



Департамент образования
Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования

Дом детского творчества Октябрьского района

Согласовано
Экспертным советом
Протокол № 3 от 21.05.2025

Утверждено директором
Приказ № 29-о от 21.05.2025г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 60de832451ee83b07a9cf2ca27035062
Владелец: Биктимиров Радик Раисович
Действителен: с 26.04.2024 по 20.07.2025

ТУРИСТЫ-ПРОВОДНИКИ

дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
для детей 10 - 18 лет,
срок реализации – 3 года

Разработчик:
Комарова Татьяна Михайловна,
педагог дополнительного образования

Уровень: базовый

г. Екатеринбург, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

- .1. Комплекс основных характеристик программы**
 - 1.1 Пояснительная записка
 - 1.2 Цель и задачи программы
 - 1.3 Содержание общеразвивающей программы
 - 1.3.1 Сводный учебный план
 - 1.3.2 1-й год обучения. Учебный план. Содержание учебного плана. Планируемые результаты
 - 1.3.3 2-й год обучения. Учебный план. Содержание учебного плана. Планируемые результаты
 - 1.3.4 3-й год обучения. Учебный план. Содержание учебного плана. Планируемые результаты
 - 2. Комплекс организационно-педагогических условий**
 - 2.1 Календарный учебный график
 - 2.2 Материально-техническое обеспечение
 - 2.3 Кадровое обеспечение
 - 2.4 Методические материалы
 - 2.5 Формы аттестации
 - 2.6 Оценочные материалы
 - 3. Список литературы**
- ПРИЛОЖЕНИЯ Оценочные материалы**
- 1 Мониторинг развития личности обучающихся
 - 2 Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе
 - 3 Протоколы результатов аттестации обучающихся
 - 4 Диагностический инструментарий
 - 5 Методика разработки индивидуального образовательного маршрута для детей особых категорий

РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-проводники» туристско-краеведческой направленности разработана в соответствии с основополагающими документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;
9. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ Октябрьского района;
10. Устав МАУ ДО ДДТ Октябрьского района.

Актуальность программы:

Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она всегда будет актуальна, так как направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. По разнообразию и силе воздействия на личность ребёнка среди видов дополнительного образования туризм можно смело поставить на первое место. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-проводники» логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Один из ее принципов заключается в том, что ребенок, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Особенностью программы «Туристы-проводники» является её направленность на углублённое изучение материала по туризму и краеведению, правил безопасного поведения и выживания в природной среде. Программа не предусматривает выходы в лесную зону, за пределы города Екатеринбурга, но предполагает посещение обучающимися краеведческих музеев города Екатеринбурга, участие в соревнованиях и конкурсах по туризму и краеведению, практическую отработку полученных навыков на занятиях в условиях городской среды: на спортивных площадках и в парковой зоне. Обучающиеся, активно занимающиеся по программе «Туристы-проводники» и достигшие 11-летнего возраста, одновременно имеют возможность реализовывать свои знания и умения в условиях настоящего похода по туристско-краеведческой программе «Походы выходного дня».

Таким образом, программа соответствует социально-экономическим потребностям нашего региона и города, социальному заказу на образовательные услуги, поскольку отражает потребности и индивидуальные особенности потенциальных обучающихся, ожидания родителей, требования и ожидания образовательных учреждений профессионального образования, требования социума, общественности, государства.

Программа рассчитана на детей от 10 до 18 лет.

Срок ее реализации – 3 года.

Уровень освоения программы базовый. Программа предполагает освоение специализированных знаний и терминологии.

Наполняемость группы – от 10 до 15 человек.

Комплектование групп строится с учетом возрастных, индивидуально-психологических и физических особенностей обучающихся. При организации процесса обучения с детьми младшего школьного возраста следует учитывать еще сохранившуюся потребность в игре, возрастающий познавательный интерес и некоторую неустойчивость внимания. В связи с этим на занятиях в группах детей этой возрастной группы широко используются игровые методы при объяснении материала и закреплении практических навыков. Подростковый период, особенно младший подростковый возраст – это период наиболее высокой чувствительности к любым неблагоприятным влияниям. Высокая чувствительность организма, неустойчивость функционального состояния, незрелость механизмов контроля, склонность к рискованному поведению, высокая привязанность к сверстникам и зависимость от их мнения создают комплекс проблем. Именно поэтому занятия в группе сверстников-единомышленников под руководством мудрого и опытного наставника-педагога, туристские мероприятия, когда требуется проявить себя и свои физические, интеллектуальные способности, смекалку, мужество и выносливость, когда формируются привычки здорового образа жизни, особенно благоприятны в этом возрасте.

Группы первого года обучения комплектуются, в основном, из детей младшего школьного возраста. Группы последующих лет обучения

формируются из обучающихся, успешно освоивших курс предыдущих лет. Однако возможно пополнение группы за счет вновь пришедших детей более старшего возраста, демонстрирующих уже сформированные умения и навыки и имеющих опыт походной деятельности. Они могут быть зачислены в группы 2-го и последующих лет обучения. Учитывая возрастные особенности обучающихся и специфику деятельности, а также для более эффективной организации процесса обучения допускается деление группы на подгруппы. При этом на занятиях широко используется метод наставничества.

Работа с обучающимися строится на основе следующей системы дидактических принципов:

- *принцип психологической комфортности* (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- *принцип минимакса* (обеспечивается возможность разноуровневого обучения детей, продвижения каждого ребенка своим темпом, при этом подбор практических заданий ведется с учетом природных задатков, интересов, потребностей, индивидуальных особенностей детей и экономических возможностей семей);
- *принцип вариативности* (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор на основании некоторого критерия);
- *принцип непрерывности* (обеспечиваются преемственные связи между всеми годами обучения);
- *принцип творчества* (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности).

Режим работы следующий:

количество занятий в неделю: 2

продолжительность каждого занятия: 2 академических часа;

продолжительность академического часа: 45 минут;

перерыв: 10 минут;

объем часов в год: 144.

Общий объем часов по программе: 432.

Туристские соревнования и экскурсии проводятся в счёт учебных занятий и совершаются в установленном порядке: в соответствии с приказом по учреждению.

Формы обучения: очная, дистанционная (при необходимости) с использованием платформы BigBlueButton (BBB) и Сферум.

Основной формой организации процесса обучения является групповое занятие. Важным элементом каждого занятия является обсуждение, рефлексия.

Видами занятий, используемыми при обучении по программе, являются следующие:

- беседа,
- комбинированное занятие, включающее в себя предъявление нового материала в виде беседы и демонстрации материала с последующей отработкой умений и навыков на практике, выполнение самостоятельной работы, упражнений
- практическое занятие,
- тренировочное занятие,
- занятие на воздухе,
- упражнение,
- соревнования,
- экскурсия

Для подведения итогов реализации программы используются следующие формы:

- собеседование,
- наблюдение,
- опрос,
- соревнование,
- тест,
- практика,
- стенгазета,
- сдача нормативов по физической подготовке

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - развитие физических, интеллектуальных способностей, познавательной активности, патриотического чувства через практическое освоение основных разделов туризма.

Задачи:

Обучающие:

- обучить теории, технике и тактике туризма;
- познакомить с природой родного края;

Развивающие:

- оздоравливать физически и духовно посредством систематических занятий туризмом;
- развивать активную жизненную позицию, адекватное восприятие окружающей среды;
- развивать стремление к самосовершенствованию, к участию в соревнованиях различного уровня, в слётах и походах;

Воспитательные:

- формировать чувство ответственности за свое и общее дело;
- прививать привычку к здоровому образу жизни, к позитивному общению друг с другом;
- формировать патриотическое чувство через занятия туризмом и краеведением;
- формировать экологическое сознание: бережное и грамотное отношение к природе, памятникам истории и культуры.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Содержание курса обучения распределено по следующим блокам:

- блок «Основы туристской подготовки», направленный на получение туристских знаний, умений и навыков, которые помогают юному туристу адаптироваться в новом для него мире предметов и ситуаций, знакомят со способами выживания в природных условиях и нормами поведения в

походе, вырабатывают терпение, трудолюбие, бережное отношение к объектам природы;

- блок «Топография и ориентирование», способствующий развитию умственных способностей обучающихся, формированию межпредметных связей при освоении школьной программы по природоведению, географии и ОБЖ;
- блок «Краеведение», направленный на изучение природы и истории родного края, способствующий познавательной исследовательской деятельности и развитию бережного отношения к окружающему миру;
- блок «Основы гигиены, первая помощь», в рамках которого формируются необходимые навыки и умения оказания элементарной помощи пострадавшему, укрепляются межпредметные связи по школьной программе ОБЖ;
- блок «Общая и специальная физическая подготовка», направленный на развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств
- блок «Итоговый контроль» это отслеживание и диагностика результатов освоения обучающимися блоков образовательной программы за полугодие, за год, за весь курс обучения.

СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела (блока)	Количество часов по годам обучения		
		1 год	2 год	3 год
1.	Основы туристской подготовки	40	28	28
2.	Топография и ориентирование	36	44	48
3.	Краеведение	12	16	16
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	16	16	16

5.	Общая и специальная физическая подготовка	32	32	28
6.	Итоговый контроль	8	8	8
	ИТОГО:	144	144	144

1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель - развитие у обучающихся физических, интеллектуальных способностей, познавательной активности, патриотического чувства через практическое освоение основных разделов туризма.

Задачи:

- расширить кругозор по теоретическим и практическим основам туризма и краеведения;
- освоить практически основы туризма;
- научить разрабатывать маршрут похода, его протяжённость, длительность с учётом предполагаемых естественных препятствий;
- сформировать привычку к здоровому образу жизни на фоне систематических занятий туризмом;
- вооружить специальными знаниями по поведению в экстремальных условиях;
- научить применять различные способы страховки и самостраховки при движении по скалам или пешком;
- научить правильной организации питания в однодневном и многодневном походе;
- участвовать в соревнованиях, конкурсах по туризму и краеведению;
- участвовать в общественно-полезной работе, в экологических субботниках.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела	Количество часов	Формы
---	------------------	------------------	-------

п/п	(блока), темы				контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Блок 1. «Основы туристской подготовки»					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма, воспитательная роль туризма. Инструктаж по ТБ	2	2	-	опрос, беседа
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3	наблюдение, опрос, практика
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	1	3	наблюдение, опрос, практика, поход
1.4	Подготовка к походу, путешествию	4	1	3	наблюдение, опрос, практика
1.5	Питание в туристском походе	2	1	1	наблюдение, опрос, практика, поход
1.6	Туристские должности в группе	4	1	3	наблюдение, практика, поход
1.7	Техника и тактика в туристском походе	4	1	3	наблюдение, опрос, практика, поход
1.8	Обеспечение безопасности при проведении туристских походов, занятий	4	1	3	беседа, тест
1.9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	4	1	3	опрос, тест

	Психологические аспекты взаимоотношений в группе				
1.10	Действие группы в аварийных ситуациях	4	1	3	опрос, тест, зачет
1.11	Подведение итогов туристского похода	4	1	3	поход
		40	12	28	
Блок 2. «Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста-проводника»					
2.1.	Обязанности туриста-проводника	4	2	2	опрос, практика
2.2	Земля и карта	4	2	2	опрос, практика, зачет
2.3	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	опрос, практика, зачет
2.4	Компас и работа с компасом	4	2	2	опрос, практика, зачет
2.5	Измерения расстояний	4	2	2	опрос, практика, зачет
2.6	Способы ориентирования	6	2	4	опрос, практика, зачет
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4	опрос, практика, зачет
2.8	Соревнования по ориентированию	4	2	2	наблюдение, соревнования
		36	16	20	
Блок 3. «Краеведение»					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных	4	1	3	опрос

	объектов, музеи				
3.2	Изучение района путешествия	4	-	4	опрос
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	1	3	поход
		12	2	10	
Блок 4. «Основы гигиены, первая помощь»					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1	опрос
4.2	Походная медицинская аптечка	4	2	2	беседа, зачет
4.3	Основные приемы оказания первой помощи	4	1	3	беседа, зачет
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	1	5	зачёт
		16	5	11	
Блок 5. «Общая и специальная физическая подготовка»					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	беседа, опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	-	беседа, опрос

5.3	Общая физическая подготовка	6	-	6	сдача нормативов
5.4	Специальная физическая подготовка	8	-	8	наблюдение, соревнование
5.5	Работа со специальным снаряжением	8	2	6	соревнование, зачет
5.6	Подготовка к соревнованиям	8	-	8	соревнование, наблюдение
		46	4	28	
Блок 6. «Итоговый контроль»					
6.1	Аттестация 1-ое полугодие	4	-	4	зачет, норматив по физ. подготовке. соревнование
6.2	Аттестация 2-ое полугодие	4	-	4	зачет, соревнование, поход
		8	-	8	
	ИТОГО:	144	39	105	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Блок 1. «Основы туристской подготовки»

Тема 1.1 Туристские путешествия, история развития туризма, воспитательная роль 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 освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

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. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами–земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Инструктаж по ТБ и ПБ.

Тема 1.2 Личное и групповое туристское 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. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, 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.

Тема 1.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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.

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.

Тема 1.4 Подготовка к походу, путешествию

Теория: Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практика: Изучение маршрутов учебно–тренировочных походов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Тема 1.5 Питание в туристском походе

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.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

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

Тема 1.6 Туристские должности в группе

Теория: Должности в группе постоянные и временные.

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практика: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

Тема 1.7 Техника и тактика в туристском походе

Теория: Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода.

Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Тема 1.8 Обеспечение безопасности при проведении туристских походов, занятий

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.

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, 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.

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

Практика: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Тема 1.9 Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Теория: Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально–волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практика: Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

Тема 1.10 Действия группы в аварийных ситуациях

Теория: Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практика: Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

Тема 1.11 Подведение итогов туристского путешествия

Теория: Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика: Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

Блок 2. «Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста-проводника»»

Тема 2.1 Обязанности туриста-проводника

Теория: Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Рассказ о знаменитых проводниках в художественной литературе: Дерсу Узала (В. Арсеньев), Улукиткан (Г. Федосеев) и др. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни).

Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся

отчетам о путешествиях. Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Маршрутная глазомерная съемка (МГС) и протокол движения. Подготовка картографического материала в отчете о походе после его завершения.

Практика: Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Уточнение карты во время движения в походе. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

Тема 2.2 Земля и карта

Теория: Форма и размеры Земли. Что такое уровневая поверхность. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса. Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях. Классификация и номенклатура топографических карт. Система прямоугольных координат.

Практика: Определение масштаба карты по ее номенклатуре; определение номенклатуры соседних листов карты; определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

Тема 2.3 Топографическая и спортивная карта

Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное

изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практика: Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

Тема 2.4 Компас и работа с компасом

Теория: Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практика: Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Тема 2.5 Измерения расстояний

Теория: Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика: Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Тема 2.6 Способы ориентирования

Теория: Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практика: Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Тема 2.7 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. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем

местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

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

Тема 2.8 Соревнования по ориентированию

Теория: Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

Блок 3. «Краеведение»

Тема 3.1 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Теория: Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практика: Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

Тема 3.2 Изучение района путешествия

Практика: Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте.

Тема 3.3 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория: Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Практика: Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев.

Блок 4. «Основы гигиены, первая помощь»

Тема 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория: Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практика: Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

Тема 4.2 Походная медицинская аптечка

Теория: Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Практика: Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

Тема 4.3 Основные приемы оказания первой помощи

Теория: Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практика: Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

Тема 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика: Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Блок 5. «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно–связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Тема 5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Тема 5.3 Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

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 в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет–кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Тема 5.4 Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами.

Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении.

Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц

плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Тема 5.5 Работа со специальным снаряжением

Теория: Специальное снаряжение, уход, хранение, способы переноски.

Практика: использование, применение специального снаряжения на практике по рельефу средней сложности. Завязывание узлов.

Тема 5.6 Подготовка к соревнованиям

Блок 6. «Итоговый контроль»

6.1 Аттестация 1-ое полугодие

Практика: Сдача нормативов по ОФП и СФП, соревнования различного уровня, тест.

6.2 Аттестация 2-ое полугодие

Практика: Сдача нормативов по ОФП и СФП, соревнования различного уровня, тест.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные:

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

умение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов товарищей в команде;

умение самостоятельно находить пути решения задачи, поставленной тренером;

умение мобилизовать свои знания и практический опыт для решения поставленных задач.

Личностные:

приобретение привычки к систематическим физическим нагрузкам;

развитие патриотического чувства и экологической грамотности через занятия туризмом и краеведением;

формирование таких качеств характера, как тактичность, терпимость к ближнему;

проявление товарищества и взаимовыручки, чувства самообладания в сложных ситуациях.

Предметные;

знание основных требований к месту привала и бивака; правил движения в походе, техники преодоления естественных препятствий в походе; должностных обязанностей при проведении туристских походов, занятий. правил проведения туристских слетов, соревнований; основных обязанностей юного туриста-проводника; основных способов измерения расстояния, ориентирования, основных действий в случае потери ориентировки; умение распределять обязанности в туристской группе; преодолевать естественные препятствия с применением специального снаряжения; читать топографическую карту, сличать ее с местностью; вести экологические и краеведческие наблюдения, составлять по ним анализ, доклады, экскурсии; соблюдать правила личной гигиены, проводить профилактические мероприятия от различных заболеваний; составлять походную аптечку; обладание навыков вязки узлов и преодоления естественных препятствий средней сложности, самостоятельной организации быта в полевых условиях, разумного поведения в природе.

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель - развитие у обучающихся физических, интеллектуальных способностей, познавательной активности, патриотического чувства через практическое освоение основных разделов туризма.

Задачи:

- расширить кругозор по теоретическим и практическим основам туризма и краеведения;
- освоить практически основы туризма;
- научить разрабатывать маршрут похода, его протяжённость, длительность с учётом предполагаемых естественных препятствий;
- сформировать привычку к здоровому образу жизни на фоне систематических занятий туризмом;

- вооружить специальными знаниями по поведению в экстремальных условиях;
- научить применять различные способы страховки и самостраховки при движении по скалам или пешком;
- научить правильной организации питания в однодневном и многодневном походе;
- участвовать в общественно-полезной работе в походе, экологических субботниках;
- участвовать в соревнованиях по туризму, в конкурсах по краеведению;
- участвовать в многодневных и степенных походах.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела (блока), темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Блок 1.«Туристская подготовка»					
1.1	Инструктаж по ТБ. Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	4	наблюдение, опрос, практика
1.2	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	4	1	6	наблюдение, опрос, практика, поход
1.3	Подготовка к походу, путешествию	4	2	4	наблюдение, опрос, практика
1.4	Питание в туристском походе	4	1	4	наблюдение, опрос, практика, поход
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	4	1	12	наблюдение, опрос, практика, поход
1.6	Подведение итогов туристского путешествия	4	-	4	поход
1.7	Особенности других видов туризма	4	2	8	наблюдение, опрос, практика

		28	9	19	
Блок 2. «Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста-проводника»					
2.1.	Топографическая и спортивная карты	6	2	4	опрос, практика
2.2	Изображение горного рельефа на карте	6	2	4	опрос, практика
2.3	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4	опрос, практика
2.4	Действия проводника в случае потери ориентировки	6	2	4	опрос, практика
2.5	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	6	2	4	наблюдение, опрос, практика
2.6	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	6	2	4	наблюдение, опрос, практика
2.7	Соревнования по спортивному ориентированию	8	-	8	соревнования, наблюдение
		44	12	32	
Блок 3. «Краеведение»					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	8	2	6	опрос
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	2	6	поход
		16	4	12	
Блок 4. «Обеспечение безопасности»					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика	2	1	1	опрос

	различных заболеваний				
4.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	6	1	5	опрос, тест
4.3	Основные приемы по оказанию первой помощи, транспортировка пострадавшего	8	2	6	беседа, зачет
		16	4	12	
Блок 5. «Общая и специальная физическая подготовка»					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	опрос
5.2	Общая физическая подготовка	6	-	6	сдача нормативов
5.3	Специальная физическая подготовка	8	-	8	соревнование
5.4	Работа со специальным снаряжением	8	1	7	соревнование, зачет
5.5	Подготовка к соревнованиям	8	-	8	соревнование, наблюдение
		32	2	30	
Блок 6. «Итоговый контроль»					
6.1	Аттестация 1-ое полугодие	4	-	4	зачет, норматив по физ. подготовке. соревнование
6.2	Аттестация 2-ое полугодие	4	-	4	зачет, соревнование, поход
		8	-	8	
	ИТОГО:	144	31	113	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Блок 1. «Туристская подготовка»

Тема 1.1 Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи.

Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практика: Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

Инструктаж по ТБ и ПБ.

Тема 1.2 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практика: Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

Тема 1.3 Подготовка к походу, путешествию

Теория: Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практика: Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

Тема 1.4 Питание в туристском походе

Теория: Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.

Практика: Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

Тема 1.5 Техника и тактика в туристском походе

Теория: Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа 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 организации переправ и движении по снежникам.

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

Тема 1.6 Подведение итогов туристского путешествия

Теория: Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика: Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

Тема 1.7 Особенности других видов туризма (по выбору)

Теория: Особенности подготовки похода. Особенности личного и общественного снаряжения. Техника и тактика вида туризма. Организация привалов и ночлегов. Техника и тактика в туристском походе.

Практика: Отработка полученных навыков по избранному виду туризма.

Блок 2. «Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста-проводника»»

Тема 2.1 Топографическая и спортивная карта

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.

Тема 2.2 Изображение горного рельефа на карте

Теория: Характеристика местности по рельефу, изображение на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на картах.

Способ горизонталей. Понятие о горизонтали, бергштрихах, высоте сечений рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Искажение длины наклонных линий на топографической карте. Микрорельеф.

Полугоризонтالي и вспомогательные горизонтали. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Построение профиля маршрута. Понятие о генерализации.

Практика: Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Упражнения с топографическими картами. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина.

Тема 2.3 Ориентирование в сложных условиях

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.

Тема 2.4 Действия проводника в случае потери ориентировки

Теория: Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман. Качественные характеристики компасов, их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов. Приборы для измерения расстояний – шагомер, дальномеры, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени.

Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др.

Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка).

Практика: Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от сходной с ней. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации

Тема 2.5 Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»

Теория: Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований. Соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии. Соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору как наиболее приемлемых для новичков.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Практика: Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации.

Тема 2.6 Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»

Теория: Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша.

Судейская коллегия данного вида соревнований, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практика: Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Тема 2.7 Соревнования по спортивному ориентированию (соответствует теме 2.3.)

Блок 3. «Краеведение»

Тема 3.1 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Теория: Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства. Литература о родном крае.

Практика: Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

Тема 3.2 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория: Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения. Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практика: Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

Блок 4. «Обеспечение безопасности»

Тема 4.1 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.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практика: Освоение приемов массажа

Тема 4.2 Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Теория: 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.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

Практика: Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

Тема 4.3 Основные приемы оказания первой помощи

Теория: 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.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практика: Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

Тема 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика: Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

Блок 5. «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 5.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория: Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия,

спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Тема 5.2 Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Легкая атлетика.

Тема 5.3 Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с

фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Тема 5.4 Работа со специальным снаряжением

Теория: Специальное снаряжение, уход, хранение, способы переноски.

Практика: использование, применение специального снаряжения на практике по сложному рельефу. Завязывание узлов.

Тема 5.5 Подготовка к соревнованиям

Блок 6. «Итоговый контроль»

6.1 Аттестация 1-ое полугодие

Практика: Сдача нормативов по ОФП и СФП, соревнования различного уровня, тест.

6.2 Аттестация 2-ое полугодие

Практика: Сдача нормативов по ОФП и СФП, соревнования различного уровня, тест.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные:

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;

умение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов товарищей в команде;

умение самостоятельно находить пути решения задачи, поставленной тренером;

умение мобилизовать свои знания и практический опыт для решения поставленных задач

Личностные:

развитие таких качеств характера, как тактичность, терпимость к ближнему;

товарищество и взаимовыручка, чувство самообладания в сложных ситуациях;

активная жизненная позиция, умение ставить достижимые цели и идти к ним;

стремление к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному;

гражданские и патриотические качества, экологическая грамотность.

Предметные:

знание основных нормативных документов по спортивному туризму и спортивному ориентированию; требований к личному, групповому и специальному снаряжению для пеших, лыжных и водных походов I категории сложности; техники преодоления естественных препятствий в походе I категории сложности; особенностей ориентирования в сложном туристском походе; видов и способов ориентирования; районов, пригодных для совершения многодневных спортивных походов, их характеристику, причин возникновения экстремальных ситуаций в туристском походе, способов действия в них, профилактики возникновения экстремальных ситуаций; основных приемов оказания первой помощи и способов транспортировки пострадавших в экстремальных ситуациях;

умение изготавливать и ремонтировать снаряжение для походов.; организовать туристский быт в экстремальных условиях; выбирать район путешествия, готовить маршрутную документацию, картографический материал для выхода на маршрут I категории сложности; организовать питание в многодневном походе, составлять меню, фасовать и упаковывать продукты, составлять отчет о походе, ориентироваться в экстремальных и ночных условиях; составлять простейшие топографические карты, схемы; организовать поисково-спасательные работы при потере ориентировки, при потере участника или группы, при угрозе жизни участнику или группе, определять район для совершения различных походов I категории сложности, планировать маршрут; проводить профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний, соблюдать правила личной гигиены, собирать и правильно применять походную аптечку при травмах и заболеваниях в походе; самостоятельно совершенствовать физическую и специальную подготовку туриста-проводника; обладание и усовершенствование навыков вязки узлов и преодоления естественных препятствий средней сложности, самостоятельной организации быта в полевых условиях, разумного поведения в природе.

3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель – развитие самостоятельности, творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности

Задачи:

- продолжить практическое освоение основ туризма;
- ознакомить с нормативными документами для оформления походов и правилами соревнований по туризму;
- научить разрабатывать маршрут похода, его протяжённость, длительность с учётом предполагаемых естественных препятствий;
- сформировать привычку к здоровому образу жизни на фоне систематических занятий туризмом;

- вооружить специальными знаниями по поведению в экстремальных условиях;
- научить применять различные способы страховки и самостраховки при движении по скалам или пешком;
- научить правильной организации питания в степенном и категорийном походе;
- участвовать в общественно-полезной работе в походе, экологических субботниках;
- участвовать в соревнованиях по туризму, в конкурсах по краеведению;
- участвовать в многодневных, степенных и категорийных походах;
- участвовать в организации и проведении соревнований по туризму.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела (блока), темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Блок 1. «Туристская подготовка»					
1.1	Нормативные документы по туризму	2	2	-	опрос
1.2	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	2	1	1	наблюдение, практика
1.3	Организация туристского быта в экстремальной ситуации	2	1	1	наблюдение, опрос, практика
1.4	Подготовка к походу, путешествию	6	-	6	поход
1.5	Питание в туристском походе	4	-	4	поход
1.6	Техника преодоления естественных препятствий	6	-	6	поход

1.7	Подведение итогов туристского путешествия	6	-	6	поход
		28	4	24	
Блок 2. «Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста-проводника»					
2.1	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	4	2	2	опрос, наблюдение
2.2	Топографическая съемка, корректировка карты	8	2	6	опрос, наблюдение, практика
2.3	Соревнования по виду «Топографическая съемка»	8	2	6	соревнования
2.4	Подготовка дистанций соревнований	8	2	6	практика
2.5	Соревнования по ориентированию	8	-	8	соревнования
2.6	Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»	8	2	6	соревнования
2.7	Прохождение маршрута в ночное время	4	2	2	поход
		48	12	36	
Блок 3. «Краеведение»					
3.1	Изучение района путешествия	8	2	6	опрос
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	-	8	поход
		16	2	14	
Блок 4. «Обеспечение безопасности»					
4.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок	8	2	6	опрос, зачет

	действий в них				
4.2	Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	зачет, тест
		16	4	12	
Блок 5. «Общая и специальная физическая подготовка»					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	-	1	опрос
5.2	Общая физическая подготовка	6	-	6	сдача нормативов
5.3	Специальная физическая подготовка	6	-	6	соревнование, наблюдение
5.4	Работа со специальным снаряжением	7	-	7	соревнование, зачет
5.5	Подготовка к соревнованиям	8	-	8	соревнование
		28	-	28	
Блок 6. «Итоговый контроль.»					
6.1	Аттестация 1-ое полугодие	4	-	4	зачет, норматив по физ. подготовке, соревнование
6.2	Аттестация	4	-	4	зачет, норматив по физ. подготовке, соревнование, поход
		8	-	8	
	ИТОГО:	144	22	122	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Блок 1. «Основы туристской подготовки»

Тема 1.1 Нормативные документы по туризму

Теория: Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

Инструктаж по ТБ и ПБ.

Тема 1.2 Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения

Теория: Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Практика: Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Тема 1.3 Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Теория: Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка.

Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практика: Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

Тема 1.4 Подготовка к походу, путешествию

Практика: Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно–квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково–спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

Тема 1.5 Питание в туристском походе

Практика: Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

Тема 1.6 Техника преодоления естественных препятствий

Практика: Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

Тема 1.7 Подведение итогов туристского путешествия

Практика: Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты.

Блок 2. «Топография и ориентирование»

Тема 2.1 Особенности ориентирования в сложном туристском походе

Теория: Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движение по приметам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоматериалов отдельных участков маршрута.

Ориентирование на горных участках: ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Глазомер в горах. Эклиметр. Оценка пройденного расстояния по времени движения. Движение при потере видимости.

Практика: Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.

Тема 2.2 Топографическая съемка, корректировка карты

Теория: Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых

ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практика: Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

Тема 2.3 Соревнования по виду «Топографическая съемка»

Теория: Виды соревнований по топографической съемке. Состав судейской коллегии данного вида соревнований. Права, обязанности судей. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона: съемка, ограничение, маркировка. Маршрутная и площадная глазомерная съемки, способ проведения съемок, контрольное время на полевую и камеральную работу. Наставление по проведению маршрутной и глазомерной съемок. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Практика: Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в соревнованиях по топографической съемке.

Тема 2.4 Подготовка дистанций соревнований

Теория: Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы – постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Организация сдачи дистанции судьей-инспектору. Расчет контрольного времени. Своевременная постановка, обеспечение сохранности в ходе проведения соревнований. Организация

оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, ее снятие.

Практика: Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции.

Тема 2.5 Соревнования по ориентированию

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

Тема 2.6 Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»

Теория: Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида – контрольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спасательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

Практика: Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в соревнованиях.

Тема 2.7 Прохождение маршрута в ночное время

Теория: Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Использование шагомерного отсчета расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.

Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, периодические переключки всего состава группы. Меры безопасности при

преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка. Ночные соревнования по ориентированию.

Практика: Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

Блок 3. «Краеведение»

Тема 3.1 Изучение района путешествия

Теория: Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практика: Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

Тема 3.2 Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Практика: Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

Блок 4. «Обеспечение безопасности»

Тема 4.1 Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде

Теория: Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных ее действий. Лидеры в группе — формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

Практика: Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

Тема 4.2 Основные приемы оказания первой помощи

Теория: Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере).

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (с соблюдением правил безопасности).

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практика: Оказание первой помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

Блок 5. «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 5.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Тема 5.2 Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Легкая атлетика.

Тема 5.3 Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д

Тема 5.4 Работа со специальным снаряжением

Практика: использование, применение специального снаряжения на практике по рельефу средней сложности. Вязка узлов.

Тема 5.5 Подготовка к соревнованиям

Блок 6. «Итоговый контроль»

6.1 Аттестация 1-ое полугодие

Практика: Сдача нормативов по ОФП и СФП, соревнования различного уровня, тест.

Практика: Сдача нормативов по ОФП и СФП, соревнования различного уровня, тест.

6.2 Аттестация

Практика: Сдача нормативов по ОФП и СФП, соревнования различного уровня, представление проекта и его защита

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, понимание необходимости корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;
- умение планировать и организовывать свою деятельность;
- умение мобилизовать свои знания и практический опыт для решения поставленных задач;

Личностные:

- сформированность таких качеств характера, как тактичность, терпимость к ближнему, товарищество и взаимовыручка, чувство самообладания в сложных ситуациях;
- активная жизненная позиция, умение ставить достижимые цели и идти к ним;
- стремление к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному;
- сформированность гражданских и патриотических качеств, экологическая грамотность;
- осознанный подход к выбору будущей профессии на основе полученного жизненного опыта;
- осознанный выбор здорового образа жизни и пропаганда его в кругу своих сверстников; активная жизненная позиция.

Предметные:

- владение знаниями по туризму в объёме настоящей программы;

- соблюдение правил безопасного поведения в походе, в экстремальных условиях в различных природных зонах при различных метеоусловиях;
- знание особенностей ориентирования в горах;
- владение правилами судейства в различных соревнованиях;
- владение начальными инструкторскими навыками.

РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество часов в неделю	4
3	Количество часов	144
4	Недель в I полугодии	16
5	Недель во II полугодии	20
6	Начало занятий	11 сентября
7	Сроки проведения аттестации	22-28 декабря, 18-24 мая
8	Выходные дни	4 ноября, 1 января – 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
9	Окончание учебного года	31 мая

№ п/п	Учебные недели	Наименование темы занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Формы аттестации/контроля
1	1	Туристские путешествия, история развития туризма, воспитательная роль туризма. Инструктаж по ТБ	Беседа	2	опрос, беседа

2	2	и ПБ. Личное и групповое туристское снаряжение	Комбинированное занятие	2	беседа, наблюдение, опрос, практика
3		Личное и групповое туристское снаряжение	Комбинированное занятие	2	беседа, наблюдение, опрос, практика
4		Туристские должности в группе	Комбинированное занятие	2	беседа, наблюдение
5	3	Питание в туристском походе	Комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос, практика
6	4	Питание в туристском походе	Комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос, практика
7		Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	Комбинированное занятие	2	беседа, опрос
8		Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	Комбинированное занятие	2	опрос, тест
9	5	Действие группы в аварийных ситуациях	Комбинированное занятие	2	беседа, опрос
10		Действие группы в	Комбинированное	2	опрос, практика

11	6	аварийных ситуациях	занятие		
12		Обеспечение безопасности при проведении туристских походов, занятий	Комбинированное занятие	2	беседа, тест
13	7	Подготовка к соревнованиям	Упражнения, практика	2	Соревнование, наблюдение
14		Техника и тактика в туристском походе и на соревнованиях	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
15	8	Подготовка к походу, путешествию	Занятие на воздухе	2	наблюдение, опрос, практика
16		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Комбинированное занятие, поход	2	наблюдение, опрос, практика
17	9	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Комбинированное занятие, поход	2	наблюдение, опрос, практика
18		Подведение итогов туристского похода	Комбинированное занятие	2	беседа
19	10	Обязанности туриста-проводника	Беседа	2	опрос
20		Обязанности туриста-проводника	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
21	11	Земля и карта	Беседа	2	опрос
22		Земля и карта	Комбинированное занятие	2	опрос, практика, зачет
23	12	Топографическая и спортивная карта	Беседа	2	опрос
24		Топографическая и спортивная карта	Комбинированное занятие	2	опрос, практика, зачет
25	13	Компас и работа с	Беседа	2	опрос

26		компасом Компас и работа с компасом	Комбинированное занятие	2	опрос, практика, зачет
27	14	Измерения расстояний	Беседа	2	опрос
28		Измерения расстояний	Комбинированное занятие	2	опрос, практика, зачет
29	15	Способы ориентирования	Беседа	2	опрос
30		Способы ориентирования	Комбинированное занятие	2	опрос, практика, зачет
31	16	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Беседа	2	опрос
32		Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Комбинированное занятие	2	опрос, практика, зачет
33	17	Аттестация	Соревнования	2	зачет, норматив по физ. подготовке. соревнование
34		Аттестация	Соревнования	2	зачет, норматив по физ. подготовке. соревнование
35	18	Соревнования по ориентированию	Соревнования	2	соревнование наблюдение
36		Соревнования по ориентированию	Соревнования	2	соревнование наблюдение
37	19	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических	Комбинированное занятие	2	беседа, опрос, практика

		упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках			
38		Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Беседа	2	беседа, опрос
39	20	Походная медицинская аптечка	Комбинированное занятие	2	беседа, опрос
40		Походная медицинская аптечка	Комбинированное занятие	2	беседа, тест
41	21	Основные приемы оказания первой помощи	Комбинированное занятие	2	беседа, зачет
42		Основные приемы оказания первой помощи	Комбинированное занятие	2	беседа, зачет
43	22	Приемы транспортировки пострадавшего	Комбинированное занятие	2	беседа, зачет
44		Приемы транспортировки пострадавшего	Комбинированное занятие	2	беседа, зачет
45	23	Приемы транспортировки пострадавшего	Комбинированное занятие	2	беседа, зачет
46		Подготовка к соревнованиям	Упражнения, практика	2	Соревнование, наблюдение
47	24	Подготовка к соревнованиям	Упражнения, практика	2	Соревнование, наблюдение
48		Обеспечение безопасности при проведении туристских	Комбинированное занятие	2	беседа, тест

49	25	походов, занятий Действие группы в аварийных ситуациях	Комбинированное занятие	2	беседа, опрос
50		Действие группы в аварийных ситуациях	Комбинированное занятие	2	беседа, опрос, тест
51	26	Техника и тактика в туристском походе и на соревнованиях	Комбинированное занятие	2	беседа, опрос, практика
52		Техника и тактика в туристском походе и на соревнованиях	Комбинированное занятие	2	беседа, опрос, практика
53	27	Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, зачет
54		Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, зачет
55	28	Подготовка к соревнованиям	Упражнения, практика	2	Соревнование, наблюдение
56		СФП	Упражнения, практика	2	соревнование
57	29	Подготовка к походу, путешествию	Занятие на воздухе	2	наблюдение, опрос, практика
58		Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, зачет
59	30	ОФП	Упражнения, практика	2	Индивидуальная/ сдача нормативов
60		Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, зачет
61	31	Техника и тактика в туристском походе и на соревнованиях	Комбинированное занятие	2	беседа, опрос, практика
62		Подведение итогов туристского похода	Комбинированное занятие	2	беседа, стенгазета
63	32	Туристские	Экскурсия	2	опрос

		возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи			
64	33	Изучение района путешествия	Комбинированное занятие	2	опрос
65		Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Занятие на воздухе	2	поход
66		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Комбинированное занятие, поход	2	наблюдение, опрос, практика
67	34	Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, зачет
68		Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, зачет
69	35	ОФП	Упражнения, практика	2	сдача нормативов
70		СФП	Упражнения, практика	2	соревнование
71	36	Аттестация	Поход, соревнование	2	зачет, соревнование
72		Аттестация	Поход, соревнование	2	зачет, соревнование
				144	

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Учебные недели	Наименование темы занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Формы аттестации/ контроля
1	1	Нормативные документы по туризму. Инструктаж по ТБ и ПБ.	Беседа	2	опрос, беседа

2		Личное и групповое туристское снаряжение	Комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос, практика
3	2	Питание в туристском походе	Комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос, практика
4		Подготовка к походу, путешествию	Занятие на воздухе	2	наблюдение, опрос, практика
5	3	Техника и тактика в туристском походе и на соревнованиях	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
6		Техника и тактика в туристском походе и на соревнованиях	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
7	4	Подведение итогов туристского похода	Беседа	2	беседа, обсуждение
8		Особенности других видов туризма	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
9	5	Топографическая и спортивная карта	Беседа	2	опрос
10		Топографическая и спортивная карта	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
11	6	Изображение горного рельефа на карте	Беседа	2	опрос
12		Изображение горного рельефа на карте	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
13	7	Ориентирование в сложных условиях	Беседа	2	опрос
14		Ориентирование в сложных условиях	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
15	8	Действия проводника в случае потери ориентировки	Беседа	2	опрос
16		Действия проводника в случае потери ориентировки	Комбинированное занятие	2	опрос, практика

17	9	Подготовка к соревнованиям	Упражнения, практика	2	соревнование наблюдение
18		Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
19	10	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
20		Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
21	11	Подготовка к соревнованиям	Упражнения, практика	2	соревнование наблюдение
22		Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
23	12	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
24		Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
25	13	Соревнования по спортивному ориентированию	Соревнование	2	соревнование, зачет
26		Соревнования по спортивному ориентированию	Соревнование	2	соревнование, зачет
27	14	Врачебный контроль,	Комбинированное занятие	2	опрос

28		самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках			
		Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Беседа	2	опрос
29	15	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Комбинированное занятие	2	беседа, зачет
30		Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Комбинированное занятие	2	беседа, зачет
31	16	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Комбинированное занятие	2	беседа, зачет
32		Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Комбинированное занятие	2	беседа, зачет
33	17	Аттестация	Поход, соревнование	2	зачет, соревнование
343		Аттестация	Поход, соревнование	2	зачет, соревнование
53	18	Обеспечение безопасности при проведении туристских походов, занятий	Комбинированное занятие	2	беседа, тест
36		Подготовка к походу, путешествию	Занятие на воздухе	2	наблюдение, опрос, практика
				144	

3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Учебные недели	Наименование темы занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Формы аттестации/ контроля
1	1	Нормативные документы по туризму. ИТБ и ИПБ	беседа	2	опрос
2	2	Питание в туристском походе	поход	2	Поход, наблюдение
3		Организация туристского быта в экстремальной ситуации	занятие на воздухе	2	Поход, наблюдение
4		Организация туристского быта в экстремальной ситуации	занятие на воздухе	2	Поход, наблюдение
5	3	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	лекция	2	опрос
6	4	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	лекция	2	опрос
7		Оказание первой помощи, приёмы транспортировки пострадавшего	занятие на воздухе	2	тест, наблюдение
8		Оказание первой помощи, приёмы транспортировки пострадавшего	занятие на воздухе	2	тест, наблюдение
9		Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	практическое занятие	2	наблюдение
10		Ремонт, усовершенствование и изготовление	практическое занятие	2	наблюдение

11	6	туристского снаряжения Подготовка к походу, путешествию	практическое занятие	2	опрос
12		Подготовка к походу, путешествию	практическое занятие	2	Поход, наблюдение
13	7	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	практическое занятие	2	Опрос, наблюдение
14		Особенности ориентирования в сложном туристском походе	практическое занятие	2	Опрос, наблюдение
15	8	Топографическая съёмка, корректировка карты	занятие на воздухе	2	Опрос, наблюдение
16		Топографическая съёмка, корректировка карты	занятие на воздухе	2	Опрос, наблюдение
17	9	Топографическая съёмка, корректировка карты	занятие на воздухе	2	Опрос, наблюдение
18		Топографическая съёмка, корректировка карты	занятие на воздухе	2	Опрос, наблюдение
19	10	Подготовка к соревнованиям	практическое занятие	2	наблюдение
20		Подготовка к соревнованиям	практическое занятие	2	наблюдение
21	11	Соревнования по виду «Топографическая съёмка»	практическое занятие	2	Опрос, наблюдение
22		Соревнования по виду «Топографическая съёмка»	практическое занятие	2	Опрос, наблюдение
23	12	Подготовка	практическое	2	Опрос,

24	13	дистанций соревнований Подготовка дистанций соревнований	занятие практическое занятие	2	наблюдение Опрос, наблюдение
25		Соревнования по ориентированию	тренировка	2	наблюдение
26		Соревнования по ориентированию	тренировка	2	наблюдение
27	14	Соревнования по ориентированию	тренировка	2	наблюдение
28	15	Соревнования по ориентированию	тренировка	2	наблюдение
29		Техника преодоления естественных препятствий	поход	2	Поход, наблюдение
30		Техника преодоления естественных препятствий	поход	2	Поход, наблюдение
31	16	Прохождение маршрута в ночное время	занятие на воздухе	2	опрос
32	17	Прохождение маршрута в ночное время	занятие на воздухе	2	опрос
33		Аттестация	комбинированное занятие	2	Зачёт, норматив по физ.подготовке
343		Аттестация	комбинированное занятие	2	Зачёт, норматив по физ.подготовке
53	18	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	беседа	2	опрос
36		ОФП	упражнения	2	Соревнование, наблюдение

37	19	Подготовка к соревнованиям	практическое занятие	2	наблюдение
38		Подготовка к соревнованиям	практическое занятие	2	наблюдение
39	20	Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»	соревнования	2	Соревнование, наблюдение
40		Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»	соревнования	2	Соревнование, наблюдение
41	21	Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»	соревнования	2	Соревнование, наблюдение
42		Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»	соревнования	2	Соревнование, наблюдение
43	22	Подготовка дистанций соревнований	практическое занятие	2	Опрос, наблюдение
44		Подготовка дистанций соревнований	практическое занятие	2	Опрос, наблюдение
45	23	Соревнования по ориентированию	соревнования	2	Соревнование, наблюдение
46		Соревнования по ориентированию	соревнования	2	Соревнование, наблюдение
47	24	Соревнования по ориентированию	соревнования	2	Соревнование, наблюдение
48		Соревнования по ориентированию	соревнования	2	Соревнование, наблюдение
49	25	Питание в туристском походе	поход	2	Поход, наблюдение
50		Питание в туристском походе	поход	2	Поход, наблюдение
51	26	Техника преодоления	занятие на воздухе	2	Поход, наблюдение

52	27	естественных препятствий Техника преодоления естественных препятствий	занятие на воздухе	2	Поход, наблюдение
53		Подготовка к походу, путешествию	практическое занятие	2	Опрос, наблюдение
54		Подготовка к походу, путешествию	практическое занятие	2	Опрос, наблюдение
55	28	Подведение итогов туристского путешествия	Комбинированное занятие	2	Опрос, наблюдение
56	29	Подведение итогов туристского путешествия	Комбинированное занятие	2	Опрос, наблюдение
57		Топографическая съёмка, корректировка карты	занятие на воздухе	2	наблюдение
58		Топографическая съёмка, корректировка карты	занятие на воздухе	2	наблюдение
59	30	Топографическая съёмка, корректировка карты	занятие на воздухе	2	наблюдение
60	31	Топографическая съёмка, корректировка карты	занятие на воздухе	2	наблюдение
61		Подготовка к соревнованиям	занятие на воздухе	2	Опрос, наблюдение
62		Подготовка к соревнованиям	занятие на воздухе	2	Опрос, наблюдение
63	32	Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»	тренировка	2	наблюдение
64		Соревнования по виду «Поисково-спасательные	тренировка	2	наблюдение

65	33	работы» Соревнования по виду «Поисково- спасательные работы»	тренировка	2	наблюдение
66		Соревнования по виду «Поисково- спасательные работы»	тренировка	2	наблюдение
67	34	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	занятие на воздухе	2	наблюдение
68		Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	занятие на воздухе	2	наблюдение
69	35	Оказание первой помощи, приёмы транспортировки пострадавшего	комбинированное занятие	2	наблюдение
70		Оказание первой помощи, приёмы транспортировки пострадавшего	комбинированное занятие	2	наблюдение
71	36	Аттестация	соревнования	2	Соревнование, наблюдение зачёт
72		Аттестация	соревнования	2	Соревнование, наблюдение зачёт
				144	

2.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обеспечивается образовательной организацией:

Помещение: учебный кабинет для теоретических занятий; физкультурно-спортивный зал

№	Оборудование	Количество /шт.
1.	Доска школьная	1
2.	Персональный компьютер	1
3.	Мультимедийное устройство	1
4.	Аптечка для оказания первой помощи	1
5.	Инвентарь для альпинизма: зацепы разного цвета с болтами, репшнуры, карабины, веревки, страховочные системы , жумары, спусковые устройства	15
6.	Веревка альпинистская	40 метров на группу
7.	Палатка	1
8.	Тент	1
9.	Каски	15
10.	Гимнастическая стенка	7
11.	Коврик гимнастический	15
12.	Мат гимнастический	4

2.3. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1.Количество педагогов, ведущих занятие: 1.

2.Требования к компетенции педагога:

- педагогическое образование: высшее, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории.
- профильная подготовка: специализация «география», курсовая подготовка (владение знаниями, умениями, навыками, соответствующими профилю программы): умение работать со специальным снаряжением, с веревками; умение оказать первую помощь, развести костер, поставить палатку, организовать поход, умение ориентироваться и читать карту;

- владение знаниями по основам психологии детей и подростков;
- владение основами знаний по работе с детьми особых категорий (одаренные и мотивированные дети, дети с ОВЗ)
- владение знаниями по ТБ и ПБ.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Общая характеристика педагогического процесса

Формы организации процесса обучения следующие:

- тренировки по общей и специальной физической подготовке (упражнения, занятия на воздухе, игры, эстафеты);
- экскурсии в музеи и к памятным местам города и области;
- туристские соревнования и слёты различного уровня
- комбинированное занятие (в помещении и на природе), включающее в себя изложение нового материала в форме беседы, лекции, дискуссии с использованием современных информационных технологий, демонстрацию приемов, упражнений и т. п., отработку и закрепление практических навыков.

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Туристские путешествия, история развития туризма, воспитательная роль туризма. Инструктаж по ТБ	Спортзал/кабинет, инструкции по ТБ и ПБ	Словесные. Групповые	Беседа
2	Личное и групповое туристское снаряжение	Спортзал, рюкзак, ИИС, веревка, карабины, жумары, каски, КЛМН, котлы, пенки, палатка, спальник, туристская одежда	Словесные, наглядные, практические. Личностно- ориентированные, групповые, здоровьесберегающие.	Комбинированное
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Спортзал, котлы, пенки, палатка, спальник	Словесные, наглядные, практические. Личностно- ориентированные, групповые, здоровьесберегающие.	Комбинированное
4	Подготовка к походу, путешествию	Спортзал, кладовка со снаряжением	Словесные, наглядные, практические. Личностно- ориентированные, групповые, здоровьесберегающие.	Комбинированное
5	Питание в туристском походе	Спортзал, котлы, поварежка, тросик, топор, пила, спички, КЛМН	Словесные, наглядные, практические. Личностно- ориентированные, групповые, здоровьесберегающие.	Комбинированное

6	Туристские должности в группе	Спортзал, фотоаппарат, аптечка, компас, карты, ремнабор, котлы, тросик	Словесные, наглядные, практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие.	Комбинированное
7	Техника и тактика в туристском походе	Спортзал, рюкзак, ИИС, веревка, карабины, жумары, каски, секундомер	Словесные, наглядные, практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие, проблемного обучения.	Комбинированное, занятие на воздухе
8	Обеспечение безопасности при проведении туристских походов, занятий	Спортзал, каски, перчатки, веревки	Словесные, наглядные, практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Комбинированное
9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	Спортзал/кабинет. Видеоролики, ноутбук	Словесные, наглядные. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Комбинированное
10	Действие группы в аварийных ситуациях	Спортзал/кабинет	Словесные, наглядные. Личностно-ориентированные, групповые, проблемного обучения, здоровьесберегающие	Комбинированное
11	Подведение итогов	Спортзал/кабинет	Словесные, наглядные,	Комбинированное

	туристского похода		практические, творческие. Личностно-ориентированные, групповые, коллективной творческой деятельности	
12	Обязанности туриста-проводника	Спортзал, топографические карты, блокноты, карандаши	Объяснительно-иллюстративные, практические, творческие. Личностно-ориентированные, групповые	Комбинированное
13	Земля и карта	Спортзал, топографические и спортивные карты, топографические знаки, компас, линейка, блокнот, карандаш	Объяснительно-иллюстративные, практические, творческие. Личностно-ориентированные, индивидуализации обучения	Комбинированное
14	Топографическая и спортивная карта	Спортзал, топографические и спортивные карты, топографические знаки, компас, линейка, блокнот, карандаш	Объяснительно-иллюстративные, практические, творческие. Личностно-ориентированные, индивидуализации обучения	Комбинированное
15	Компас и работа с компасом	Спортзал, топографические и спортивные карты, топографические знаки, компас, линейка, блокнот, карандаш	Объяснительно-иллюстративные, практические, творческие. Личностно-ориентированные, индивидуализации обучения	Комбинированное
16	Измерения расстояний	Спортзал, топографические и спортивные карты, топографические знаки, компас, линейка, блокнот, карандаш	Объяснительно-иллюстративные, практические, творческие. Личностно-ориентированные, индивидуализации обучения	Комбинированное
17	Способы ориентирования	Спортзал, пришкольная территория	Словесные, практические. Групповые	Комбинированное
18	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае	Спортзал, смартфон, часы	Словесные, практические. Групповые	Комбинированное

	потери ориентировки			
19	Соревнования по ориентированию	Пришкольная территория, КП, маршрутные листы, карандаши, секундомер	Практические. Личностно-ориентированные, индивидуализации обучения	Соревнования
20	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Музеи	Наглядные, словесные. Групповые	Экскурсия, занятие на воздухе
21	Изучение района путешествия	Спортзал/кабинет, карты местности	Исследовательские. Личностно-ориентированные, групповые	Комбинированное
22	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Мусорные пакеты, перчатки	Практические. Групповые, здоровьесберегающие	Занятие на воздухе
23	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Спортзал/кабинет	Словесные. Групповые, здоровьесберегающие	Беседа
24	Походная медицинская аптечка	Спортзал/кабинет, аптечка с содержимым	Словесные, наглядные, практические. Групповые, здоровьесберегающие	Комбинированное
25	Основные приемы оказания первой помощи	Спортзал, бинты, жгут, коврик, шины	Словесные, наглядные, практические. Групповые, здоровьесберегающие	Комбинированное

	доврачебной помощи			
26	Приемы транспортировки пострадавшего	Спортзал, жерди, стропы, шины, бинты	Словесные, наглядные, практические. Групповые, здоровьесберегающие	Комбинированное
27	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Спортзал/кабинет	Словесные. Групповые. здоровьесберегающие	Беседа
28	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Спортзал/кабинет	Словесные. Групповые. здоровьесберегающие	Беседа
29	Общая физическая подготовка	Спортзал, пришкольная территория, шведская стенка, турники, канат, маты, секундомер	Практические. Личностно-ориентированные, здоровьесберегающие	Тренировочное занятие практика
30	Специальная физическая подготовка	Спортзал, шведская стенка, турники, канат, маты, веревки, карабины, жумары, ФСУ, ИИС, каски, перчатки, секундомер	Практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Тренировочное занятие практика
31	Работа со специальным снаряжением	Спортзал, шведская стенка, турники, канат, маты, веревки, карабины, жумары, ФСУ, ИИС, каски, перчатки, секундомер	Практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Тренировочное занятие практика
32	Подготовка к	Спортзал, шведская стенка, турники, канат, маты, веревки, карабины,	Практические. Личностно-ориентированные, групповые,	Тренировочное занятие практика

	соревнованиям	жумары, ФСУ, ИИС, каски, перчатки, секундомер	здоровьесберегающие	соревнование
33	Аттестация полугодие	1-ое Спортзал, шведская стенка, турники, канат, маты, веревки, карабины, жумары, ФСУ, ИИС, каски, перчатки, секундомер	Практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Соревнования
34	Аттестация полугодие	2-ое Спортзал, шведская стенка, турники, канат, маты, веревки, карабины, жумары, ФСУ, ИИС, каски, перчатки, секундомер	Практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Соревнования

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Инструктаж по ТБ. Личное и групповое туристское снаряжение	Спортзал/кабинет, инструкции по ТБ и ПБ	Словесные. Групповые	Беседа
2	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	Спортзал, котлы, пенки, палатка, спальник	Словесные, наглядные, практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие.	Комбинированное
3	Подготовка к походу, путешествию	Спортзал, кладовка со снаряжением	Словесные, наглядные, практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие.	Комбинированное
4	Питание в туристском	Спортзал, котлы, поварежка, тросик,	Словесные, наглядные,	Комбинированное

	походе	топор, пила, спички, КЛМН	практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие.	
5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	Спортзал, рюкзак, ИИС, веревка, карабины, жумары, ФСУ, каски, жерди	Словесные, наглядные, практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие, проблемного обучения.	Комбинированное, занятие на воздухе
6	Подведение итогов туристского путешествия	Спортзал/кабинет	Словесные, наглядные, практические, творческие. Личностно-ориентированные, групповые, коллективной творческой деятельности	Комбинированное
7	Особенности других видов туризма	Спортзал/кабинет. Видеоролики, ноутбук	Словесные, наглядные. Личностно-ориентированные, групповые	Комбинированное
8	Топографическая и спортивная карты	Спортзал, топографические и спортивные карты, топографические знаки, компас, линейка, блокнот, карандаш	Объяснительно-иллюстративные, практические, творческие. Личностно-ориентированные, индивидуализации обучения	Комбинированное
9	Изображение горного рельефа на карте	Спортзал, топографические и спортивные карты, топографические знаки, компас, линейка, блокнот, карандаш	Объяснительно-иллюстративные, практические, творческие. Личностно-ориентированные, индивидуализации обучения	Комбинированное
10	Ориентирование в сложных условиях	Спортзал, топографические и спортивные карты, топографические знаки, компас, линейка, блокнот, карандаш	Объяснительно-иллюстративные, практические, творческие. Личностно-ориентированные, индивидуализации обучения	Комбинированное
11	Действия проводника в	Спортзал/кабинет. Карты, компас,	Словесные, проблемные,	Комбинированное

	случае потери ориентировки	часы, смартфон, приложения	творческие. Личностно-ориентированные, проблемного обучения	
12	Организация и судейство соревнований «Ориентирование»	Спортзал/пришкольная территория, КП, маршрутные листы, секундомер	Практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Соревнования
13	Организация и судейство соревнований «Контрольный туристский маршрут»	Спортзал/пришкольная территория, КП, маршрутные листы, компас, секундомер	Практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Соревнования
14	Соревнования по спортивному ориентированию	Спортзал/пришкольная территория, КП, маршрутные листы, секундомер	Практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Соревнования
15	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Музеи	Наглядные, словесные. Групповые	Экскурсия, занятие на воздухе
16	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Мусорные пакеты, перчатки	Практические. Групповые, здоровьесберегающие	Занятие на воздухе
17	Личная гигиена	Спортзал/кабинет	Словесные. Групповые,	Беседа

	туриста, профилактика различных заболеваний		здоровьесберегающие	
18	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	Спортзал, каски, перчатки, веревки	Словесные, наглядные, практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Комбинированное
19	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	Спортзал, бинты, жгут, коврик, шины, жерди, стропы	Словесные, наглядные, практические. Групповые, здоровьесберегающие	Комбинированное
20	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Спортзал/кабинет	Словесные. Групповые. здоровьесберегающие	Беседа
21	Общая физическая подготовка	Спортзал, пришкольная территория, шведская стенка, турники, канат, маты	Практические. Личностно-ориентированные, здоровьесберегающие	Тренировочное занятие практика
22	Специальная физическая подготовка	Спортзал, шведская стенка, турники, канат, маты, веревки, карабины, жумары, ФСУ, ИИС, каски, перчатки	Практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Тренировочное занятие практика
23	Работа со специальным снаряжением	Спортзал, шведская стенка, турники, канат, маты, веревки, карабины, жумары, ФСУ, ИИС, каски, перчатки	Практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Тренировочное занятие практика

24	Подготовка к соревнованиям	Спортзал, шведская стенка, турники, канат, маты, веревки, карабины, жумары, ФСУ, ИИС, каски, перчатки, секундомер	Практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Тренировочное занятие практика соревнования
25	Аттестация 1-ое полугодие	Спортзал, шведская стенка, турники, канат, маты, веревки, карабины, жумары, ФСУ, ИИС, каски, перчатки, секундомер	Практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Соревнования, поход
26	Аттестация 2-ое полугодие	Спортзал, шведская стенка, турники, канат, маты, веревки, карабины, жумары, ФСУ, ИИС, каски, перчатки, секундомер	Практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Соревнования, поход

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Нормативные документы по туризму. Инструктаж по ТБ и ПБ.	Спортзал/кабинет, инструкции по ТБ и ПБ, регламент и правила по виду спортивный туризм.	Словесные, наглядные	Беседа
2	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	Спортзал/кабинет, ремнабор	Словесные. наглядные, практические. Проблемное	Комбинированное
3	Организация	Спортзал, котлы, пенки, палатка,	Словесные, наглядные,	Комбинированное

	туристского быта в экстремальной ситуации	спальник	практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие.	
4	Подготовка к походу, путешествию	Спортзал, кладовка со снаряжением	Словесные, наглядные, практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие.	Комбинированное
5	Питание в туристском походе	Спортзал, котлы, поварешка, тросик, топор, пила, спички, КЛМН	Словесные, наглядные, практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие.	Комбинированное
6	Техника преодоления естественных препятствий	Спортзал, рюкзак, ИИС, веревка, карабины, жумары, ФСУ, каски, жерди	Словесные, наглядные, практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие, проблемного обучения.	Комбинированное, занятие на воздухе
7	Подведение итогов туристского путешествия	Спортзал/кабинет	Словесные, наглядные, практические, творческие. Личностно-ориентированные, групповые, коллективной творческой деятельности	Комбинированное
8	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	Спортзал/кабинет. Видеоролики, ноутбук	Словесные. наглядные. Личностно-ориентированные, групповые	Комбинированное
9	Топографическая съемка, корректировка	Карты местности, компас, блокнот, карандаши, планшет	Практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	занятие на воздухе

	карты			
10	Соревнования по виду «Топографическая съемка»	Блокнот, карандаши, условные знаки, планшет	Практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Соревнования
11	Подготовка дистанций соревнований	Спортзал/пришкольная территория, КП, маршрутные листы, карта/план, компас.	Практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Соревнования
12	Соревнования по ориентированию	Спортзал/пришкольная территория, КП, маршрутные листы, секундомер	Практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Соревнования
13	Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»	Спортзал/пришкольная территория, карта/план, веревки, карабины, жумары, каски, перчатки, аптечка с бинтами, секундомер	Практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Соревнования
14	Прохождение маршрута в ночное время	Фонарики, личное снаряжение, карта местности, смартфоны	Практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Занятие на воздухе
15	Изучение района путешествия	Спортзал/кабинет, карты местности	Исследовательские. Личностно-ориентированные, групповые	Комбинированное
16	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Мусорные пакеты, перчатки	Практические. Групповые, здоровьесберегающие	Занятие на воздухе
17	Причины возникновения экстремальных	Спортзал/кабинет. Видеоролики, ноутбук	Словесные, наглядные, проблемные. Личностно-ориентированные, групповые	Комбинированное

	ситуаций и порядок действий в них			
18	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	Спортзал, бинты, жгут, коврик, шины, жерди, стропы	Словесные, наглядные, практические. Групповые, здоровьесберегающие	Комбинированное
19	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Спортзал/кабинет	Словесные. Групповые. здоровьесберегающие	Беседа
20	Общая физическая подготовка	Спортзал, пришкольная территория, шведская стенка, турники, канат, маты	Практические. Личностно-ориентированные, здоровьесберегающие	Тренировочное занятие практика
21	Специальная физическая подготовка	Спортзал, шведская стенка, турники, канат, маты, веревки, карабины, жумары, ФСУ, ИИС, каски, перчатки	Практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Тренировочное занятие практика
22	Работа со специальным снаряжением	Спортзал, шведская стенка, турники, канат, маты, веревки, карабины, жумары, ФСУ, ИИС, каски, перчатки	Практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Тренировочное занятие практика
23	Подготовка к соревнованиям	Спортзал, шведская стенка, турники, канат, маты, веревки, карабины, жумары, ФСУ, ИИС, каски, перчатки, секундомер	Практические. Личностно-ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Тренировочное занятие практика соревнования
24	Аттестация 1-ое полугодие	Спортзал, шведская стенка, турники, канат, маты, веревки, карабины,	Практические. Личностно-ориентированные, групповые,	Соревнования

		жумары, ФСУ, ИИС, каски, перчатки, секундомер	здоровьесберегающие	
25	Аттестация	Спортзал, шведская стенка, турники, канат, маты, веревки, карабины, жумары, ФСУ, ИИС, каски, перчатки, секундомер	Практические. Личностно- ориентированные, групповые, здоровьесберегающие	Соревнования

Обеспечение методическими видами продукции

Учебные пособия	
1.	Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: учебно-методическое пособие. – М.: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2004. - 168 с.
2.	Рундквист Н. 33 маршрута выходного дня: сборник туристских маршрутов по Уралу. – Екатеринбург, ООО «Азимут», ФГУП «Урал аэрогеодезия», 2010. – 150 с.
3.	Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я). – М.: Федеральное агентство по физической культуре, спорту. Туристско-спортивный союз России, 2010.
4.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Федерация спортивного ориентирования, 2004
Методические материалы	
1.	Глоссарий понятий
2.	Видеоматериалы и фотоматериалы о походах и соревнованиях в Октябрьском районе
3.	Авторские фильмы по туризму
4.	Электронные презентации по темам курса
5.	Видеотека: «Поход на Таганай» – 2003г., « Поход по реке Реж- 2005г.», «Пожарная безопасность», «Хребет России»(4 серии), «Екатеринбург. Легенды и мифы»
6.	Подборка туристских песен
7.	Документальные фильмы о туризме и альпинизме
Дидактические материалы	
1.	Стенды МЧС: «Узлы», «Первая медицинская помощь при ЧС», «Топография и ориентирование»
2.	Плакат «Правила оказания первой медицинской помощи»
3.	Географические карты: - РФ и Урала - лесопарков г. Екатеринбурга
4.	Топографические карты
5.	Физическая карта Урала
6.	Условные знаки и символы туристской карты

2.5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Виды, формы и методы контроля, а также цель и время их проведения указаны в таблице

Виды контроля, сроки	Содержание	Формы/ методы контроля
Вводный (входящий) (в начале 2-го и 3-го годов обучения для вновь поступивших обучающихся)	Определение начального уровня подготовленности; определение степени устойчивости знаний, умений и навыков, причин потери знаний за летний период; определение мер по устранению выявленных пробелов в процессе повторения материала прошлых лет	Наблюдение, беседа, опрос, сдача нормативов по ОФП
Текущий (в течение всего учебного года)	Выявление ошибок и успехов в освоении материала	Наблюдение, сдача нормативов по ОФП и СФП, тест, опрос, соревнования.
Итоговый (аттестация):		
конец 1-го полугодия	отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения	Выступления на соревнованиях различного уровня, тест норматив по физ.подготовке
конец 2-го полугодия	определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании курса обучения каждого года)	Выступление на соревнованиях различного уровня, наблюдение, сдача нормативов по ОФП и СФП, тесты, опрос, соревнования.

конец всего курса обучения	определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании всего курса обучения по программе	Соревнования, тест
----------------------------	---	--------------------

Итоговый контроль обучающихся осуществляется при проведении аттестации. Сроки проведения аттестации (предпоследняя учебная неделя 1-го полугодия и предпоследняя учебная неделя 2-го полугодия) устанавливаются администрацией образовательной организации и фиксируются в общем учебном плане.

2.6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы необходимы для установления соответствующего уровня усвоения программного материала по итогам текущего контроля образовательной деятельности обучающихся и уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы по итогам аттестации (Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеразвивающей программе, Приложение 2).

В соответствии с целью и задачами программы, используются следующие формы определения результативности освоения программы: сдача нормативов, тест, соревнования, поход.

Уровень физической подготовленности обучающегося определяется в соответствии с примерными контрольными нормативами для обучающихся туристских секций МАУ ДО ДДТ Октябрьского района (Приложение 4).

В процессе итогового контроля отслеживается усвоение знаний и динамика развития обучающихся по основным критериям:

- осознанное участие в освоении теории и практики;
 - соответствие уровня подготовки программным требованиям;
 - способность переносить нагрузки в течение определенного времени,
 - преодолевать трудности;
 - умение контролировать свои поступки;
 - способность оценивать результаты;
 - осмысленность и свободное использование специальной терминологии и специального снаряжения;
 - степень организованности группы и её целостно-ориентационного единства,
- уровень развития чувства ответственности, умения работать в команде;
- результаты соревнований

Отслеживание личностного развития детей осуществляется методами наблюдения, диагностики.

Критериями оценки результативности обучения воспитанников также являются:

- уровень теоретической подготовки воспитанников: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость практических

навыков работы со специальной литературой, осмысленность и свобода использования специальной терминологии;

- уровень практической подготовки воспитанников: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности;

- уровень развития и воспитанности детей: культура организации практической деятельности: культура поведения; творческое отношение к выполнению практического задания; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных способностей.

Программа предполагает проведение мониторинга развития личности обучающегося (Приложение 1), который является адаптированным вариантом мониторинга, разработанного специалистами ГБОУ ГМЦ ДОГМ¹ Ереминой А.А., Кривошеевой Л.Б., Чумаковой И.М. Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом педагогического наблюдения.

¹ Городской Методический Центр Департамента Образования г. Москвы

Характеристика оценочных материалов

1-й год обучения

Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
личностные			
– приобретение привычки к систематическим физическим нагрузкам; – развитие патриотического чувства и экологической грамотности через занятия туризмом и краеведением; – формирование таких качеств характера, как тактичность, терпимость к ближнему; – проявление товарищества и взаимовыручки, чувства самообладания в сложных ситуациях;	- Выраженность интереса к занятиям; - Самооценка деятельности на занятиях; - Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении;	– педагогическое наблюдение	– Мониторинг личностного развития (приложение 1)
метапредметные			
– выполнение правил личной гигиены и утренней зарядки; – формирование коммуникативных навыков поведения; – умение планировать свой день, распределять своё время; – умение адаптироваться в окружающей среде;	- Уровень развития познавательной активности, самостоятельности - Произвольность деятельности; - Уровень развития контроля; - Способность к сотрудничеству	– педагогическое наблюдение	– Мониторинг личностного развития (приложение 1) -

предметные		—	—
— разрабатывают маршрут похода, его протяжённость, длительность с учётом предполагаемых естественных препятствий; — имеют широкий кругозор в области туризма и краеведения; — вооружены специальными знаниями по поведению в экстремальных условиях; — имеют практику по основным туристским навыкам: выбор места для привала, разжигание костра, приготовление на нём пищи, оказание первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях, изготовление носилок из подручных средств; — могут одеваться, обуваться и снаряжаться для походов в зависимости от сезона и способа передвижения, грамотно пользоваться общественным снаряжением; — составляют раскладку продуктов питания на поход с учётом количества варок, доступности продуктов, их стоимости и калорийности; — могут применять различные способы страховки и самостраховки при движении по скалам или пешком; — участвуют в экологических субботниках; — имеют опыт участия в соревнованиях по ориентированию, туристским навыкам, «Туристская полоса препятствий» на дистанции 1 и 2-го класса; — имеют опыт участия в многодневных походах, а также в походе I-II степени; — награждается отличительным знаком «Юный путешественник России» от 1 до 3 ступени за выполнение соответствующих нормативов.	<i>уровень теоретической подготовки:</i> - соответствие теоретических знаний программным требованиям; - осмысленность и свобода использования специальной терминологии; <i>уровень практической подготовки:</i> — качество выполнения практического задания; аккуратность и ответственность при работе; — свобода владения специальным оборудованием и оснащением; — креативность в выполнении заданий <i>Активность обучающегося и результативность его участия в мероприятиях</i> -участие в мероприятиях (соревнования, конкурсы)	—Выполнение творческой работы и ее презентация; Соревнования Соревнования	— Мониторинг результатов обучения по ДОП (приложение 2) — Опросный лист (зачет) — Нормативы (тест)

2-й год обучения

Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
личностные			
– ведёт здоровый образ жизни, стремится к систематическим физическим нагрузкам; – развивает такие качества характера, как тактичность, терпимость к ближнему; – проявляет товарищество, взаимовыручку, не теряет чувства самообладания в сложных ситуациях; – обладает активной жизненной позицией; – стремится к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному; – проявляет гражданские и патриотические качества, экологическую грамотность; – осознанно подходит к выбору будущей профессии, опираясь на жизненный опыт	- Выраженность интереса к занятиям; - Самооценка деятельности на занятиях; - Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении;	– педагогическое наблюдение	– Мониторинг личностного развития (приложение 1)
метапредметные			
– имеет целый ряд социальных компетенций, в том числе коммуникативную и умение адаптироваться в окружающей среде; – умеет ставить достижимые цели и идти к ним; – умеет мобилизовать свои знания и практический опыт для решения поставленных задач	-Уровень развития познавательной активности, самостоятельности - Произвольность деятельности; - Уровень развития контроля; - Способность к	– педагогическое наблюдение	– Мониторинг личностного развития (приложение 1) -

	сотрудничеству		
предметные		—	—
— владеет знаниями, умениями и навыками по туризму в объёме настоящей программы; — знает и выполняет правила безопасного поведения в походе и на занятиях по туризму, в экстремальных условиях в различных природных зонах при различных метеоусловиях; — знаком с особенностями ориентирования в горах; — знаком с правилами судейства соревнований по туризму; — имеет опыт участия в туристских мероприятиях: походах, соревнованиях, конкурсах; - награждается отличительным знаком «Юный путешественник России» 3 ступени и выше за выполнение соответствующих нормативов.	<i>уровень теоретической подготовки:</i> - соответствие теоретических знаний программным требованиям; - осмысленность и свобода использования специальной терминологии; <i>уровень практической подготовки:</i> — качество выполнения практического задания; аккуратность и ответственность при работе; — свобода владения специальным оборудованием и оснащением; — креативность в выполнении заданий <i>Активность обучающегося и результативность его участия в мероприятиях</i> -участие в мероприятиях (соревнования, конкурсы)	— Выполнение творческой работы и ее презентация; Соревнования, поход Соревнования	— Мониторинг результатов обучения по ДОП (приложение 2) — Опросный лист (зачет) — Нормативы (тест)

3-й год обучения

Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
личностные			
– ведёт здоровый образ жизни, стремится к систематическим физическим нагрузкам; – развивает такие качества характера, как тактичность, терпимость к ближнему; – проявляет товарищество, взаимовыручку, не теряет чувства самообладания в сложных ситуациях; – обладает активной жизненной позицией; – стремится к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному; – проявляет гражданские и патриотические качества, экологическую грамотность; – осознанно подходит к выбору будущей профессии, опираясь на жизненный опыт	- Выраженность интереса к занятиям; - Самооценка деятельности на занятиях; - Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении;	– педагогическое наблюдение	– Мониторинг личностного развития (приложение 1)
метапредметные			
– имеет целый ряд социальных компетенций, в том числе коммуникативную и умение адаптироваться в окружающей среде; – умеет ставить достижимые цели и идти к ним; – умеет вести диалог и отстаивать свою точку зрения; – умеет мобилизовать свои знания и практический опыт для решения поставленных задач	-Уровень развития познавательной активности, самостоятельности - Произвольность деятельности; - Уровень развития контроля; - Способность к	– педагогическое наблюдение	– Мониторинг личностного развития (приложение 1) -

	сотрудничеству		
предметные		—	—
— владеет знаниями, умениями и навыками по туризму в объёме настоящей программы; — знаком с нормативными документами по организации туристских походов и соревнований; — знает и выполняет правила безопасного поведения в походе и на занятиях по туризму, в экстремальных условиях в различных природных зонах при различных метеоусловиях; — знаком с особенностями ориентирования в горах; — знаком с правилами судейства соревнований по туризму; — имеет опыт участия в туристских мероприятиях: походах, соревнованиях, конкурсах; — имеет опыт участия в организации соревнований по туризму; - награждается отличительным знаком «Юный путешественник России» 4-7 ступени и выше за выполнение соответствующих нормативов.	<i>уровень теоретической подготовки:</i> - соответствие теоретических знаний программным требованиям; - осмысленность и свобода использования специальной терминологии; <i>уровень практической подготовки:</i> — качество выполнения практического задания; аккуратность и ответственность при работе; — свобода владения специальным оборудованием и оснащением; — креативность в выполнении заданий <i>Активность обучающегося и результативность его участия в мероприятиях</i> -участие в мероприятиях (соревнования, конкурсы)	— -Выполнение творческой работы и ее презентация; Соревнования Соревнования	— Мониторинг результатов обучения по ДОП (приложение 2) — Опросный лист (зачет) — Нормативы (тест)

3.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022

№ 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

12.Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

13.Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 289 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

14.Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

15.Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

16.Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

17.Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020

№ ВБ-976/06 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

18.Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

19.Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

20.Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ Октябрьского района;

21.Устав МАУ ДО ДДТ Октябрьского района.

Для педагога

1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. - М., 2010.- 35с.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ Турист, 2008. – 77с.
3. Диханова Л.Г., Горбачева Л.А. Туристы, в путь! Методический сборник-пособие. - Екатеринбург, 2008. - 253с.
4. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 2011.- 55с.
5. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в а. начальной школе. – М.: ЦДЮТур РФ, 2007. – 104 с.
6. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физ. Культуры. – М.: Просвещение, 2003. – 128 с.
7. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, - М.,2014.- 168с.

9. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 159 с.
10. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2014 – 126 с.
11. Константинов Ю.С., Маслов А.Г., Дрогов И.Л. Программа для системы дополнительного образования детей «Туристы-проводники». - М.: ЦДЮТиК, 2004.
12. Куликов В.М. Походная туристская игротка (Сб. 2). – М.: ЦДЮТур РФ, 2004. – 60 с.
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 2007. – 104 с.
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 2006. – 72 с.
15. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности. Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.- 150 с.
16. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ Турист, 1985.–36 с.
17. Нурмимаа Вайно. Спортивное ориентирование /Сокр. пер. с фин. Р.И. Сюкияйнена. – М.: ФСО, 2007. – 147 с.
18. Организация детско-юношеского туризма в образовательных учреждениях. Нормативные документы. Эталоны маршрутов. Методическое пособие для педагогов/ сост. И.Л.Бахтина.- Екатеринбург: ООО «Периодика», 2019. – 144с.
19. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. М.: Издательский дом Дрофа, 2009. – 190 с.
20. Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта

а. 0840005411Я). – М. : Федеральное агенство по физической

б. культуре, спорту.Туристско-спортивный союз России, 2013.- 20с.

21.Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 2004. – 88 с.

22.Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 2004. – 144 с.

Для обучающихся

1. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 2011.- 55с.

2. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом Вокруг света, 2004. – 46 с.

3. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2003. – 607с.

ПРИЛОЖЕНИЯ **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Приложение 1.

Мониторинг развития личности обучающихся

Пара- метры	Критерии	Степень выраженности качества	Баллы
Мотива- ция	- Выраженность интереса к занятиям; - Самооценка деятельности на занятиях; - Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении;	Интерес возникает к новому материалу, но не к способам решения; Приступая к решению новой задачи, пытается оценить свои возможности относительно ее решения, однако при этом учитывает лишь то, знает он ее или нет, а не возможность изменения известных ему способов действия; Недостаточно осознает правила и нормы поведения, но в основном их выполняет.	1
		Устойчивый учебно-познавательный интерес, но он не выходит за пределы изучаемого материала; Может с помощью учителя оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных ему способов действий; Осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает.	2
		Проявляет постоянный интерес и творческое отношение к предмету, стремится получить дополнительную информацию; Может самостоятельно оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных способов действия; Всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения, осознанно их	3

		принимает;	
Познавательная сфера	Уровень развития познавательной активности, самостоятельности	Уровень активности, самостоятельности ребенка низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя стимуляция, любознательность не проявляется.	1
		Ребенок недостаточно активен и самостоятелен, но при выполнении заданий требуется внешняя стимуляция, круг интересующих вопросов довольно узок.	2
		Ребенок любознателен, активен, задания выполняет с интересом, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах, находит новые способы решения заданий.	3
Регулятивная сфера	- Произвольность деятельности; - Уровень развития контроля;	Деятельность хаотична, непродуманна, прерывает деятельность из-за возникающих трудностей, стимулирующая и организующая помощь малоэффективна; Ученик осознает правило контроля, но затрудняется одновременно выполнять учебные действия и контролировать их.	1
		Удерживает цель деятельности, намечает план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, однако в процессе деятельности может отвлекаться, трудности преодолевает только при поддержке педагога; При выполнении действия ученик ориентируется на правило контроля и успешно использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок.	2
		Ребенок удерживает цель деятельности, намечает ее план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, сам преодолевает трудности в работе, доводит дело до конца; Самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит коррективы.	3
Коммуни-	Способность к	Способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера.	1

кативная сфера	сотрудничеству	Способен к взаимодействию и сотрудничеству (групповая и парная работа; дискуссии; коллективное решение учебных задач).	2
		Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; ориентируется на партнера по общению, умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь.	3

**Мониторинг результатов обучения обучающегося по
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка ребенка				
1.1. Теоретические знания по основным разделам УП ДОП	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	<i>высокий уровень</i> – успешное освоение воспитанником более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;	3	Наблюдение тестирование
		<i>средний уровень</i> – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;	2	

		<i>низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.</i>	1	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<i>высокий уровень – осознанное употребление специальных терминов в полном соответствии с их содержанием;</i>	3	собеседование
		<i>средний уровень – сочетание специальной терминологии с бытовой;</i>	2	
		<i>низкий уровень – специальные термины не употребляются.</i>	1	
2. Практическая подготовка ребенка				
2.1. Практические навыки и умения,	– качество выполнения практического задания;	<i>высокий уровень – овладел всеми умениями и навыками</i>	3	Практическое задание

предусмотренные ДОП (по основным разделам УП)	-аккуратность и ответственность при работе;	<i>средний уровень</i> – объем усвоенных умений и навыков составляет более 50%;		
			2	
		<i>низкий уровень</i> – объем усвоенных умений и навыков составляет менее 50%;	1	
2.2. Владение специальным оборудованием	свобода владения специальным оборудованием и оснащением	<i>высокий уровень</i> – ребенок работает с оборудованием самостоятельно, трудностей не испытывает	3	Практическое задание
		<i>средний уровень</i> – работает с оборудованием с помощью педагога	2	
		<i>низкий уровень</i> – испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	1	

2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<i>Творческий уровень – задания выполняются с элементами творчества;</i>	3	Практическое задание
		<i>Репродуктивный уровень – в основном выполняет задания на основе образца</i>	2	
		<i>Начальный (элементарный) уровень – Выполняет лишь простейшие практические задания педагога</i>	1	
2.4. Личные достижения обучающегося	Активность обучающегося и результативность его участия в мероприятиях	<i>высокий уровень – ребенок принимает участие во всех мероприятиях с хорошими и отличными результатами</i>	3	Соревнования, проект
		<i>средний уровень – ребенок принимает участие в большинстве мероприятий</i>	2	
		<i>низкий уровень – ребенок малоактивен</i>	3	

**ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МАУ ДО ДДТ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА**

20__/20__ учебный год

Вид

аттестации

направленность туристско-краеведческая

Творческое объединение: Туристы-проводники

Образовательная программа и срок ее реализации: «Туристы-проводники», 4 года обучения

№ группы № год обучения кол-во учащихся в группе

ФИО педагога:

Дата проведения аттестации :

Форма проведения:

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий)

Члены аттестационной комиссии (ФИО, должность):

РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ

№	Фамилия, имя ребенка	Этап (год) обучения	Результат аттестации (уровень)
	:		

Всего аттестовано ____ обучающихся. Из них по результатам аттестации:
высокий уровень ____ чел. средний уровень ____ чел. низкий уровень ____ чел.

Подпись педагога

Члены аттестационной
комиссии

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

ФИО педагога
Образовательная программа и срок ее реализации: «Туристы-проводники», 4 года
№ группы

№ п/п	Год обучения	1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения	
	Учебный год	20.../20... учебный год		20.../20... учебный год		20.../20... учебный год	
	Аттестация						
Подпись педагога:							

Критерии оценки:

высокий уровень – успешное освоение воспитанником более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

Критериями оценки результативности обучения воспитанников также являются:

- критерии оценки уровня теоретической подготовки воспитанников: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость практических навыков работы со специальной литературой, осмысленность и свобода использования специальной терминологии;

- критерии оценки уровня практической подготовки воспитанников: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности;

- критерии оценки уровня развития и воспитанности детей: культура организации практической деятельности: культура поведения; творческое отношение к выполнению практического задания; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных способностей.

Год обучения	1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения	
Учебный год	20.../20... учебный год		20.../20... учебный год		20.../20... учебный год	
Аттестация						
Уровень						
Высокий уровень						
Средний уровень						
Низкий уровень						
ВСЕГО						
Переведено на следующий год, чел.						
Оставлено для продолжения обучения на этом же году (чел.)						
Выпущено в связи с окончанием обучения программе, чел.						
ВСЕГО чел.						
Подпись педагога						

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Уровень физической подготовленности и примерные контрольные нормативы для обучающихся туристских секций МАУ ДО ДДТ Октябрьского района 7-12 лет.

Таблица составлена на основе школьного курса «Физическая культура» для проведения текущего и итогового контроля освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности

Цель физической подготовки в секции туризма- общее физическое развитие обучающихся.

Задачи педагога:

- ☐ передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях (обязательно следует подсчитать — какой пульс во время бега считается нормальным, чтобы не нагружать организм чрезмерными тренировками);
 - ☐ выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
 - ☐ осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - ☐ выполнения ежедневной утренней гимнастики, корректирующих упражнений и закаливающих процедур;
 - ☐ преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
 - ☐ соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

№ п/п	Физические способности	Контрольные нормативы (тест)	возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Скоростные	Бег 30м (сек)	7 -8 лет	5,6 и меньше	6,2-7,3	7,5 и более	5,8 и меньше	6,4-7,5	7,6 и более
			8- 9 лет	5,4	6,0-7,0	7,1	5,6	6,2-7,2	7,3
			9- 10 лет	5,1	5,7-6,7	6,8	5,3	6,0-6,9	7,0
			10- 12 лет	5,0	5,6-6,5	6,6	5,2	5,6-6,5	6,6
			10- 12 лет	10,0	10,8	11,0 и более	10,3	11,0	11,5 и более
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м	7-8 лет	9,9 и меньше	10,3-10,8	11,2 и более	10,2 и менее	10,6-11,3	11,7 и более

		(сек)							
			8-9 лет	9,1	9,5-10,0	10,4	9,7	10,1-10,7	11,2
			9-10 лет	8,8	9,3-9,9	10,2	9,3	9,7-10,3	10,8
			10-12 лет	8,6	9,0-9,5	9,9	9,1	9,5-10,0	10,4
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7-8 лет	155 и более	115-135	100 и менее	150 более	110-130	90 и менее
			8-9 лет	165	125-145	110	155	125-140	100
			9-10 лет	175	130-150	120	160	130-150	110
			10-12 лет	185	140-160	130	170	140-155	120
4	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-	7-8лет	4 и выше	2-3	1			

		во раз (мальчики)							
			8-9 лет	4	2-3	1			
			9-10 лет	5	3-4	1			
			10-12 лет	5	3-4	1			
		На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	7-8 лет				12 и выше	4-8	2 и ниже
			8-9 лет				14	6-10	3
			9-10 лет				16	7-11	3
			10-12				18	8-13	4

Примерные нормативы по физической подготовке для юных туристов

(выборка из нормативов по физической культуре для школьников 6-х – 9-х классов)

Упражнения, 13-14 лет	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из	45	40	35	38	33	25

положения лежа (прес), раз						
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

Упражнения, 14-15 лет	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

Упражнения, 15-16 лет	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	35	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

Упражнения, 16-17 лет	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	40	35	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Упражнения, 17-18 лет	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	50	45	40	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70

**Нормативы для сдачи зачёта
по технике завязывания узлов
для обучающихся туристских секций
МАУ ДО ДДТ Октябрьского района**

Для сдачи норматива по завязыванию узлов в течение учебного года в туристско-краеведческом отделе проводятся соревнования «Знатоки узлов».

Узлы вяжутся основными верёвками. Узлы вяжутся на скорость.

Соревнования проводятся по нескольким возрастным группам, отдельно среди мальчиков и девочек.

Вариант 1.

Обучающиеся должны правильно завязать предлагаемые узлы (контрольное время 1 мин. 30 сек.):

Возрастные группы 7-8 лет, 9-10 лет:

- «прямой» с 2 контрольными узлами;
- «простой проводник» с контрольным узлом;
- «проводник восьмёрка»

Возрастные группы 11-12 лет, 13-14 лет, 15-17 лет:

- «стремя» на опоре с контрольным узлом;
- «булинь» на опоре с контрольным узлом;
- «академический» с двумя контрольными узлами;
- «восьмёрка» встречная;
- «УИАА»

Вариант 2.

Обучающиеся должны правильно завязать предлагаемые узлы (контрольное время 2 мин. 00 сек.):

Возрастные группы 7-8 лет, 9-10 лет:

- «стремя» на опоре с контрольным узлом;
- «булинь» на опоре с контрольным узлом;
- «проводник восьмёрка» одним концом на опоре

Возрастные группы 11-12 лет, 13-14 лет, 15-17 лет:

- «грепвайн» с двумя контрольными узлами;
- «штык» с контрольным узлом;
- «шкотовый» с двумя контрольными узлами;
- «австрийский проводник»;
- «австрийский схватывающий узел»

Подведение итогов:

- в каждой возрастной группепобеждает участник, правильно завязавший все узлы за наименьшее время;
- все участники, правильно завязавшие предложенные узлы и уложившиеся в контрольное время, получают зачёт по выполнению норматива.

Примечание:

Критерии, по которым узел считается завязанным неправильно:

- 1) отсутствие контрольного узла;
- 2) неправильно завязан контрольный узел;
- 3) неправильный рисунок узла;
- 4) конец верёвки, выходящий из узла, меньше 8 см.;
- 5) узел не затянут

ОПРОСНЫЙ ЛИСТ

Тест на знание правил безопасности в походе

1. Правила безопасности на транспорте

1.1. Ваша группа садится в электричку. Войдя в вагон, что Вы сделаете:

- а) остановитесь в тамбуре;
- б) пройдёте в середину вагона;
- в) сядёте на первое свободное место.

1.2. Вы ждёте зимой электричку на платформе. Холодно. Чтобы согреться, что Вы будете делать:

- а) бегать по платформе, играть в салочки и т.п.;
- б) оденете дополнительную одежду;
- в) будете толкаться, пытаться согреться.

1.3. При приближении поезда безопасно стоять:

- а) у края платформы;
- б) не ближе 1 м;
- в) не ближе 3 м.

1.4. Ваша группа едет в автобусе. Как лучше поступить:

- а) не снимать рюкзаков;
- б) снять их, поставить около себя;
- в) снять рюкзаки, сложить компактно в одно место.

1.5. В автобусе дальнего следования не хватило мест для сидения. Что лучше сделать:

- а) стоять в проходе;
- б) сесть третьим человеком на сидение;
- в) сесть на пол на рюкзак или сидишку.

1.6. В походе Вашу группу подвозят на грузовике. Как Вы поступите:

- а) будете стоять у бортика;
- б) каждый сядет на свой рюкзак;
- в) сложите рюкзаки в одно место, сядёте все вместе.

2. Правила безопасности на дороге, в городе:

2.1. Вашей группе надо пройти участок пути вдоль шоссе. Где безопаснее идти:

- а) навстречу транспорту по левой стороне;
- б) по ходу транспорта по правой стороне;
- в) часть группы по правой стороне, часть по левой, чтобы не было толпы.

2.2. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:

- а) идти всем вместе в колонну по одному;
- б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;
- в) идти плотной группой, взявшись за руки.

2.3. Группе надо перейти шоссе с оживленным движением. Как это лучше сделать:

- а) каждый самостоятельно перейдет дорогу;
- б) все вместе одной группой;
- в) все вместе шеренгой вдоль шоссе;
- г) все вместе строим по одному.

2.4. Ваш поход закончился в незнакомом городе. Как Вы пойдете осматривать город:

- а) все вместе одной группой с руководителем;
- б) каждый кто с кем хочет или по одному;
- в) определенными группами со старшим по группе.

2.5. Как быстрее всего попасть в конфликт с местным населением:

- а) громко общаться между собой, обсуждая и высмеивая окружающих;
- б) ходить по городу по одному;
- в) показывать, что у тебя много денег;
- г) ходить вместе по 3-4 человека, не привлекая к себе внимания

2.6. Если Вы отстали от своей группы во время осмотра города, то что лучше сделать:

- а) идти обратно на место встречи (на вокзал и т.п.);
- б) ждать на одном месте;
- в) догнать группу.

3. Правила безопасности во время ночлега в полевых условиях.

3.1. Вы ищете место для ночлега в летнем походе по Свердловской области. В первую очередь оно должно быть:

- а) рядом с водой;
- б) рядом с дровами;
- в) подальше от людей.

3.2. Воду из ручья можно или нельзя пить, если она:

- а) прозрачная;
- б) мутная;

- в) на поверхности - пена;
 - г) на поверхности - мусор (хвоя, ветки).
- 3.3. Воду из пруда, озера, реки в окрестностях Екатеринбурга:
- а) можно сразу же пить;
 - б) сначала нагреть, потом пить;
 - в) прокипятить в течение 5 минут, потом пить.
- 3.4. Если для очистки воды использовать раствор марганцовки, то цвет раствора должен быть:
- а) бледно-розовый;
 - б) красный;
 - в) темно-красный.
- 3.5. Если Вы увидели змею, что лучше сделать:
- а) громко закричать;
 - б) тихо уйти, не привлекая внимания;
 - в) топая ногами, дать ей уползти.
- 3.6. Как лучше завалить дерево толщиной свыше 20 см:
- а) спилить;
 - б) срубить;
 - в) раскачать руками.
- 3.7. Как правильно спилить дерево:
- а) пилить с той стороны, куда оно должно упасть;
 - б) пилить с противоположной стороны, куда оно должно упасть;
 - в) подпилить с любой стороны, потом толкать руками в нужную сторону.
- 3.8. Если при пилке дерева оно начало падать, надо:
- а) руками толкать его в нужную сторону;
 - б) отойти подальше;
 - в) отклонять в сторону деревьев, растущие на пути падения.
- 3.9. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:
- а) стоять на той же стороне, что и ветки;
 - б) стоять на другой стороне от веток;
 - в) дерево между ног.
- 3.10. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:
- а) спилить все;
 - б) оставить их в запас;
 - в) переставить лагерь в другое место.
- 3.11. На каком расстоянии от деревьев должен быть костер:
- а) 1 м;
 - б) 3 м;
 - в) 5 м.
- 3.12. В летнем походе дежурный у костра надевает:

- а) шорты, шапочка;
- б) обувь, рукавицы;
- в) обувь, брюки, рубашка, рукавицы, шапочка.

ОТВЕТЫ К ТЕСТАМ НА ЗНАНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ

Вопрос	Ответ	Комментарии
1.1.	в	Чтобы дать возможность всей группе войти в вагон, надо всем, не задерживаясь, проходить в середину.
1.2.	б	Активные игры и бег по платформе небезопасны
1.3.	в	Безопаснее стоять от края платформы дальше 1 м
1.4.	в	Если сложить все рюкзаки в одно место, группа займет в автобусе меньше места, свободнее разместится в нем
1.5.	в	Лучше сидеть на рюкзаке или коврик, при этом можно меняться с другими участниками местами
1.6.	в	Надежнее сложить компактно все рюкзаки в одно место
2.1.	а	Вдоль шоссе безопаснее идти по левой обочине навстречу движению транспорта
2.2.	в	Вдоль шоссе безопаснее идти всем вместе в колонну по одному.
2.3.	в	Группа шоссе переходит, построившись шеренгой, по команде руководителя.
2.4.	б	Безопаснее ходить по незнакомому городу всем вместе или разбившись на отдельные группы
2.5.	а	Не хочешь конфликта с местным населением - уважай их обычаи и особенности культуры, не провоцируй конфликт
2.6.	б	Самое правильное - ждать на том месте, где отстал от группы.
3.1.	в	Для Подмосковья самое важное - безопасность от людей
3.2.	а	Мутный цвет, пена на поверхности воды говорят о возможном загрязнении.
3.3.	в	Только кипятить
3.4.	а	Красный и темно-красный растворы нельзя употреблять для питья. Для очистки бледно-розовый раствор марганцовки в воде должен постоять 15 минут, грязь выпадет в осадок. Такая вода все равно нуждается в кипячении.
3.5.	в	Топая ногами, мы даем возможность змее самой уползти
3.6.	а	Проще, легче, безопаснее спилить такое дерево
3.7.	б	Пилить и рубить необходимо с противоположной стороны
3.8.	б	Конечно, лучше отойти; толкая ствол можно получить удар отскочившего от земли комля.
3.9.	б	Безопаснее стоять на другой стороне дерева.
3.10.	а	Каждое такое сухостойное дерево может упасть на палатку или костровую площадку, придется спилить их все. А если деревья

		много или лагерь большой - лучше уйти в другое место.
3.11.	в	Костер не должен быть на корнях и под кроной деревьев, обычно, это расстояние больше 3 м от дерева.
3.12.	в	Одежда и обувь дежурного у костра должна защитить его от пламени, углей и искр костра. Рукавицы нужны, чтобы подкладывать дрова в костер, снимать посуду и т.п.

МЕТОДИКА РАЗРАБОТКИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МАРШРУТА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОСОБЫХ КАТЕГОРИЙ В СТУДИИ «Туристы-проводники»

Индивидуальный образовательный маршрут — это индивидуальный учебный план, рассчитанный на конкретного обучающегося и преследующий конкретные цели, которые необходимо реализовать в указанные сроки;

это путь или способ реализации личностного потенциала ребенка, развитие его способностей по индивидуальному плану (маршруту).

При составлении маршрута обязательно учитываются индивидуальные особенности обучающегося. А именно:

- образовательная база (знания, которыми он владеет);
- его психическое и физическое состояние;
- личностные качества, особенности характера ребенка (умение работать в команде и индивидуально, вид памяти, социальная активность, мотивированность и т.д.)
- возраст;
- социальный аспект (пожелания родителей).

Учитывая особенности обучающегося, составляется индивидуальный план обучения для детей особых категорий.

Критерии отбора одаренных и мотивированных детей

при реализации индивидуального образовательного маршрута

1. Инструментальный аспект

- быстрое освоение деятельности и высокая успешность ее выполнения;
- использование и изобретение новых способов деятельности в условиях поиска решения в заданной ситуации;
- более глубокое овладение предметом;
- новое видение ситуации и появление неожиданных на первый взгляд идей и решений (новаторство);
- своеобразный индивидуальный стиль деятельности;

2. Мотивационный аспект

- повышенный интерес к изучаемому виду деятельности и переживание чувства удовольствия при ее выполнении;

- повышенная познавательная потребность (любопытность, инициативность, стремление выйти за пределы исходных требований);
- ярко выраженный интерес к выбранному виду деятельности, высокая увлеченность;
- упорство, настойчивость и трудолюбие;
- неприятие стандартных заданий и готовых ответов;
- высокая требовательность к результатам собственного труда, склонность ставить сверхтрудные цели и настойчивость в их достижении, стремление к совершенству; самокритичность.

Этапы разработки индивидуального образовательного маршрута для детей особых категорий

Название этапа	Содержание деятельности		
	Роль педагога	Роль обучающегося	Роль родителя
Диагностика	Дает обобщенную характеристику обучающегося на основе критериев	«Что я могу»: проводит самодиагностику осмысливает свои возможности	Беседует с педагогом, помогает составить полную картину способностей, увлечений, потребностей ребенка
Проектирование			
Определение целей и задач		«Что я должен знать и уметь»: осмысливает и формулирует свои потребности и интересы на основе того, что он умеет делать	

Определение времени	Согласовывают срок действия маршрута в соответствии с поставленными целями и задачами		
Определение роли родителей в реализации маршрута	Согласовывают необходимость и степень участия родителей в реализации маршрута (возможность и необходимость участия в совместной творческой деятельности, решения организационных вопросов)		
Определение содержания, форм работы, этапов практической деятельности и оценивания результатов	Разрабатывает учебно-тематический план Осуществляет выбор технологий и методов работы	«Как я буду идти к поставленной цели» проектирует свою будущую деятельность определяет способы деятельности и самооценки на каждом этапе реализации	
Определение необходимости интеграции с другими специалистами	Осуществляет поиск партнеров, заключает договоры		Оказывают финансовую поддержку (при необходимости)
Реализация	Наблюдает оказывает необходимую помощь	Осуществляет практическую деятельность получает углубленную	

	корректирует формы работы	информацию осваивает более продвинутые технологии и/или какую-либо новую деятельность , необходимую для более полной реализации поставленной цели в рамках интеграции с другими специалистами	
Предъявление результата	Наблюдает Организует поддержку	Предъявляет результат своего творчества	Может присутствовать при предъявлении результатов
Оценка результатов	Осуществляет оценку и корректировку полученных результатов	«Чему я научился и что мне надо доработать?» Осуществляет самооценку, самоанализ.	