «Окон Победы».	Спортзал «Здоровье»
		Акция «Георгиевская ленточка» День Победы (9 мая)	

2.6. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы

Необходимо небольшое помещение для занятий с группой, комплект группового снаряжения для непродолжительных походов, рассчитанный на количество занимающихся в группе:

- Медицинская аптечка;
- Ремонтный набор;
- Палатки туристские;
- Рюкзаки;
- Коврики туристские;
- Тент;
- Туристские котлы;
- Пила, топор; спальные мешки;
- Веревки основная;
- Веревка вспомогательная;
- Страховочные системы.

Помимо снаряжения, должны быть пособия по топографии, медицине, полезно самостоятельно вместе с детьми сделать стенд по туристским узлам. Это позволит детям более подробно изучить используемые в туризме узлы. Для размещения всего этого хозяйства хорошо бы иметь небольшое подсобное помещение под склад и классную комнату с доской для постоянных занятий группы, где бы можно было разместить наглядные пособия, фотоотчеты о походах, сделанные ребятами и т.п.

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием **дистанционных технологий** должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами.

Информационное обеспечение

Для изучения раздела «Краеведение» используются видеофильмы и презентации, фотографии отражающие географию, историю, растительный и животный мир, памятники природы и достопримечательности Уватского района и Тюменской области.

Пособие по истории Тюменской области
https://togirro.ru/assets/files/2019/COD/smeny/posobie_po_istorii_TK.pdf

Животные Тюменской области <https://vseprezentacii.com/biologiya/zhiivotnye-tyumenskoy-oblasti>

Виртуальная экскурсия: «Природа родного края». <https://uvatmuseum.kultura-to.ru/index.php/744-virtualnaya-ekskursiya-priroda-rodnogo-kraya>

Дидактическое обеспечение.

Раздаточный материал (приложение 3):

- набор карточек для развития зрительной памяти
- набор карточек для вязки туристских узлов;
- карточки по топографическим знакам;
- спортивная карта с.Уват;

Методические пособия:

- «Организация и проведение краеведческой работы в туристских походах»,
- «Краткий справочник юного туриста»,
- «Занимательная топография и ориентирование»;

Наглядные пособия:

По темам - «Установка палатки», «Укладка рюкзака», «Виды костров» (приложение 3).

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы необходимо, чтобы педагог дополнительного образования имел туристскую квалификацию, соответствующую той спортивной программе, которую он для себя наметил. Для организации категорийных походов и соревнований потребуется присвоения звания инструктора детско-юношеского туризма.

По дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные туристы» работает педагог дополнительного образования – Захарова Марина Дмитриевна, со званием Инструктор детско-юношеского туризма первой квалификационной категорией.

Список литературы и информационных источников

Нормативно - правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся").

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).

3. Распоряжение Правительства РФ от 29 05 2015 N 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

4. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16).

5. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).

6. Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание» и др.

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)

8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.). Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21

9. Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 г. N с/811 "Об утверждении общих требований к организации и проведению природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий".

10. Письмо Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

11. Устав АУ ДО «ЦДОДиМ» УМР.

Основная и дополнительная литература.

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рекомендации. – Ростов-н/Д, 1995.
3. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
5. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М., 1997.
6. Важенин А. А.. Обеспечение безопасности туристских походов с учётом видов туризма: методические рекомендации.– Тюмень, 2012. – 37 с. Корректор К. Морозова
7. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Библиотека учителя физ. культуры.– М.: Просвещение, 1993.
8. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Кн. для малышей и их родителей. – Ярославль, 1996.
9. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. – Смоленск, 1998.
10. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. – М., 1998.
11. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
12. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
13. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
14. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
15. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: Владос, 1999.
16. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
17. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
18. Методические рекомендации по организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися начальных классов и групп продленного дня общеобразовательной школы / Авт.-сост. В.Н.Теплов. – Днепропетровск, 1985.
19. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.
20. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998–2000 гг. – Вып. 2. – М., 1998.

21. Садакова Л. Г. Руководство развитием самодеятельности школьников в клубных объединениях. – Киров, 1993.
22. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С.Константинов. – М., 1995.
23. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974.
24. Скрягин Л.Н. Морские узлы. – 3-е изд., доп. – М.: Транспорт, 1994.
25. Соловьев А.В. Обеспечение безопасности в туристских походах: Метод.рекомендации. – Челябинск, 1983.
26. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
27. Тесты для взрослых и детей: Сб. / Сост. Л.Джонсон, М.Дефер. – М.: ГИТИС, 1994.
28. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И.Гонопольский. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
29. Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
30. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997.
31. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста: Туризм для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
32. Шапкин Г.В. Организация и проведение соревнований по лыжному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
33. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод.рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.

Список литературы для обучающихся и их родителей:

1. Бардин К.В. Азбука туризма [Текст]/К.В. Бардин, - М., Просвещение, 2012-324 с.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе [Текст] / В.Г.Варламов. - М.: ЦРИБ «Турист», 2013-131 с.
3. Иванов Е.Д. Знакомьтесь – ориентирование [Текст]/ Е.Д.Иванов. - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 2008-58 с.
4. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов[Текст]/ С.В.Каледин. - М., Физкультура и спорт, 1998. – 47 с.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста [Текст]/ А.А. Коструб. - М.: Профиздат, 1987.- 123 с.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов [Текст]/ Э.Н. Кодыш. - М.: Профиздат, 2009. – 130 с.
7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся [Текст]/ Ю.С.Константинов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2012.-312 с.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

В процессе реализации программы используется снаряжение и оборудование промышленного изготовления, прошедшее испытания, сертифицированное. Снаряжение и оборудование проходит периодический визуальный осмотр на предмет целостности и исправности. Перед началом каждого занятия обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности. Перед выходом на маршрут или занятия на учебном полигоне, инструктаж проводится более углубленный. Вводный инструктаж проводится в сентябре и в январе повторный. Этот инструктаж, включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения обучающихся во время занятий, на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, техника безопасности на автобусной и пешеходной экскурсии, техника безопасности на соревнованиях, походе выходного дня. Инструктаж по технике безопасности обучающихся проводится руководителем группы и фиксируется в журнале по технике безопасности.

1. Требования безопасности к учащимся перед проведением похода, экспедиции, экскурсии, соревнований.

1.1. К туристским походам и экспедициям, загородным экскурсиям, соревнованиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по безопасному проведению мероприятия, ознакомленные с маршрутом, аварийными выходами с маршрута, возможными опасностями в походе (на экскурсии, соревнованиях) и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Учащиеся должны пройти соответствующую техническую и физическую подготовку, получить допуск врача на данное туристское мероприятие; в весенне-летний период иметь вакцинацию и страховой полис от заболевания клещевым энцефалитом. Рекомендуются страхование от несчастного случая. Для участия в водном походе обязательно умение плавать.

1.3. На учащихся должны быть надеты удобная одежда и обувь, не стесняющие движений и соответствующие сезону и погоде.

1.4. В спортивно-туристские мероприятия (соревнования, походы) запрещено надевать украшения: серьги, браслеты, кольца, бусы и т.п.

2. Во время проживания на туристской базе и проведения туристского мероприятия.

2.1. Соблюдать правила техники безопасности туристских походов и соревнований, дисциплину; четко выполнять все указания организаторов мероприятия, руководителя команды и его заместителя; не изменять самостоятельно установленный маршрут движения и место расположения группы, не оставлять самовольно места расположения группы.

2.2. При разведении костра соблюдать правила пожарной безопасности, личной безопасности и охраны природы.

2.3. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями запрещено пить сырую воду из открытых непроверенных водоемов; использовать для питья только кипяченую или продезинфицированную воду.

2.4. Запрещено приближаться к животным на опасно близкое расстояние, трогать руками животных, ядовитые и колючие растения.

2.5. Запрещено пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы, есть снег и сосульки.

2.6. Запрещено приобретать и употреблять продукты питания без согласования с руководителем, употреблять алкогольные напитки, табачную продукцию, принимать подарки и угощения продуктами питания от незнакомых людей.

2.7. Соблюдать правила личной гигиены. Немедленно информировать руководителя группы (мероприятия) об ухудшении состояния здоровья или травмах.

2.8. Уважать местные традиции и обычаи. Бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому снаряжению.

2.9. Избегать конфликтных ситуаций между членами команды, другими участниками мероприятия, местным населением.

3. Требования безопасности при угрозе укуса клеща.

3.1. До посещения лесной (парковой) зоны рекомендуется сделать прививку от клещевого энцефалита

3.2. В лесу пользоваться репеллентами, отпугивающими клещей.

3.3. Одежда должна быть светлой, чтобы облегчить осмотр человека и обнаружение прицепившихся клещей.

3.4. Брюки должны быть заправлены в носки с плотной резинкой, верхняя часть одежды заправлена в брюки, манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке.

3.5. На голове обязательно должен находиться головной убор.

3.6. Через каждые 10-15 минут нужно проводить поверхностные осмотры и взаимоосмотры.

3.7. Не позднее, чем через 2 часа и при возвращении из леса, необходимо тщательно осмотреть волосы и тело со снятием и выворачиванием одежды.

3.8. Не следует заносить в помещение букеты цветов, ветки и верхнюю одежду, так как на них могут оказаться клещи.

3.9. Нельзя садиться и ложиться в траву, особенно вдоль зарастающих троп и лесных дорог.

3.10. Для отдыха надо выбирать хорошо прогреваемые открытые места без зарослей и кустарников или сосновые боры, где мало травы.

3.11. Если клещ присосался, его следует немедленно удалить или обратиться в медицинское учреждение, если оно недалеко.

3.12. Снятого клеща рекомендуется доставить в лабораторию районной поликлиники для определения его зараженности.

3.13. После присасывания клеща нужно как можно скорее (но не позднее 3-х дней) обратиться в медицинское учреждение для прививки.

3.14. В течение 3-8 дней после удаления клеща следует наблюдать за температурой и состоянием здоровья. Клещевой энцефалит начинается с головной боли, болей в мышцах, пояснице, конечностях, высокой температуры, рвоты и кишечных расстройств.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При непредвиденных природных явлениях, резком ухудшении условий проведения туристского мероприятия участники должны организованно уходить из опасной зоны по заранее разработанному аварийному маршруту. В аварийных ситуациях либо ситуациях, содержащих угрозу террористического акта, должны соблюдать спокойствие, беспрекословно и четко выполнять все указания руководителя команды, мероприятия.

4.2. Соблюдать меры безопасности при встрече с крупными дикими зверями (медведем, рысью, волками, маралом и т.д.):

- В местах обитания крупных диких зверей передвигаться плотной группой, не удаляться от места расположения группы одному (за дровами, водой, в туалет и т.д.).
- При неожиданной встрече со зверем нужно остановиться, молча, не двигаясь, дать возможность животному (в т.ч. змее) спокойно уйти своим путем; не поворачиваться к нему спиной, не убежать, а медленно отходить.
- Не смотреть медведю в глаза (это вызов); при агрессивном поведении медведя громко кричать, греметь посудой.
- Желательно иметь с собой сигнальную ракетницу, спортивный свисток; на ночь брать с собой в палатку металлическую посуду, чтобы при приближении зверя создать шум; ночью поддерживать костер, организованно дежурить.
- Не брать на руки и не приманивать бродячих собак и кошек. При виде стаи бродячих собак сохранять спокойствие, ни в коем случае не проявлять агрессию, не кричать, не махать палками. Осторожно отойти в безопасное место.
- Участник туристского мероприятия, отставший от группы или потерявшийся в населенном пункте, должен немедленно обратиться за помощью в государственное учреждение (милиция, администрация, школа и т.д.).

4.3. Инструкция по обеспечению безопасности у костра.

- Не оставлять костер без присмотра дежурных. Следить, чтобы огонь не распространился по траве, мху или валежнику.
- Для приготовления еды использовать таганок, трос и другие приспособления. Использование деревянных рогулек запрещается. При

использовании троса его следует подвешивать выше роста участников или обозначить маркировкой.

- Дежурные у костра должны находиться в одежде, обуви, головном уборе.
- Дежурные должны передвигать и снимать с огня посуду, подкладывать дрова в костер и т.п. в рукавицах, защищающих от ожогов.
- Готовую пищу нужно отставлять в специально отведенное место.
- Просушка одежды, обуви, снаряжения у костра допускается только в присутствии дежурного.
- При уходе с места ночлега костер следует тщательно залить водой или засыпать землей, оставшиеся дрова аккуратно сложить, мусор сжечь или унести с собой.

4.4. Инструкция по обеспечению безопасности при приготовлении пищи на костре

- Дежурные у костра должны иметь рабочие рукавицы, быть обутыми и иметь на себе длинные брюки;
- Во время приготовления пищи дежурным должно быть обеспечено свободное передвижение возле костра. Запрещается находиться у костра посторонним.
- Дужки котлов для приготовления пищи должны быть закреплены, а крышки котлов должны легко сниматься и надеваться на котлы;
- У костра необходимо пользоваться поварешками с длинными ручками;
- Костровые приспособления для подвешивания котлов должны быть надежными; Готовая пища ставится в такое место, чтобы на нее не могли наступить;
- Необходимо по возможности ограничить перемещение людей с наполненными тарелками;
- Запрещаются игры и развлечения с огнем;
- Нельзя готовить пищу в медной и цинковой посуде.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Стартовый уровень

Тест по разделу №1: Основы туристской подготовки.

1. Зачем туристу рюкзак?
 - а) для хранения и переноски вещей
 - б) для ночлега
 - в) для определения сторон света
2. Зачем туристу палатка?
 - а) для переноски вещей
 - б) для приготовления пищи
 - в) для ночлега
3. Зачем туристу костёр?
 - а) для определения сторон света
 - б) для приготовления пищи
 - в) для измерения расстояния
4. Для чего служит компас?
 - а) для измерения расстояния
 - б) для определения сторон света
 - в) для обогрева
5. Что нельзя делать в лесу?
 - а) мусорить
 - б) жить
 - в) гулять
6. Снаряжение, предназначенное для того, чтобы туристу было тепло спать, называется...
 - а) спальник
 - б) ночник
 - в) сонник
7. Посуда для приготовления пищи на костре?
 - а) котелок
 - б) термосок
 - в) туесок
8. Инструмент, необходимый туристу для заготовки дров называется
 - а) кружка
 - б) ложка
 - в) топор
9. Можно ли по одному уходить за пределы бивуака?
 - а) да
 - б) нет
 - в) не знаю
10. Что такое бивуак?
 - а) стоянка туристов
 - б) место для костра
 - в) краткосрочный привал

Тест по разделу №2: Основы топографии и ориентирования
Тестирование он-лайн <https://horoshevo-o-team.ru/test-symbols.php>

Тест по разделу №4 Подготовка и проведение походов выходного дня

I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

1. Сушка обуви.
2. Махание горячей веткой.
3. Борьба за место у костра.
4. Бег вокруг костра.
5. Чтение книги.

II. Каков порядок установки палатки?

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью кольшшков.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

III. Каков порядок сборки палатки?

1. Выдернуть из земли все кольшшки, удерживающие палатку.
2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
3. Уложить в чехол.
4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
5. Уложить на землю и свернуть.

IV. Как надо сушить ботинки у костра?

1. Поставил и ушел.
2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Не знаю.
5. Держишь ботинки в руках.

V. Какой тип костра применяется для освещения?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

VI. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой

VII. Как правильно развести костер?

1. Приготовить дрова от тонких до толстых.
2. Зажечь березовую кору.
3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
5. Сделать настил из толстых веток.
6. Заготовить березовую кору.
7. По мере возгорания пламени подкладывать ветки потолще.

VIII. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

1. Выше.
2. Ниже
3. Справа.
4. Как можно ближе.
5. Слева.

Базовый уровень

Тест по разделу №1: Основы туристской подготовки.

I. Что относится к личному снаряжению?

1. Палатка.
2. Рюкзак.
3. Котелок.
4. Куртка.
5. Нож.

III. Что относится к специальному снаряжению?

1. Лыжи.
2. Ботинки.
3. Коврик.
4. Бахилы.
5. Спальник групповой.

V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

1. Кружка.
2. Куртка.
3. Котелок.
4. Лыжи.
5. Рукавицы.

VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?

1. Отвертку.
2. Лезвие.
3. Шило.
4. Шурупы.
5. Стамеску.

II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1. Свитер.
2. Картографический материал.
3. Веревка.
4. Велосипед.
5. Топор.

IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?

1. Кроссовки.
2. Свитер.
3. Носки шерстяные.
4. Белую рубашку.
5. Шапку.

VI. Что относится к костровому снаряжению?

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Тросик с крючками.
5. Половник.

VIII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?

1. Напильник.
2. Толстую иглу.
3. Капроновые нитки.
4. Гвозди.
5. Пассатижи.

IX. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.
4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

XI. Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный поход?

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. В горном районе? | а) «Бескид» |
| 2. В лесном районе? | б) «Турист» |
| 3. Для лыжной прогулки? | в) «Лесные» |
| | г) «Тайга» |
| | д) Беговые деревянные |
| | е) Беговые (пласти) |

XIII. Какое снаряжение туриста – лыжника защищает его ноги от отморожения и попадания снега?

1. Ботинки.
2. Носки.
3. Бахилы.
4. Чуни.
5. Брюки штормовые.

XV. Что может надежно защитить лицо участника лыжного похода при сильном ветре?

1. Маска.
2. Шарф.
3. Воротник свитера.
4. Рукавица.
5. Капюшон.

XVII. В чем должны лежать КЛМН, чтобы они не терялись у костра и в рюкзаке?

1. В полиэтиленовом мешке.
2. В тряпичном мешке.
3. Просто так.
4. В кармане рюкзака.

X. Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с учащимися?

1. Одноместный.
2. Кокон.
3. Одеяло.
4. Многоместный.
5. Любой.

XII. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?

1. Капюшон с опушкой.
2. Большой нагрудный карман.
3. Тубусы на рукавах.
4. Резинка внизу.
5. Боковые карманы.

XIV. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?

1. Стул.
2. меховые рукавицы.
3. Подстилку из меха.
4. Рюкзак.
5. Сидушку.

XVI. Что надо надеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?

1. Мокрые валенки.
2. Чуни или меховые чулки.
3. Шерстяные носки.
4. Намотать портянки.
5. Ботинки.

XVIII. Какое общественное снаряжение необходимо, чтобы переночевать в сильный мороз в шатре?

1. Топор.
2. Печка.
3. Ремнабор.
4. Тент.

Тест по разделу №2: Основы топографии и ориентирования

1		а) утоптанная дорога б) непроходимая река в) тропа	11		а) канава с водой б) проселочная дорога в) узкая просека
2		а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава	12		а) яма б) лощина в) гора
3		а) немасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок	13		а) земляной обрыв б) земляной вал в) основная горизонталь
4		а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении	14		а) озеро б) запретная территория в) непроходимое болото
5		а) заболоченность б) непроходимое болото в) труднопреодолимое болото	15		а) сухая канава б) тропа в) маленькая промоина
6		а) трубопровод б) мост в) туннель	16		а) проход в ограде б) каменная стена в) непроходимая ограда
7		а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17		а) стрельбище б) кормушка в) стрелка магнитного меридиана
8		а) большая башня б) шкворень в) маленькая башня	18		а) немасштабный искусственный объект б) финиш в) точка начала ориентирования
9		а) туннель б) переправа с мостом в) переправа без моста	19		а) каменная россыпь б) сухая канава в) поверхность с микронеровностями
10		а) непригодная для движения дорога б) преодолеваемая граница в) маркированный участок	20		а) промоина б) микрояма в) лощина

Тест по разделу №4 Подготовка и проведение походов выходного дня

I. Какие узлы используются для вязки петель?

1. Прямой.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Ткацкий.
5. Штык.

III. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?

1. Академический.
2. Ткацкий.
3. Прямой.
4. Встречный.
5. Брашкотовый.

V. Какой из узлов предназначен для связывания веревок одного диаметра, подвержен саморазвязыванию и сильно затягивается?

1. Встречный.
2. Проводник.

II. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?

1. Прямой.
2. Двойной проводник.
3. Ткацкий.
4. Булинь.
5. Встречный.

IV. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?

1. Восьмерка.
2. Встречный.
3. Ткацкий.
4. Прямой.
5. Проводник.

VI. Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?

1. Двойной проводник.
2. Двойной схватывающий.
3. Прямой.
4. Стремя.

3. Булинь.
4. Прямой.
5. Схватывающий.

5. Удавка.

VII. Какой узел применяется для перевязки перетертых веревок и для вязки петли на середине веревки?

1. Австрийский проводник.
2. Серединный проводник.
3. Бабочка.
4. Пчелка.
5. Прямой.

VIII. Какой узел применяется для самостраховки при движении по наклонным перилам, когда веревка мокрая или обледенела?

1. Удавка.
2. Штык.
3. Стремя.
4. Узел Бахмана.
5. Схватывающий.

Продвинутый уровень

Тест по разделу №1: Основы туристской подготовки.

Правильных ответов может быть 2 и больше

Свой вариант ответа отметьте знаком +

1. Какие узлы используются при натягивании веревки для строительства временного укрытия?

- А. Булинь Б. Восьмерка В. Прямой Г. Штык

2. Как подготовить выбранное место для зимней стоянки?

- А. Утоптать снег Б. Очистить от снега В. Застелить ветками Г. Засыпать песком

3. Какой тип костра используется для ночевки без палатки?

- А. Звезда Б. Таежный В. Нодья Г. Колодец

4. Из чего можно соорудить навес для ночлега?

- А. Из жердей Б. Из жердей и веток В. Из жердей и куска ткани Г. Из бревен

5. Какую растопку используют для розжига костра?

- А. Сырые ветки Б. Мох В. Сухую траву Г. Бересту

6. Что можно использовать для расчистки площадки от снега?

- А. Миску Б. Доску для нарезки хлеба В. Топор Г. Сапёрную лопатку

7. Для чего разводят дымовые костры?

- А. Для отпугивания птиц Б. В качестве аварийного сигнала В. От кровососущих насекомых Г. Для обогрева

О результатах тестирования вы узнаете на следующем занятии.

Тест по разделу №2: Основы топографии и ориентирования
Тестирование он-лайн <https://konstruktortestov.ru/test-47374>

Тест по разделу №4 Подготовка и проведение походов выходного дня

I. Кто в группе отвечает за питание?

1. Руководитель.
2. Завхоз
3. Реммастер
4. Медик
5. Хронометрист

II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

1. Реммастер
2. Руководитель
3. Медик
4. Хронометрист
5. Завхоз

III. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?

1. Реммастер
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Руководитель

IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?

1. Руководитель
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Фотограф

V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

1. Руководитель
2. Завхоз
3. Медик
4. Хронометрист
5. Реммастер

VI. Кем является каждый идущий в поход?

1. Руководителем
2. Завхозом
3. Групповиком
4. Участником
5. Фотографом

VII. Чем обязан заниматься завхоз?

1. Во время подготовки к походу?
 2. В походе?
 3. После похода?
- а) Закупать продукты.
 - б) Следить за дежурными.
 - в) Расфасовывать продукты.
 - г) Стирать мешочки от продуктов.
 - д) Распределять продукты и снаряжение.
 - е) Закупать продукты в походе.
 - ж) Составлять график дежурств.

VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?

1. Перед походом?
 2. В походе?
 3. После похода?
- а) Фиксировать ходовое время.
 - б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.
 - в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.
 - г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета.
 - д) Забывать записывать ходовое время.
 - е) Фиксировать пройденные километры.

IX. Каковы обязанности руководителя группы?

1. Во время подготовки к походу?
 2. В походе?
 3. После похода?
- а) Оформить отчет о походе.
 - б) Организовать подготовку к походу.
 - в) Закупать продукты.
 - г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.
 - д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.
 - е) Помогать попавшим в беду.

Х. Кто и за что отвечает в походе?

1. Хронометрист?
 2. Завхоз?
 3. Реммастер?
 4. Медик?
- а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
 - б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.
 - в) Составляет меню.
 - д) Фиксирует время в пути.
 - г) Руководит ремонтом.
 - е) Приобретает и хранит медаптечку.
 - ж) Распределяет продукты и снаряжение
 - з) Следит за выполнением санитарных правил

№3. БИВАК

I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

1. Сушка обуви.
2. Махание горячей веткой.
3. Борьба за место у костра.
4. Бег вокруг костра.
5. Чтение книги.

II. Каков порядок установки палатки?

7. Застегнуть вход палатки.
8. Вынуть палатку из чехла.
9. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
10. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышков.
11. Растянуть и закрепить днище палатки.
12. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

III. Каков порядок сборки палатки?

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.
5. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
6. Уложить в чехол.
7. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
5. Уложить на землю и свернуть.

IV. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/3).
2. Определить естественный наклон дерева.
3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.
4. Сделать надпил на 1/3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.
5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

V. Что нельзя делать, когда валишь дерево?

1. Проверять насадку топора.
2. Ничего.
3. Все можно делать.
4. Раскачивать подпиленное дерево.
5. Подрубать первый надпил.

VII. Какой тип костра применяется для освещения?

1. Нодья.
6. Колодец.
7. Таежный.
8. Шалаш.
9. Любой.

IX. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?

1. Шалаш.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Любой.
5. Нодья.

XI. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горячей печи?

1. Без разницы.
2. Да.
3. Нет.
4. Может быть временно (подкинуть дрова).

XIII. Как надо сушить ботинки у печки в шатре?

1. Поставить под печку.
2. Поставить возле печки и уйти.
3. Держать в руках.
4. Постоянно следить за ними.
5. Подвесить к крыше шатра или на кол.

VI. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?

1. Как хочешь.
2. От вершины к комелю.
3. Справа от середины ствола.
4. От комеля к вершине.
5. Слева от середины ствола.

VIII. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

1. Нодья.
5. Колодец.
6. Шалаш.
7. Таежный.
5. Любой

X. Как правильно развести костер?

1. Приготовить дрова от тонких до толстых.
2. Зажечь березовую кору.
5. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
6. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
5. Сделать настил из толстых веток.
6. Заготовить березовую кору.
7. По мере возгорания пламени подкладывать ветки потолще.

XII. Как надо сушить ботинки у костра?

1. Поставил и ушел.
5. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
6. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
7. Не знаю.
5. Держишь ботинки в руках.

XIV. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?

1. Можно.
2. Нельзя.
3. Можно, но иногда заглядывать в шатер.
4. Можно на пять минут.

XV. Что жизненно необходимо при ночном дежурстве у печи в шатре?

1. Сухое горючее и растопка.
2. Чай.
3. Дрова.
4. Фонарь.
5. Кружка.

XVI. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

1. Выше.
2. Ниже.
3. Справа.
4. Как можно ближе.
5. Слева.

Сдача нормативов по разделу №6 Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Вис/ мин	Пресс за 30 сек/ раз	Приседания за 30 сек/ раз

Приложение 3.

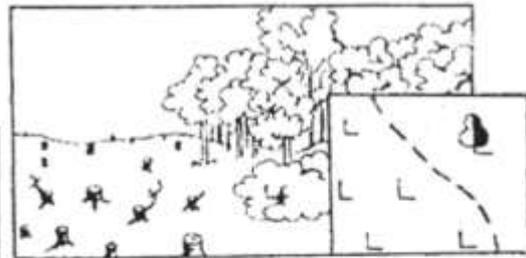
ДЕДОКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

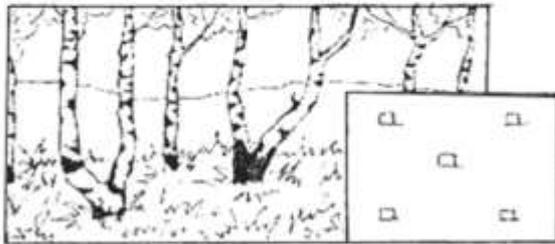
1. Рюкзачок для туристских прогулок (для базового и продвинутого уровня - 60 л).
2. Спальный мешок (базовый и продвинутый уровень).
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для зимних походов).
16. Коврик туристский.
17. Перчатки рабочие.
18. Носки шерстяные.
19. Сидушка походная.



Хвойный лес. Просека



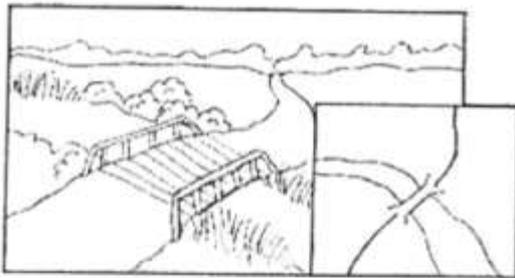
Лиственный лес. Вырубка



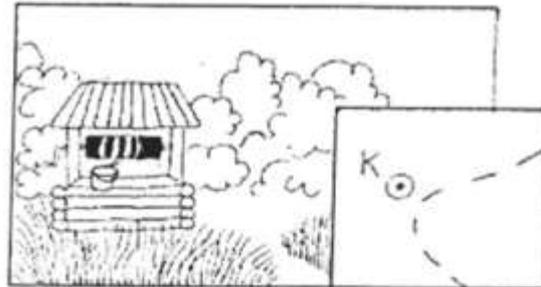
Редкий лес



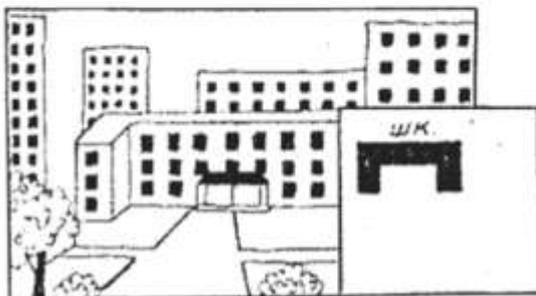
Смешанный лес. Дом лесника



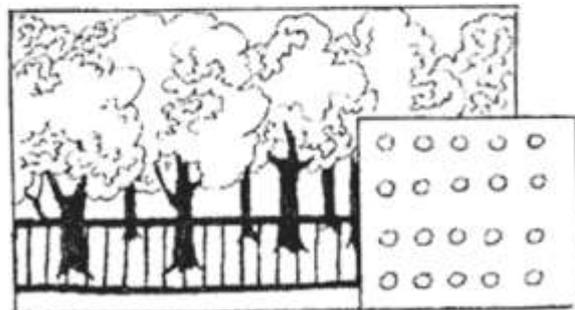
Грунтовая дорога.
Деревянный мост



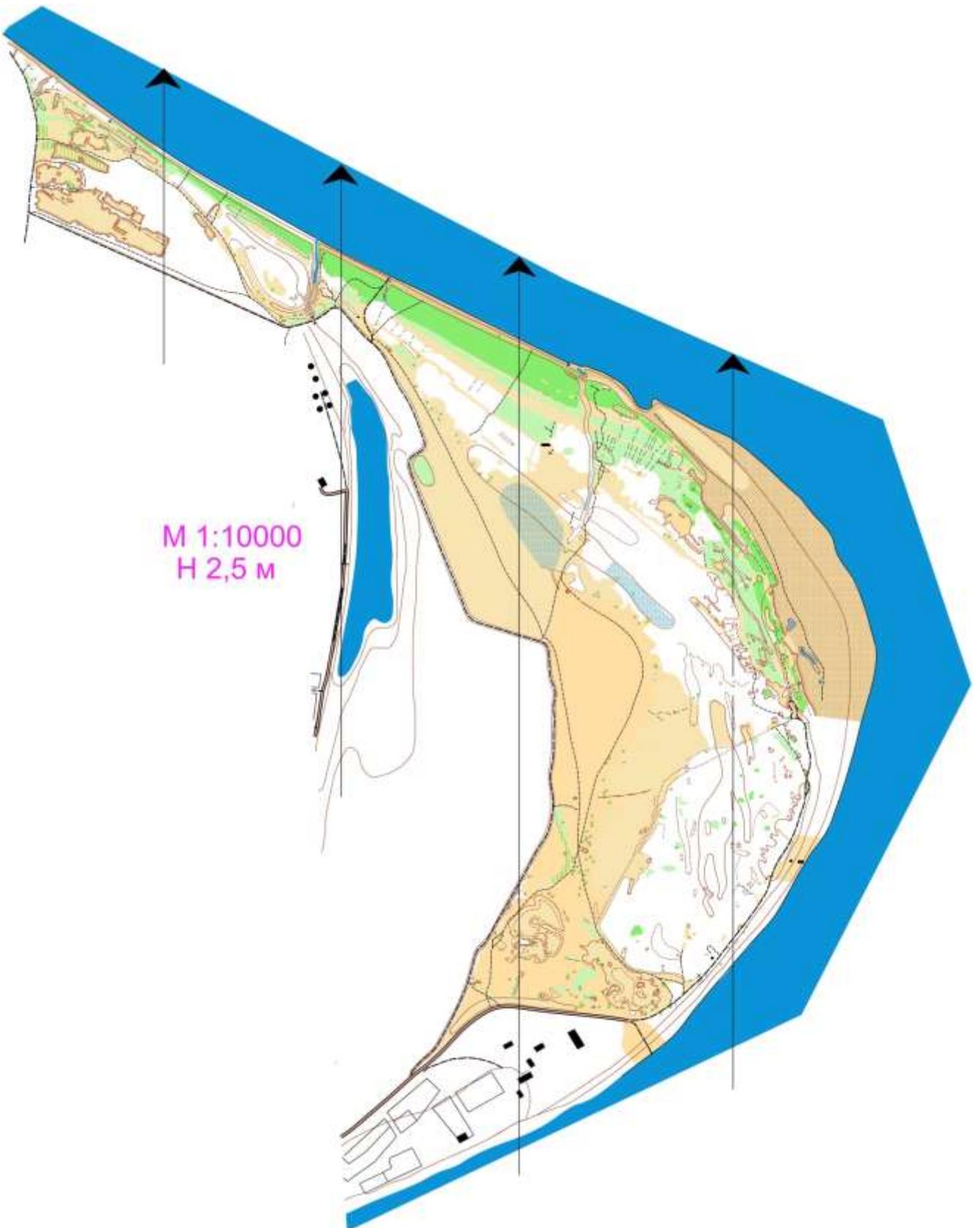
Тропа. Колодец



Школа



Фруктовый сад

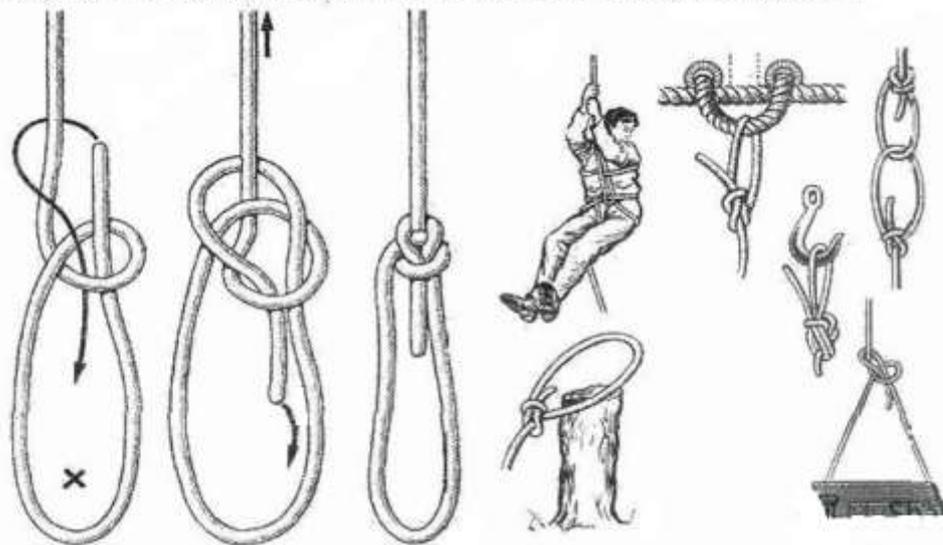


M 1:10000
H 2,5 m

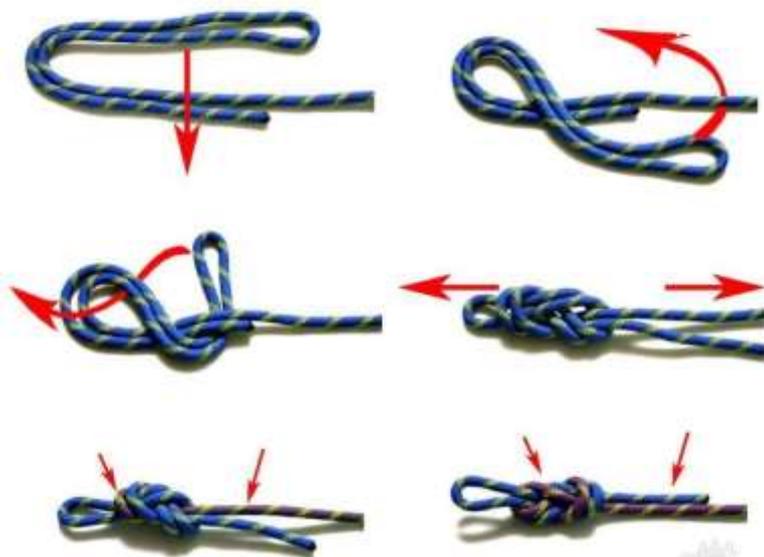
Беседочный узел или булинь

В английской морской литературе его часто именуют "королем узлов" (King of Knols). Он просто вяжется, даже при сильной тяге никогда не затягивается "намертво", не портит трос, никогда не скользит вдоль троса, сам не развязывается, но его легко развязать, когда это нужно.

Основное назначение: обвязка человека тросом под мышками как средство страховки при подъеме на высоту, опускании за борт; на швартове вместо огона; при связывании двух тросов из различного материала (с помощью двух беседочных узлов петлями).

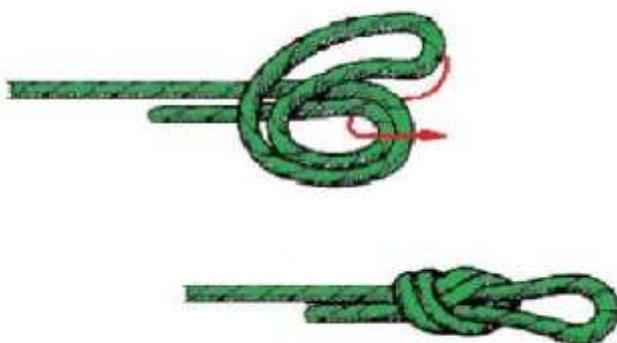


Восьмерка



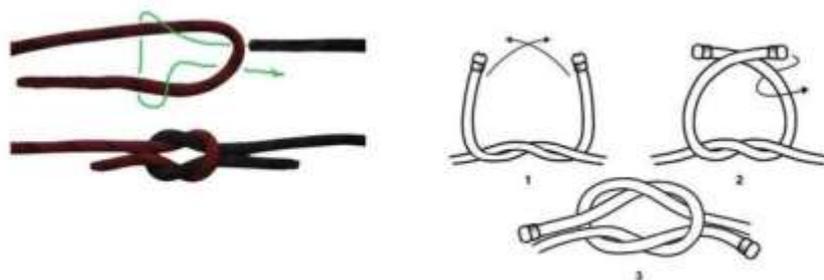
Простой проводник

Вяжется одной веревкой, которая складывается вдвое и на конце ее завязывается простой узел, чтобы получилась петля.

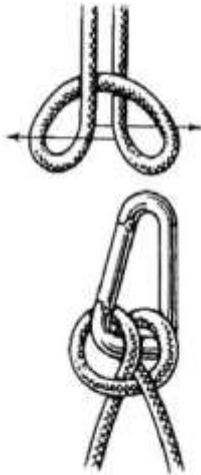


Прямой узел

- + — узел легко вяжется;
- — под нагрузкой сильно затягивается;
 - самопроизвольно развязывается — «ползёт», особенно на мокрых, жестких и обледенелых веревках;
- ! — используется для связывания веревок одинакового диаметра;
- использование без контрольных узлов недопустимо;
- прямой узел с петлей называется рифовым узлом, который на практике используется как вспомогательный, не работающий под нагрузкой (например, для затяжки горловины рюкзака).



УЗЕЛ «СТРЕМЯ»



- (+) — универсальный узел;
- I — легко вяжется;
- просто развязывается;
- (!) — петли узла используют в качестве опоры для ног при подъеме по закрепленной веревке (самовылаз из трещин и т.п.) — I;
- хорош при спасательных работах для торможения веревки и вязки носилок из подручных средств;
- может использоваться для самостраховки — II.

Срединный проводник

Узел предназначен для образования петли на участке основной веревки.



dorogavnao.blogspot.ru

Виды рюкзаков

Полужесткий рюкзак	Мягкий рюкзак	Станковый рюкзак	Самшитый рюкзак
<ul style="list-style-type: none"> • Подвеска содержит жесткие элементы • Весит больше мягкого, но меньше станкового 	<ul style="list-style-type: none"> • Имеет малый вес • Требуется продуманная укладка и внешняя развеска 	<ul style="list-style-type: none"> • Имеет жесткую раму • Удобен для переноски тяжелых и негабаритных предметов • Большой вес 	<ul style="list-style-type: none"> • Лёгкий • Сшит по фигуре того, кто его носит • Нет лишних деталей
			

Типы палаток по конструкции

- каркасные — тент укрепляется деревянным, металлическим, пластиковым или надувным (пневмо-) каркасом (каркасная палатка):

- полусфера
- полубочка



Как укомплектовать туристический рюкзак



Виды костров



“Колодец”



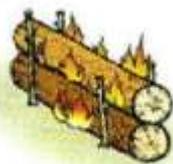
Пирамида



“Охотничий”



“Звездный”



“Нодья”

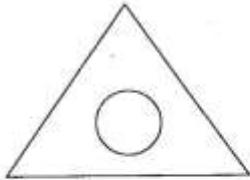
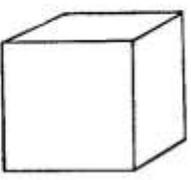


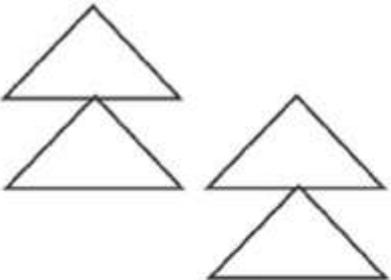
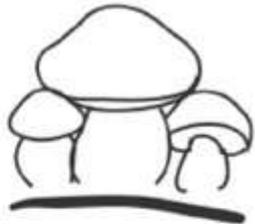
“Шалаш”

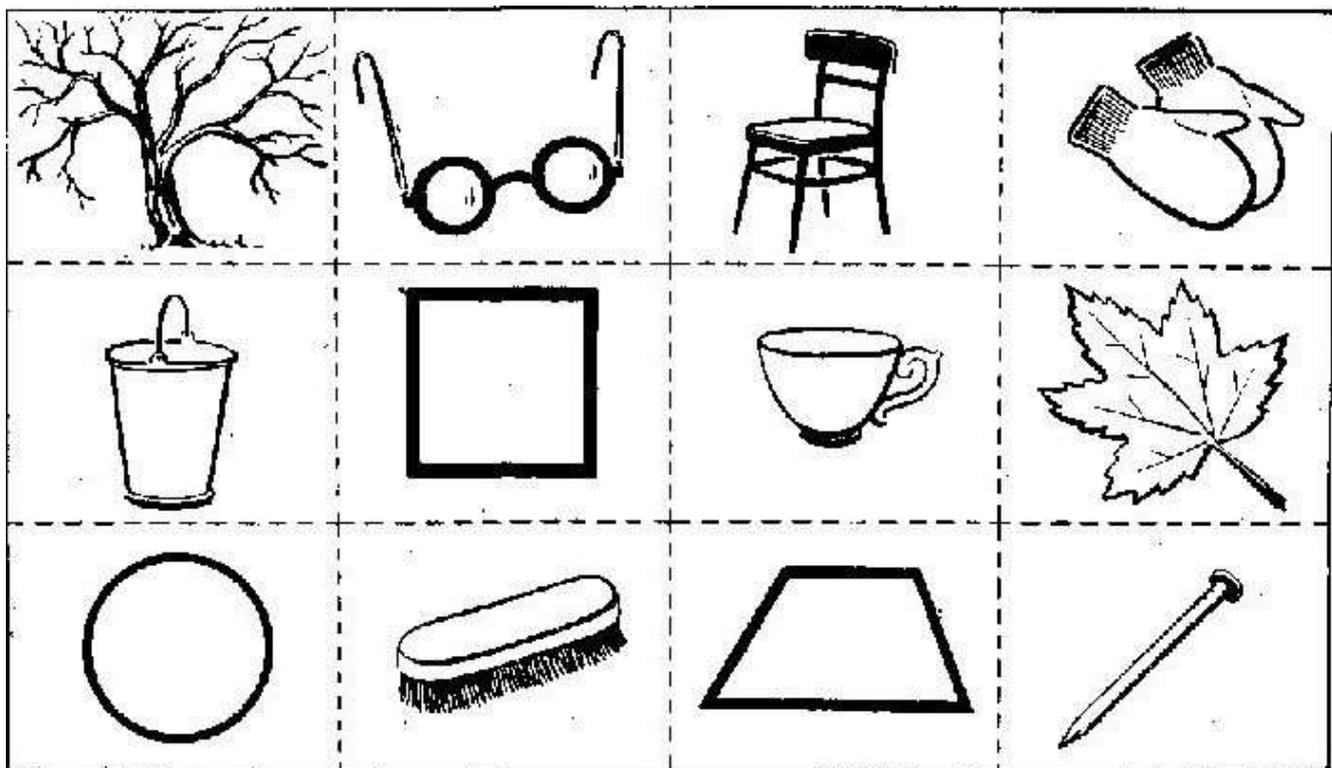


“Таёжный”



	2		B
			
			
CO₂			



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24438674701072522929639502507616754539611100011

Владелец Попова Светлана Павловна

Действителен с 14.01.2024 по 13.01.2025