

Русинов
Павел
Юрьевич

Подписан: Русинов Павел Юрьевич
DN: O="МБОУ "" Поташкинская СОШ"",
CN=Русинов Павел Юрьевич,
E=Potachsa1@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.03

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Поташкинская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:

Заместитель руководителя по УВР
МБОУ «Поташкинская СОШ»



Белоногова Л.А.

30.08.2023

Директор школы

П.Ю. Русинов

Приказ №140-од от 30.08.2023г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Детский туризм»**

Возраст обучающихся: 9-15 лет

Срок реализации: 4 года

Составитель:

Русинов В.Я.

с.Поташка

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский туризм»	4
1.2. Нормативный срок освоения программы. Цели и задачи.....	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	10
2.1. Область и объект деятельности обучающегося.....	10
2.2. Особенности программы	11
3. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.....	15
3.1. Рабочий учебный план.....	15
3.2. Календарно-тематическое планирование.....(приложение №2)	
3.3. План по воспитательной работе	(приложение №3)
4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	34
5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	36
6. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ И ОХРАНЕ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ....	40
7. ЛИТЕРАТУРА.....	41
8. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА	(приложение №4)

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский туризм».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский туризм» (далее – программа «Детский туризм») является локальным документом, определяющим содержание и особенности организации учебного процесса, учитывающим возможности и особенности развития обучающихся.

Нормативно - правовую основу разработки программы «Детский туризм» составляют:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. N 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством Российской Федерации 04.09.2014 № 1726-р.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России.
6. Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 (СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»).
8. Устав МБОУ «Поташкинская средняя общеобразовательная школа»»
9. Письмо Министерства образования России от 9 июня 1994 г. №59-М «Об организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися»;
10. Приказ Министерства образования РСФСР от 13 июля 1992 г. № 293 «Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности».

1.2. Нормативный срок освоения программы. Цели и задачи.

Детский туризм все шире используется как средство активного отдыха, способствующее гармоничному развитию личности, укрепления здоровья, повышения культурного уровня человека, разумного использования свободного времени. Систему обязательных взаимосвязанных форм организации туристской, краеведческой и экскурсионной работы с учащимися составляют: уроки с использованием учебного и краеведческого материала по предметам: учебные занятия и предметные кружки, многодневные путешествия и экспедиции, туристско-краеведческие кружки, секции, клубы, туристско-краеведческие вечера, викторины, конкурсы, соревнования, слеты, конференции, выставки и школьные музеи.

Цель программы:

Формирование здорового образа жизни средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

В соответствии с поставленной целью формируются и задачи:

Развивающие:

- расширение и углубление знаний обучающихся, дополняющих общеобразовательную программу по географии, экологии, ОБЖ, физической подготовке;
- расширение и углубление знаний обучающихся по истории родного края и области.

Обучающие:

- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

Воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- формирование гуманного отношения к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе;
- физическое совершенствование школьников — развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в соревнованиях и походах (в том числе многодневных).

Программа «Детский Туризм» рассчитана на 4 года обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа.

Учебный план

1 год обучения (31 неделя)

	Разделы программы	Количество часов			Форма контроля/ Аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Значение туризма. Развитие туризма в Свердловской области и Артинском районе.	1	1	2	Тест, анкетирование
2	Воспитательная роль туризма	1	1	2	Интерактивный тест
3.	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	1	3	4	Практическая работа
4.	Виды спортивного туризма	1	-	1	Интерактивный тест
5.	Нормативные документы по туризму	1	-	1	Интерактивный тест
6	Личное снаряжение туриста	1	4	5	Практическая работа
7.	Групповое снаряжение туриста	1	4	5	Практическая работа
8.	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	2	10	12	Практическая работа

9.	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)	2	10	12	Практическая работа
10.	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	2	10	12	Соревнования
11.	Туристские слеты и соревнования	1	10	11	Промежуточная аттестация
12.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	1	2	3	Контрольная точка
13.	Виды ориентирования, правила соревнований	1	2	3	Контрольная точка
14.	Топографическая подготовка	1	4	5	Практическая работа
15.	Техника ориентирования	1	4	5	Практическая работа
16.	Тактика ориентирования	1	4	5	Практическая работа
17.	Соревнования по спортивному ориентированию	1	10	11	Соревнование
18.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию, в походе	1	2	3	Контрольная точка
19.	Походная медицинская аптечка	1	2	3	Интерактивный тест
20.	Основные приемы оказания первой медицинской помощи	2	4	6	Практическая работа
21.	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	1	-	1	Контрольная точка
22.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	1	3	4	Контрольная точка
23.	Общая физическая подготовка	2	10	12	Тесты по ОФП
24.	Специальная физическая подготовка	3	18	21	Тесты по СФП
25.	Подготовка к походу	2	2	4	Интерактивный тест
26.	Краеведение. Туризм в Свердловской области и Артинском районе	1	2	3	Контрольная точка
27.	Организация туристского быта	1	2	3	Практическая работа
28.	Питание в туристском походе	1	6	7	Интерактивный тест

29	Туристские должности в группе	1	6	7	Тест
30	Правила движения в походе	2	6	8	Практическая работа
31	Подведение итогов похода	1	4	5	Контрольная точка
	Итого:	40	146	186	

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т. д.) - вне сетки часов.

31*6=186 час.

1.	Участие в туристско-краеведческом слете	3 дня		3 дня
2.	Организация и проведение мероприятий (экскурсии, соревнования, игры и т. п.).	6		6
3.	Участие в профильной смене ОТИК	7 дней		7 дней
	ИТОГО:	10 дней		10 дней

2 год обучения (33 недели)

№	Разделы программы	Количество часов			Форма контроля/ Аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Классификация туризма	1	-	1	Тест
2	Нормативные документы по туризму	1	-	1	Интерактивный тест
3.	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	1	2	3	Практическая работа
4.	Личное снаряжение туриста	1	1	2	Практическая работа
5.	Групповое снаряжение туриста	1	1	2	Практическая работа
6	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	1	19	20	Практическая работа
7.	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	1	19	20	Практическая работа
8.	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	1	19	20	Соревнования
9.	Туристские слеты и соревнования	2	14	16	Промежуточная аттестация
10.	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Спортивное ориентирование в Свердловской области	1	2	3	Контрольная точка
11.	Условные знаки спортивных карт	1	4	5	Промежуточная аттестация

12.	Техника ориентирования	1	10	11	Практическая работа
13.	Тактика ориентирования	1	10	11	Практическая работа
14	Соревнования по спортивному ориентированию	2	8	10	Соревнования
15	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туризму	1	2	3	Контрольная точка
16	Основные приемы оказания первой медицинской помощи	2	4	6	Практическая работа
17	Приемы транспортировки пострадавшего	2	6	8	Практическая работа
18	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	2	-	2	Контрольная точка
19	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	2	4	Контрольная точка
20	Общая физическая подготовка	-	8	8	Тесты по ОФП
21	Специальная физическая подготовка	-	15	15	Тесты по СФП
22	Подготовка к походу	2	2	4	Интерактивный тест
23	Краеведение	1	5	6	Контрольная точка
24	Организация туристского быта	1	5	6	Практическая работа
25	Питание в туристском походе	1	5	6	Интерактивный тест
26	Подведение итогов похода	1	4	5	Контрольная точка
	Итого:	31	167	198	

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т. д.) - вне сетки часов.

33*6=198 час.

1.	Соревнования.	24		24
	ИТОГО:	24		24

3 год обучения (33 недели)

№	Разделы программы	Количество часов			Форма контроля/ Аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Нормативные документы по туризму	1	-	1	Тест

2	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	1	1	2	Практическая работа
3	Личное снаряжение туриста	1	1	2	Практическая работа
4	Групповое снаряжение туриста	-	1	1	Практическая работа
5	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	-	20	20	Практическая работа
6	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	-	20	20	Практическая работа
7	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	-	18	18	Соревнования
8	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательных работ (ПСР)»	-	16	16	Соревнования
9	Инструкторская и судейская практика	1	16	17	Соревнования
10	Туристские слеты и соревнования	-	30	30	Промежуточная аттестация
11	Картографическая подготовка	1	1	2	Контрольная точка
12	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	1	4	5	Практическая работа
13	Соревнования по спортивному ориентированию	-	16	16	Соревнования
14	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	1	-	1	Контрольная точка
15	Походная медицинская аптечка	1	1	2	Интерактивный тест
16	Основные приемы оказания первой медицинской помощи	1	2	3	Практическая работа
17	Приемы транспортировки пострадавшего	1	4	5	Практическая работа
18	Врачебный контроль, самоконтроль	1	-	1	Контрольная точка
19	Общая физическая подготовка	-	5	5	Тесты по ОФП
20	Специальная физическая подготовка	-	10	10	Тесты по СФП
21	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	1	2	3	Контрольная точка
22	Действия группы в экстремальных ситуациях	1	2	3	Контрольная точка
23	Организация туристского быта	1	4	5	Практическая работа

24	Питание в туристском походе	-	1	1	Интерактивный тест
25	Краеведение в Свердловской области и Артинском районе	-	2	2	Практическая работа
26	Подведение итогов похода	-		2	Практическая работа
27	Фотодело, самодеятельная песня, игра на гитаре, изготовление снаряжения	-	5	5	Практическая работа
	Итого:	14	184	198	

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т. д.) - вне сетки часов.

33*6=198 час.

1.	Участие в туристско-краеведческом слете	2 дня		2 дня
2.	Соревнования.	24		24
	ИТОГО:	2 дня		/2 дня

4 год обучения (33 недели)

№	Разделы программы	Количество часов			Форма контроля/ Аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Нормативные документы по туризму	1	-	1	Тест
2	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	1	1	2	Практическая работа
3	Личное снаряжение туриста	1	1	2	Практическая работа
4	Групповое снаряжение туриста	-	1	1	Практическая работа
5	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	-	20	20	Практическая работа
6	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	-	20	20	Практическая работа
7	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	-	18	18	Соревнования
8	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательных работ (ПСР)»	-	16	16	Соревнования
9	Инструкторская и судейская практика	1	16	17	Соревнования
10	Туристские слеты и соревнования	-	30	30	Промежуточная аттестация
11	Картографическая подготовка	1	1	2	Контрольная точка
12	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	1	4	5	Практическая работа

13	Соревнования по спортивному ориентированию	-	16	16	Соревнования
14	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	1	-	1	Контрольная точка
15	Походная медицинская аптечка	1	1	2	Интерактивный тест
16	Основные приемы оказания первой медицинской помощи	1	2	3	Практическая работа
17	Приемы транспортировки пострадавшего	1	4	5	Практическая работа
18	Врачебный контроль, самоконтроль	1	-	1	Контрольная точка
19	Общая физическая подготовка	-	5	5	Тесты по ОФП
20	Специальная физическая подготовка	-	10	10	Тесты по СФП
21	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	1	2	3	Контрольная точка
22	Действия группы в экстремальных ситуациях	1	2	3	Контрольная точка
23	Организация туристского быта	1	4	5	Практическая работа
24	Питание в туристском походе	-	1	1	Интерактивный тест
25	Краеведение	-	2	2	Практическая работа
26	Подведение итогов похода	-		2	Практическая работа
27	Фотодело, самодеятельная песня, игра на гитаре, изготовление снаряжения	-	5	5	Практическая работа
	Итого:	14	184	198	

2. ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

2.1. Область и объект деятельности обучающегося.

Программа основывается на образовательном и воспитательном компонентах. Основой образовательного компонента является учебно-тренировочные занятия или комбинированные.

Воспитательный компонент включает в себя культурно-досуговую, спортивно-оздоровительную деятельность.

Особое внимание уделяется туристско-краеведческому и патриотическому воспитанию обучающихся, через организацию и проведение экскурсий, походов, участие в «Школа безопасности» и туристско-краеведческих детских слетах.

Данная программа ориентирована на обучающихся 9-15 лет.

Группы первого года обучения комплектуются детьми в возрасте 9-12 лет. Второго года – из числа успешно освоивших программу 1-го года; третьего и четвертого – по

результатам сдачи нормативов по физической культуре и технической подготовки в соответствии с полом и возрастом. В группы второго и третьего годов обучения могут входить дети, не занимающиеся на 1 году обучения, но показавшие хорошие результаты на соревнованиях различного уровня и сдавшие нормативы по общей физической подготовке (ОФП).

2.2. Особенности программы

Особенность детского туризма - это развитие самоуправления в коллективе, насыщение свободного времени школьников социально значимой деятельностью. Это обуславливает непрерывность воспитательного воздействия учителей на туристский коллектив, каждого ученика. Результаты воспитательной работы с учащимися в туризме проявляются в коллективной общественно полезной деятельности и отражают отношение школьников к учебе, труду, выполняемой общественно полезной работе, влияют на укрепление демократических принципов совместной деятельности педагогического и ученического коллективов, на развитие отношений общественной зависимости, на формирование общественного мнения, выработку необходимых форм общения. В педагогической науке проблема воспитания в детском коллективе постоянно находится в центре внимания. Туризм развивает у школьников высокие нравственные качества: коллективизм, честность, трудолюбие. Кроме того, самостоятельная подготовка маршрута, снаряжения и обработка походных материалов формирует чувство ответственности перед коллективом за результаты своей работы.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края — своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно - патриотического воспитания.

Отличительной особенностью данной программы является, прежде всего, ее комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию и, может быть, жизненный путь.

Вместе с тем, дети приобретают навыки выживания в лесу, способность хладнокровно мыслить и действовать в экстренных ситуациях и правильно оказывать первую доврачебную медицинскую помощь.

Содержание программы предусматривает приобретение обучающимися знаний о родном крае, о технике и тактике туристского многоборья, ориентировании на местности, получение туристских разрядов. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

Актуальность

Обусловлена тем, что в настоящее время туристская деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумного использования их свободного времени. Данная программа посредством туристской деятельности, создает условия для развития ребенка, вводит подрастающее поколение в социальную среду, знакомит с ней, чем значительно ускоряет процесс воспитания. В походах создаются условия для закаливания таких морально-волевых качеств, как человечность, скромность, организованность, дисциплинированность, смелость, решительность, отзывчивость, доброта, товарищество, ответственность, трудолюбие и многое другое.

Туризм способствует патриотическому воспитанию школьников посредством изучения родного края.

Новизна, педагогическая целесообразность программы

Новизна программы состоит в том, что расширены и углублены вопросы по автономному выживанию в экстремальных ситуациях.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что в нее включены такие виды деятельности как самостоятельная работа с выполнением различных заданий на экскурсиях, в походах, выбор самостоятельной темы с дальнейшим оформлением реферата. Формы работы: учебно - тренировочные походы, соревнования; туристские вечера, творческие встречи.

Программа разработана на основе педагогических принципов: систематичность, последовательность, преемственность, доступность, соответствие содержания возрастным особенностям. Используются такие методы как: поисково-исследовательский, самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях, контроля и самоконтроля что позволяет хорошо усваивать предполагаемое содержание программы.

Такой метод как проблемно-ориентированный способствует у обучающихся самостоятельному решению поставленной задачи при подготовке к соревнованиям, для которых отсутствует типовое решение.

Оказание методической помощи руководителям объединений туристско-краеведческой направленности образовательных организаций Свердловской области.

Результаты выполнения учебной программы отслеживаются путем проведения вводного и итогового тестирования: тестирование по теоретическому материалу и анкетированию с целью выявления уровня воспитанности, эмоционального состояния и мотивации к занятиям (использование онлайн-тестирования: интерактив).

Программа составлена на основе авторской программы комплексной туристско-краеведческой подготовки (авторы А.Евтушенко, И.Стороженко), опубликованной в сборнике авторских программ дополнительного образования детей (Москва: Народное образование, - 2002). И адаптирована к условиям работы в рамках туристической секции.

Методические приемы и дидактический блок прослеживается в данной программе на занятиях при использовании технологии Ю.С. Константинова «Педагогика школьного туризма», «Детско-юношеский туризм» и «Туристские слеты и соревнования учащихся».

Формы проведения занятий: практические занятия, беседы, участие в соревнованиях, экскурсии, тренировки, просмотр видеоматериалов и т.п.

Способы организации и проведения учебно-тренировочных занятий в течение учебного года:

- словесные, наглядные, аудиовизуальные, практические;
- групповой метод для рационального использования времени. Учащиеся распределяются на группы и занимаются самостоятельно. Группы через определенное время меняются местами;
- индивидуальный – участник выполняет упражнение, остальные наблюдают. Этот метод позволяет подводить итоги, обращать внимание на недостатки и ошибки;
- метод круговой тренировки – подготовка команд к соревнованиям. Учащиеся переходят от одного этапа к другому и, выполнив все упражнения, завершают круг.

Для данной программы являются следующие формы организации деятельности:

- занятия в кабинете (теоретические и практические);
- занятия по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (в спортивном зале, на местности, в тренажерном зале);
- походы выходного дня (ПВД);
- учебно-тренировочные походы (УТП);
- экскурсии;

Теоретические занятия проводятся преимущественно в форме рассказа и беседы с использованием дидактического материала и технических средств обучения. На этих занятиях рассматриваются понятия, определения, основные положения тем, требования

устава, наставлений, руководств и даются советы, рекомендации, как использовать полученные знания на других занятиях и при участии в походе либо экспедиции.

Практические занятия включают изучение и закрепление техники пешеходного туризма, поисково-спасательных работ, спортивного ориентирования, обустройство туристского быта, организацию питания в походных условиях, оказание первой доврачебной медицинской помощи.

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и погодных условий.

В процессе обучения предусматриваются: итоговая и промежуточная аттестации, теоретические зачеты, тестирование, зачетные соревнования и многодневные походы.

Комбинированные занятия включают в себя теоретическую и практическую части по определенным темам.

Настоящая дополнительная образовательная программа разработана с целью оказания методической помощи специалистам в планировании и организации учебно-воспитательного процесса по разделу туристско-краеведческой направленности.

Педагогическая идея состоит в выработке мотивации:

- к формированию таких качеств как - целеустремленность, твердость, стремление к риску, терпение, ответственность, доброта, милосердие, коллективизм, честность, трудолюбие
- к воспитанию патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому родного края и страны;
- к желанию стать опытным туристом и получить звания и разряды в туризме;
- пропаганды здорового образа жизни.

Подходы к образовательному процессу основаны на педагогических принципах обучения и воспитания.

1. Принцип добровольности (зачисление ребенка в группу возможно только по его желанию).
2. Принцип адекватности (учёт возрастных особенностей детей и связанное с этим формирование разновозрастных и разноуровневых учебных групп школьников).
3. Принцип систематичности и последовательности в освоении знаний и умений.
4. Принцип доступности (весь предлагаемый материал должен быть доступен пониманию ребенка).
5. Принцип обратной связи (педагога интересуют заинтересованность детей от занятия).
6. Принцип ориентации на успех (стать опытным туристом).
7. Принцип взаимоуважения (умение работать в команде)
8. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания (индивидуальный подход, система поощрений, опора на семью).
9. Принцип связи обучения с жизнью (помощь окружающим и защита природы от разрушения со стороны человека).
10. Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся.
11. Принцип опоры на интерес (все занятия интересны ребенку).

Этапы обучения

Образовательные возможности программы значительно шире традиционной школьно-урочной системы. Программа обеспечивает компенсацию тех интересующих подростков видов и направлений деятельности, которые отсутствуют в основном образовании. Программа предоставляет все возможности для самореализации личности.

Первый год обучения

Предполагает преподавание основ туристского многоборья, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике

пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в однодневном туристско-тренировочном походе.

Второй год обучения

Второй год обучения (начальной специализации) предполагает обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного туризма (ТПТ), прохождению контрольно-туристского маршрута (КТМ), туристскому ориентированию. При этом по окончании начальной подготовки предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 1-2 класса по туристскому многоборью, спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в нескольких однодневных и двухдневных тренировочных туристских походах.

Отработка теоретического материала на практике. На этом этапе обучающийся принимает участие в мероприятиях более высокого уровня проведения (региональный, всероссийский).

Третий год обучения

Третий год обучения предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по туристско-спортивной подготовке; участие в зачетных туристских соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 2-3 класса (районного) и областного масштабов; обучение поисково-спасательным работам (ПСР); участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе и эстафетному; участие в многодневном походе; получение спортивных разрядов по туристскому многоборью, спортивному ориентированию и туристскому походу; участие в конкурсных программах слетов: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, туристской песни, туристских самоделок; подготовку организаторов туристского движения, судей соревнований (судей на дистанции, судей-хронометристов, помощника главного судьи этапа на дистанции по туристскому многоборью).

Четвертый год обучения

Четвертый год обучения предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по туристско-спортивной подготовке; участие в зачетных туристских соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ); отработка поисково-спасательных работ (ПСР); участие в многодневном походе; получение спортивных разрядов по туристскому многоборью, спортивному ориентированию и туристскому походу; подготовку организаторов туристского движения.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия - соревнований по туристскому многоборью, слета, похода, сборов. После которых, будут вручены звания «Юного туриста» в соответствии с пройденным маршрутом и базовым обучением.

Основными пользователями программы являются:

- педагоги, сотрудники МБОУ «Березовская ООШ»
- обучающиеся и их родители/законные представители обучающихся;
- администрация МБОУ «Березовская ООШ»

3. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

3.1 Содержание учебного плана

1 год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося
1	2
Темы	Теоретические и практические занятия
1. Введение.	
Тема 1.1 Значение туризма	<p>Теоретические занятия Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России, Свердловской области, Артинском районе. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.</p> <p>Практические занятия Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в Березовский лес.</p>
Тема 1. 2. Воспитательная роль туризма	<p>Теоретическое занятие Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туризмом в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в выборе профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива.</p> <p>Практические занятия Просмотр видеофильма о лучших спортсменах, знакомство с наглядной агитацией. Анкетирование юных туристов и родителей. Подготовка и проведение активом клуба бесед о традициях, названии клуба, лучших спортсменах, их достижениях, взаимоотношениях и требованиях к новичкам. Проведение показательных соревнований. Общественно полезная работа.</p>
Тема 1.3. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	<p>Теоретическое занятие Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы. Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.</p> <p>Практические занятия</p>

	<p>Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.</p> <p>Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.</p>
2. Основы туризма	<p>Теоретические занятия Тема 2.1. Виды спортивного туризма.</p>
	<p>Теоретические занятия Тема 2.2. Нормативные документы по туризму. Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования.</p>
	<p>Комбинированные занятия Тема 2.3. Личное снаряжение туриста. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Проведение игры «Что взять с собой в поход».</p>
	<p>Комбинированные занятия Тема 2.4. Групповое снаряжение туриста. Перечень командного снаряжения, правила эксплуатации. Укладка рюкзака, постановка палатки, ремонт снаряжения.</p>
	<p>Комбинированные занятия Тема 2.5. Техничко-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)». Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.</p>
	<p>Комбинированные занятия Тема 2.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)». Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой</p>
	<p>Комбинированные занятия Тема 2.7. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)» Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой</p>
	<p>Контрольная точка Тема 2.8. Туристские соревнования и слеты. Зачетные соревнования по туризму.</p>
3. Ориентирование на местности	<p>Теоретические занятия Тема 3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании. История развития спортивного ориентирования (в Свердловской области, Артинском районе).</p>
	<p>Теоретические занятия Тема 3.2. Виды ориентирования, правила соревнований. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила</p>

	<p>соревнований.</p> <p>Комбинированные занятия Тема 3.3. Топографическая подготовка. Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в Березовский лес с картой.</p> <p>Комбинированные занятия Тема 3.4. Техника ориентирования. Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий. Отработка приемов работы с компасом.</p> <p>Комбинированные занятия Тема 3.5. Тактика ориентирования. Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.</p> <p>Соревнования Тема 3.6. Соревнования по спортивному ориентированию. Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и районного масштабов.</p>
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	<p>Комбинированные занятия Тема 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.</p>
	<p>Комбинированные занятия Тема 4.2. Походная медицинская аптечка. Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Формирование походной медицинской аптечки.</p>
	<p>Комбинированные занятия Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).</p>
5. Общая и специальная физическая подготовка	<p>Теоретическое занятие Тема 5.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).</p>
	<p>Комбинированное занятие Тема 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.</p>
	<p>Практические занятия Тема 5.3. Общая физическая подготовка.</p>

	<p>Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики- 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.</p>
	<p>Практические занятия Тема 5.4. Специальная физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.</p>
<p>6. Организация и проведение походов</p>	<p>Теоретическое занятие Тема 6.1. Подготовка к походу. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.</p> <p>Комбинированное занятие Тема 6.2. Краеведение. Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам Березовки.</p> <p>Практические занятия Тема 6.3. Организация туристского быта. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.</p> <p>Комбинированное занятие Тема 6.4. Организация питания в туристском походе. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.</p> <p>Комбинированное занятие Тема 6.5. Туристские должности в группе. Должности постоянные и временные. Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.</p> <p>Комбинированное занятие Тема 6.6. Правила движения в походе. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим</p>

	<p>ходового дня. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.</p>
	<p>Контрольная точка Тема 6.7. Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.</p>

2 год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося
1	2
Темы	Теоретические и практические занятия
1. Туризм как вид спорта	
Тема 1.1 Классификация видов туризма	<p>Теоретические занятия Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты). Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).</p>
Тема 1.2. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	<p>Теоретическое занятие Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.</p> <p>Практические занятия Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туризму.</p>
Тема 1.3. Нормативные документы по туризму	<p>Теоретическое занятие Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туризму. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований. Значки «Юный турист России», «Турист России».</p>
Тема 1.4. Личное снаряжение туриста	<p>Теоретическое занятие Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке.</p> <p>Практическое занятие Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода:</p>

	<p>проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.</p> <p>Изготовление и совершенствование личного снаряжения.</p>
<p>Тема 1.5. Групповое снаряжение туриста</p>	<p>Теоретическое занятие Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор.</p> <p>Практическое занятие Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.</p>
<p>Тема 1.6. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»</p>	<p>Теоретическое занятие Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.</p> <p>Практическое занятие Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой</p>
<p>Тема 1.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»</p>	<p>Теоретическое занятие Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.</p> <p>Практическое занятие Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе. Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брам-шкотовый»</p>
<p>Тема 1.8. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»</p>	<p>Теоретическое занятие Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов контрольно-туристского маршрута. Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.).</p> <p>Практическое занятие Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и само страховки. Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.</p>
<p>Тема 1.9. Туристские слеты и соревнования</p>	<p>Контрольная точка Зачетные соревнования по туризму. Участие в соревнованиях по туризму школьного и районного масштабов наличных, лично-командных и командных дистанциях.</p> <p>Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской</p>

	песни, в конкурсе туристских самоделок.
2.Ориентирование на местности	Теоретические занятия Тема 2.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов
	Комбинированное занятие Тема 2.2. Условные знаки спортивных карт Виды условных знаков. Масштабные, внесматштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина). Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов.
	Комбинированные занятия Тема 2.3. Техника ориентирования Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП. Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту.
	Комбинированные занятия Тема 2.4. Тактика ориентирования Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.
	Практические занятия Тема 2.5. Соревнования по спортивному ориентированию Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.
3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	Комбинированные занятия Тема 3.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туризму. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.
	Комбинированные занятия Тема 3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при

	<p>тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.</p>
	<p>Комбинированные занятия Тема 3.3. Приемы транспортировки пострадавшего Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.</p>
<p>4. Общая и специальная физическая подготовка</p>	<p>Теоретическое занятие Тема 4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туризмом.</p> <p>Комбинированное занятие Тема 4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>Практические занятия Тема 4.3. Общая физическая подготовка. Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты. Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост. Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.</p> <p>Практические занятия Тема 4.4. Специальная физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы</p>

	<p>(однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость. Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) - 4-6 раз. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне. Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки». Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната. Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения». Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.</p>
<p>5. Организация и проведение походов</p>	<p>Теоретическое занятие Тема 5.1. Подготовка к походу. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.</p> <p>Комбинированное занятие Тема 5.2. Краеведение. Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам Березовки.</p> <p>Практические занятия Тема 5.3. Организация туристского быта. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.</p> <p>Комбинированное занятие Тема 5.4. Организация питания в туристском походе. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.</p> <p>Контрольная точка Тема 5.5. Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.</p>

3 год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося
1	2
Темы	Теоретические и практические занятия
1. Туризм	
Тема 1.1 Нормативные документы по туризму	Теоретические Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туризму. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований. Значки «Юный турист России», «Турист России».
Тема 1.2. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	Теоретическое занятие Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях. Практические занятия Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Психологический тренинг.
Тема 1.3. Личное снаряжение туриста	Теоретическое занятие Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Практическое занятие Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.
Тема 1.4. Групповое снаряжение туриста	Практическое занятие Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля самостраховки диаметром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований. Формирование у членов команды навыков применения снаряжения. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения.
Тема 1.5. Техникотактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	Практическое занятие Освоение технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестежками без потери страховки»). Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 2-го класса. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.
Тема 1.6. Техникотактическая	Практическое занятие Разработки тактических схем преодоления технических этапов,

подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаг, «станция». Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Изучение техники вязания узлов: «австрийский проводник», «узел Бахмана», «штык», «карабинный тормоз».
Тема 1.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	<p>Теоретическое занятие Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.</p> <p>Практическое занятие Организация командной страховки первого участника при преодолении сухого оврага и водной преграды, обязанности замыкающего участника. Наведение и снятие горизонтальных перил. Отработка навыков работы на этапах по заранее разработанным тактическим схемам. Совершенствование прохождения технических этапов дистанции 2-го класса. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой</p>
Тема 1.8. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»	<p>Практические занятия Соревнования по поисково-спасательным работам: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях при работе с «пострадавшим». Организация поиска «пострадавшего» на дистанции по поисково-спасательным работам. Условно пострадавший, правила его поведения. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам.</p>
1.9. Инструкторская и судейская практика	<p>Теоретические занятия Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя секции). Выполнение обязанностей (по подготовке этапов, оформительских, информационных и т.д.) при проведении классификационных соревнований в группе. Права и обязанности судей.</p> <p>Практические занятия Участие в судействе соревнований в качестве судьи на дистанции, судьи-хронометриста, помощника главного судьи этапа.</p>
Тема 1.10. Туристские слеты и соревнования	<p>Контрольная точка Участие в соревнованиях по туризму городского (районного) и областного масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте, поисково-спасательным работам. Участие в конкурсных программах.</p>
2.Ориентирование на местности	<p>Теоретические занятия Тема 2.1. Картографическая подготовка. Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования.</p> <p>Комбинированное занятие Тема 2.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика. Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы.</p>

	<p>Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной).</p>
	<p>Контрольная точка Тема 2.3. Соревнования по спортивному ориентированию и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование.</p>
<p>3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</p>	<p>Комбинированные занятия Тема 3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе. Самоконтроль на занятиях. Правила личной гигиены при проведении тренировок, слетов, соревнований, походов. Закаливание организма - основное средство повышения иммунитета.</p>
	<p>Комбинированные занятия Тема 3.2. Походная медицинская аптечка. Подготовка походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Защита аптечки от повреждений и промокания.</p>
	<p>Комбинированные занятия Тема 3.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи Профилактика и оказания первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях. Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.</p>
	<p>Комбинированные занятия Тема 3.4. Приемы транспортировки пострадавшего Имобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, 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. Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.</p>
<p>4. Общая и специальная физическая подготовка</p>	<p>Комбинированное занятие Тема 4.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение физических показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.</p>
	<p>Практические занятия Тема 4.2. Общая физическая подготовка. Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м. Бег на</p>

	<p>длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м. Бег по пересеченной местности (кросс) 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта, эстафеты. Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату, по шесту. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, «группировке, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове. Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъемов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах. Освоение нескольких способов плавания: заплывы на 50 м, 100 м и более на время. Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость</p> <p>Практические занятия Тема 4.3. Специальная физическая подготовка. Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание на дистанции до 500 м. Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м с преодолением не менее 10 технических этапов в различных условиях местности. Спортивное ориентирование. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° - 15°. Лазание по канату на скорость. Упражнения на гимнастических снарядах, упражнения в равновесии, выполняемые на гимнастическом бревне. Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнение на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната. Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м. Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.</p>
<p>5. Организация и проведение походов</p>	<p>Теоретическое занятие Тема 5.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления</p>

	<p>естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.</p>
	<p>Комбинированное занятие Тема 5.2. Действия группы в экстремальных ситуациях Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. 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.</p>
	<p>Практические занятия Тема 5.3. Организация туристского быта Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка дров для растопки и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне.</p>
	<p>Комбинированное занятие Тема 5.4. Питание в туристском походе. Варианты организации питания в походе. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Питьевой режим на маршруте.</p>
	<p>Практическое занятие Тема 5.5. Краеведение. Экскурсии в музеи и по городу, работа с литературными источниками по истории и культуре родного края. Проведение краеведческих викторин. Оформление информационных стендов.</p>
	<p>Контрольная точка Тема 5.6. Подведение итогов туристского путешествия. Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Отчетные вечера. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.</p>

4 год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося
1	2
Темы	Теоретические и практические занятия
1. Туризм	
Тема 1.1 Нормативные документы по туризму	Теоретические Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туризму. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований. Значки «Юный турист России», «Турист России».
Тема 1.2. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	Теоретическое занятие Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях. Практические занятия Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Психологический тренинг.
Тема 1.3. Личное снаряжение туриста	Теоретическое занятие Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Практическое занятие Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.
Тема 1.4. Групповое снаряжение туриста	Практическое занятие Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля самостраховки диаметром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований. Формирование у членов команды навыков применения снаряжения. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения.
Тема 1.5. Техникотактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	Практическое занятие Освоение технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестежками без потери страховки»). Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 2-го класса. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.
Тема 1.6. Техникотактическая	Практическое занятие Разработки тактических схем преодоления технических этапов,

подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаст, «станция». Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Изучение техники вязания узлов: «австрийский проводник», «узел Бахмана», «штык», «карабинный тормоз».
Тема 1.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	<p>Теоретическое занятие Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.</p> <p>Практическое занятие Организация командной страховки первого участника при преодолении сухого оврага и водной преграды, обязанности замыкающего участника. Наведение и снятие горизонтальных перил. Отработка навыков работы на этапах по заранее разработанным тактическим схемам. Совершенствование прохождения технических этапов дистанции 2-го класса. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой</p>
Тема 1.8. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»	<p>Практические занятия Соревнования по поисково-спасательным работам: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях при работе с «пострадавшим». Организация поиска «пострадавшего» на дистанции по поисково-спасательным работам. Условно пострадавший, правила его поведения. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам.</p>
1.9. Инструкторская и судейская практика	<p>Теоретические занятия Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя секции). Выполнение обязанностей (по подготовке этапов, оформительских, информационных и т.д.) при проведении классификационных соревнований в группе. Права и обязанности судей.</p> <p>Практические занятия Участие в судействе соревнований в качестве судьи на дистанции, судьи-хронометриста, помощника главного судьи этапа.</p>
Тема 1.10. Туристские слеты и соревнования	<p>Контрольная точка Участие в соревнованиях по туризму городского (районного) и областного масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте, поисково-спасательным работам. Участие в конкурсных программах.</p>
2.Ориентирование на местности	<p>Теоретические занятия Тема 2.1. Картографическая подготовка. Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования.</p> <p>Комбинированное занятие Тема 2.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика. Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы.</p>

	<p>Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной).</p>
	<p>Контрольная точка Тема 2.3. Соревнования по спортивному ориентированию и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование.</p>
<p>3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</p>	<p>Комбинированные занятия Тема 3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе. Самоконтроль на занятиях. Правила личной гигиены при проведении тренировок, слетов, соревнований, походов. Закаливание организма - основное средство повышения иммунитета.</p>
	<p>Комбинированные занятия Тема 3.2. Походная медицинская аптечка. Подготовка походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Защита аптечки от повреждений и промокания.</p>
	<p>Комбинированные занятия Тема 3.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи Профилактика и оказания первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях. Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.</p>
	<p>Комбинированные занятия Тема 3.4. Приемы транспортировки пострадавшего Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, 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. Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.</p>
<p>4. Общая и специальная физическая подготовка</p>	<p>Комбинированное занятие Тема 4.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение физических показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.</p>
	<p>Практические занятия Тема 4.2. Общая физическая подготовка. Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м. Бег на</p>

	<p>длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м. Бег по пересеченной местности (кросс) 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта, эстафеты. Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату, по шесту. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, «группировке, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове. Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъемов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах. Освоение нескольких способов плавания: заплывы на 50 м, 100 м и более на время. Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость</p> <p>Практические занятия Тема 4.3. Специальная физическая подготовка. Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание на дистанции до 500 м. Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м с преодолением не менее 10 технических этапов в различных условиях местности. Спортивное ориентирование. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° - 15°. Лазание по канату на скорость. Упражнения на гимнастических снарядах, упражнения в равновесии, выполняемые на гимнастическом бревне. Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнение на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната. Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м. Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.</p>
<p>5. Организация и проведение походов</p>	<p>Теоретическое занятие Тема 5.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления</p>

	<p>естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.</p>
	<p>Комбинированное занятие Тема 5.2. Действия группы в экстремальных ситуациях Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. 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.</p>
	<p>Практические занятия Тема 5.3. Организация туристского быта Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка дров для растопки и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне.</p>
	<p>Комбинированное занятие Тема 5.4. Питание в туристском походе. Варианты организации питания в походе. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Питьевой режим на маршруте.</p>
	<p>Практическое занятие Тема 5.5. Краеведение. Экскурсии в музеи и по городу, работа с литературными источниками по истории и культуре родного края. Проведение краеведческих викторин. Оформление информационных стендов.</p>
	<p>Контрольная точка Тема 5.6. Подведение итогов туристского путешествия. Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Отчетные вечера. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.</p>

4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

- Виды аттестации: входной контроль, текущая, промежуточная (итоговая).

Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня знаний обучающихся перед началом образовательного процесса.

Текущая аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной дополнительной общеразвивающей программы в период обучения после начальной аттестации до промежуточной (итоговой) аттестации.

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной дополнительной общеразвивающей программы по итогам I и II полугодий.

Итоговая аттестация – это оценка обучающимися уровня достижений, заявленных в дополнительных общеразвивающих программах по завершению всего образовательного курса программы.

- Принципы аттестации:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- адекватность специфике детского объединения к периоду обучения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- открытость результатов для педагогов и родителей.

- Функции аттестации:

- учебная, так как создает дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательная, так как является стимулом к расширению познавательных интересов и потребностей обучающихся;
- развивающая, так как позволяет обучающимся осознать уровень их актуального развития и определить перспективы;
- коррекционная, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-воспитательного процесса;
- социально-психологическая, так как дает каждому обучающемуся возможность пережить «ситуацию успеха».

- Содержанием аттестации является:

- Входной контроль (предварительная аттестация) – начальный уровень знаний, умений, навыков обучающихся по данному предмету.
- Текущая аттестация – содержание изученного текущего программного материала.
- Промежуточная аттестация - содержание дополнительной общеразвивающей программы определенного года обучения.
- Промежуточная (итоговая) аттестация – содержание всей дополнительной общеразвивающей программы в целом.

- Формы проведения аттестации соответствуют ожидаемым результатам дополнительной общеразвивающей программы.

- Формы проведения промежуточной аттестации: участие в соревнованиях по туризму городского и областного масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте, поисково-спасательным работам.

- Формы проведения итоговой аттестации: выполнение обучающимися туристского похода.

Критериями оценки результативности обучения являются:

- критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- критерии оценки уровня развития и воспитанности обучающихся: культура организации практического задания; аккуратность и ответственность при работе; развитость

специальных способностей.

Система оценивания успеваемости обучающихся в рамках общеобразовательной общеразвивающей программы - это **бально - рейтинговая система (БРС)**, основанная на регулярном контроле и оценке образовательной деятельности каждого обучающегося в баллах.

1 балл - освоение программы;

2 балла - освоение программы, в т.ч. участие в профильных мероприятиях областного, всероссийского и международного уровня;

3 балла - освоение программы, в т.ч. призовое место в профильных мероприятиях областного, всероссийского, международного уровня.

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

Получение результатов рейтинговой оценки позволит каждому педагогу объективно оценить свою работу, определить узкие места и недоработки по каким-либо направлениям своей деятельности и, с учетом этого, правильно спланировать свою работу на следующий период.

Результативность программы:

1. по окончании обучения в рамках данной программы подростки получают теоретические и практические знания по тактике пешеходного туризма, основам оказания доврачебной медицинской помощи, тактике ориентирования на местности, выживанию в экстремальных условиях.
2. владеют практическими навыками поисково-спасательной работы, инструкторской и судейской работой, организации похода, умеют действовать в экстремальных ситуациях.
3. осознают и понимают значение слова патриотизм, гражданственность, способны нестандартно мыслить, заниматься самосовершенствованием.
4. принимают участие в соревнованиях «Школа безопасности», туристско-краеведческом слетах.

Результаты выполнения учебной программы отслеживаются путем проведения промежуточной аттестации, которая включает в себя: сдачу контрольных нормативов по физической подготовке; анкетирование с целью выявления уровня воспитанности, эмоционального и физического состояния, мотивации к занятиям.

Промежуточные аттестации проводятся не реже 2-х раз в течение учебного года (на начало и окончание первого полугодия учебного года). В конце года обучения проводится итоговая аттестация. По итогам ее может корректироваться нагрузка, режим занятий (в индивидуальном порядке). Формами подведения итогов так же являются: участие в мероприятиях туристско-краеведческой направленности различного уровня, участие в соревнованиях, слетах и т.п.

Промежуточная аттестация – это контрольные испытания, которые проводятся 3 раза:

- в начале учебного года, с целью оценить начальный физический уровень и мотивацию, аттестация проводится в ноябре, применяя такие формы как тестирование, анкетирование и сдача нормативов. На аттестацию (входной контроль) отводится одно 3-х часовое занятие;

- в начале второго полугодия, с целью оценить качественные изменения по физическому уровню и желание продолжить посещение занятий. Аттестация проводится в начале января, используя результаты соревнований, тестовых ответов, анкетных данных и сдачи нормативов. На аттестацию (текущая аттестация) представляются результаты контрольных точек, тестовая и контрольная работы по прошедшим темам программы;

- в конце учебного года, для определения готовности обучающегося соответствовать конечному результату, поставленных педагогом цели и задач данной образовательной программы. Контрольные испытания (итоговая аттестация) проводятся в июне в течение одного 3-х часового занятия по каждому разделу программы в форме подведения соревнований, с использованием результатов анкетирования и результатов контрольных испытаний.

Научится понимать	Получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях и соревнованиях - Нормативные документы по туризму - Виды личного и группового снаряжения, его применения, безопасное использование. - Виды этапов соревнований по технике пешеходного туризма - Виды этапов соревнований «Контрольному туристскому маршруту» (КТМ) - Основные цели и задачи поисково-спасательной работы - Инструкторскую и судейскую практику - Изображения различных форм рельефа на спортивных картах - Технику и тактику ориентирования - Правила соревнований по спортивному ориентированию - Состав и способы хранения походной и личной аптечки туриста, показания к применению лекарственных препаратов - Основные способы транспортировки пострадавшего - Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения - Действия группы в экстремальных ситуациях - Варианты организации питания в походе и туристского быта 	<ul style="list-style-type: none"> - Технически грамотно преодолевать естественные препятствия на маршруте, этапы на соревнованиях - Анализировать причины возникновения аварийных ситуаций в походах, для дальнейшего их предотвращения - Подавать условные знаки аварийной ситуации, организовывать «самостраховку» пострадавшего - Грамотно судить на соревнованиях - Выбирать путь движения с учетом основных форм рельефа - Читать карту - Пользоваться походной и личной аптечкой туриста - Транспортировать пострадавшего - Оказать первую доврачебную помощь при ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях и различных травмах конечностей. - Выбирать тактику действий группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий - Выбирать место для бивуака, ставить и собирать палатку в разных условиях - Составлять меню и списка продуктов на многодневные походы - Обрабатывать собранный в походе материал, оставлять отчет о походе

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы требуется определенная материально-техническая база.

Техническое обеспечение:

- ❖ учебный класс;
- ❖ склад-база (для хранения инвентаря);
- ❖ инвентарь;
- ❖ мультимедиа проектор;
- ❖ маркерная доска;
- ❖ компьютер и ноутбук с выходом в Интернет, принтер, сканер;
- ❖ учебная литература по предмету ОБЖ;

- ❖ Уставы РФ;
- ❖ видеотека;
- ❖ набор учебных плакатов по ОБЖ, туризму и краеведению;
- ❖ методическое обеспечение по программам туристско-краеведческой направленности.

Обучение детей и подростков ведется по принципу «от простого к сложному» и «от теории к практике». Теоретические знания должны закрепляться практическими действиями (соревнованиями, тренировками, комплексными выходами - обучения в полевых условиях). По результатам работы программы «Детский туризм» можно определить необходимость и значимость работы педагога с детьми в рамках данной программы, а на основании промежуточной аттестации обучающихся отследить их физический уровень. Используя анкетирование и тестирование по теории и практики, можно будет сделать вывод о готовности обучающихся продолжить занятия второго и третьего года обучения.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методические указания по Технике пешеходного туризма.

Занятия проводятся по утвержденной образовательной программе. Первое занятие каждого полугодия – это техника безопасности. Последующие занятия проходят согласно календарному плану занятий.

Все занятия делятся на теоретические, практические и общая физическая подготовка (ОФП).

Теоретические занятия проводятся не часто. На них изучаются:

- техника безопасности,
- новые технические приемы,
- правила проведения соревнований,
- виды снаряжения (подготовка и хранение),
- видео и фото отчеты (разбор прошедших соревнований).

ОФП как входит в практическое занятие в виде разминки, так и проводится отдельным занятием с элементами специально физической подготовки (СФП).

Практические занятия начинаются с построения. Выявляются учащиеся с травмами и мелкими повреждениями (недомоганием) – в их отношении определяется мера нагрузки, вплоть до отстранения от занятий. Доводится ход занятия (тема и задания), проводится техника безопасности с особенностями технических приемов.

Далее проходит легкая, но интенсивная разминка. Бег трусцой (5 мин) – упражнения на растягивание мышц и разогрев суставов (7-10 мин). Основная часть занятий – это отработка технических приемов.

Все технические приемы должны проводиться при непосредственном контроле педагога и страховке (гимнастической или верхней – по необходимости). Это позволит снизить возможность получения травмы, а также контролировать правильность выполнения задания и исправить ошибку сразу. Для подготовленных воспитанников возможно контроль и не нужен, но верхняя страховка (или гимнастическая) обязательно.

Тренировка технического приема начинается с подробного объяснения и показа. В зависимости от сложности задания количество попыток до чистого (правильного) исполнения у каждого воспитанника индивидуально. Не надо добиваться выполнения сложных физических этапов, таких как навесная переправа или вертикальный подъем, в первое занятие.

После изучения технического приема можно ввести соревновательный элемент. Можно засекают время прохождения индивидуально каждого воспитанника, а потом определить лучшее время и следить за динамикой результатов. Или делать параллельные старты 2-х воспитанников сразу. Потом можно соединять этапы в связки или группы по 3-4 этапа.

Методические указания по Поисково-спасательным работам.

Выполнение данной работы предусматривает формирование умений и отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации.

Выполнение отдельных технических приемов поисково-спасательных работ при организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспада, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки «пострадавшего».

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

- *без специального туристского снаряжения*: транспортировка «пострадавшего» на носилках по пересеченной местности;

- *с наведением перил и организацией сопровождения*: переправа условного пострадавшего по навесной переправе, наведенной судьями; переправа «пострадавшего» через сухой овраг по бревну по перилам, наведенным командой; подъем «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; спуск «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на сопровождающем).

Методические указания по Ориентированию.

Данная учебная дисциплина предусматривает обучение тактико-техническим приемам выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной).

Методический материал по теме занятий: «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Формирование походной медицинской аптечки. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

Методические рекомендации для подготовки команд по спортивному ориентированию.

Начиная подготовку команды к соревнованиям, прежде всего, необходимо ознакомиться с документацией по слету – с Положением и Условиями проведения видов соревнований. В период подготовки к слету команды подают предварительную заявку с указанием школы, ФИО представителя команды, ФИО участников, их годом рождения и

разрядами по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Важным документом, без которого не возможно участие в слете, является именная заявка. Ее необходимо заполнять по предложенной форме, не упуская информацию, желательно в печатном виде. Перед соревнованиями проводится мандатная комиссия для регистрации команд и её участников. Также здесь представитель команды получает бланки технических заявок на спортивные виды программы слета. Технические заявки необходимы для правильного оформления протоколов соревнований, ускорения подсчета результатов.

Когда команда сформирована и понятен уровень ее подготовки, нужно составить план необходимых тренировок.

Методическое пособие для проведения занятий по организации похода и внеурочной работе.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра (виды костров), заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

ТЕХНИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОСНАЩЕНИЕ

- мультимедиапроектор;
- учебники по туризму;
- методическая литература;
- нормативные документы;
- плакаты по краеведению, медицинской подготовке;
- дидактический и раздаточный материалы;
- мебель;

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОГО ОБОРУДОВАНИЯ, ТУРИСТСКОГО СНАРЯЖЕНИЯ И ИНВЕНТАРЯ (на 10-15 человек):

1. Веревка основная (50 м) - 4 шт.
2. Веревка основная (40 м) - 6шт.
3. Веревка основная (25 м) - 4 шт.
4. Веревка вспомогательная (60 м) - 2шт.
5. Петли прусика (веревка 6 мм) - 15шт.
6. Система страховочная (грудная обвязка, беседка) - 15шт.
7. Перчатки для страховки и сопровождения - 15 пар.
8. Карабины с закручивающейся муфтой - 10 шт.
9. Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой - 12 шт.
10. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой - 30 шт.
11. Альпеншток - 8шт.
12. Блоки и полиспаст - 4 шт.
13. Сдвоенная петля самостраховки (диаметром 10 мм) - 3 шт.
14. Жумар - 6 шт.
15. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка»,

- «рамка» - 8 шт
16. Аптечка медицинская в упаковке - 1 шт.
 17. Накидка от дождя - 15шт.
 18. Компас жидкостный для ориентирования - 15шт.
 19. Курвиметр - 2 шт.
 20. Лыжи - 15 пар
 21. Лыжные палки и лыжные ботинки - 15 пар
 22. Мази лыжные - 15 шт.
 23. Планшеты для зимнего ориентирования - 15шт.
 24. Призмы для ориентирования на местности - 10шт.
 25. Компостеры для отметки прохождения КП - 10 шт.
 26. Секундомер электронный - 2 шт.
 27. Электромегафон - 1 шт.
 28. Радиостанции портативные - 3 шт.
 29. Костровое оборудование - 1 шт.
 30. Каны (котлы) туристские - 2 компл.
 31. Спальники - 15 шт.
 32. Палатки туристские походные - 5 шт.
 33. Коврики - 15шт.
 34. Рюкзаки - 15 шт.
 35. Топор походный - 2шт.
 36. Тент - 2шт.
 37. Ремонтный набор - 1 шт.

Материал для проведения Уроков по видам туризма или классного часа.

Материал для проведения Уроков по видам туризма или классного часа.

Фильмы по ОБЖ

- Между жизнью и смертью. Оказание первой медицинской помощи.
- Оказание ПМП при несчастных случаях. Остановка кровотечения, перевязка, иммобилизация, транспортировка, промывание желудка.
- Оказание ПМП при отравлении хим. Веществом, отравление газами, химические ожоги.
- Оказание ПМП при кровотечениях
- Это надо уметь каждому при ожогах.
- Оказание ПМП при переломах.
- Первая помощь пострадавшему.

Фильм про знаменитых путешественников и туристские клубы.

6. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ И ОХРАНЕ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

Инструктажи

Название инструктажа	Перечень инструкций
Вводный (сентябрь 2020 г.)	№1 Первая помощь №2 Пожарная безопасность №3 Поведение на улице, в общественных местах и в транспорте №10 Правила дорожного движения для обучающихся
Плановый	№19 Правила безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов №20 По профилактике негативных криминогенных ситуаций
Внеплановый (в течение учебного года)	№7 Меры профилактики с энцефалитным клещом №8 Правила дорожного движения при передвижении групп

по мере необходимости)	детей (для сопровождающих) №9 Техника безопасности для обучающихся при поездки на автобусе №11 Правила безопасного поведения учащихся на объектах железнодорожного транспорта №13 Техника безопасности при организации и проведении туристических походов №17 Техника безопасности во время работы в теплицах по эколого-биологическому направлению воспитания обучающихся №23 Техника безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм №24 Техника безопасности при проведении спортивных соревнований №31 Техника безопасности при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий, экспедиций
------------------------	--

Мероприятия:

Профилактические мероприятия	Дата проведения
«Здоровье - это жизнь»	согласно плану ВР
«День против курения»	согласно плану ВР
«Личность и алкоголь»	согласно плану ВР
«Наркотики - угроза будущему»	согласно плану ВР
«Опасность в социальных сетях Интернет»	согласно плану ВР

7. ЛИТЕРАТУРА

Литература для педагога

1. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.
3. Карелин АА Психологические тесты. - М.: Владос, 1999.
4. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
5. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
7. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: ФиС, 1984.
8. Кошельков С А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
9. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
10. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
11. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко ВА., Серова Л.К. Методы психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1984.

12. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
13. Останец АА. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
14. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 1989.
15. Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
16. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
17. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Под ред. Ж.К.Холодов В.С.Кузнецов. - М.: Изд. Центр «Академия», 2000.
18. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.

Список литературы для обучающихся

1. Алабина В.Г., Кривоносова М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. - М.: ФиС, 1981.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
3. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
4. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.
5. Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
6. Бернштейн НА. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.
7. Васильева ЗА., Любинская С.М. Резервы здоровья. - Л.: Медицина, 1982.
8. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
9. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
10. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
11. Гоголан М.Ф. Законы здоровья. - М.: Советский спорт, 1998.
12. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: ФиС, 1990.
13. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
14. Лукоянов П.И. Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
16. Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
17. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 1989.
18. Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
19. Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С.П.Евсеева, Ю.Н.Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.

20. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И.Ганопольский. - М.: ФиС, 1987.

Список литературы для родителей/законных представителей

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

8. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

8.1. Контрольные испытания (6 часов)

ФИО, дата рождения	Рост, вес	Пресс за 30 сек.	Подтягивание	Жим лежа	Приседание	Прыжки в длину с места	Становая я динамометрия	Динамометрия правой руки	Динамометрия левой руки	Отжим за 30 сек

8.2. Итоговая (индивидуальная) участников

№/№ ФИ	Определение азимута	Чтение карты	Техника пешеходного туризма	Постановка палатки	Сбор рюкзака

8.3. Входное анкетирование

Анкета № 1

ФИО _____
 ОО _____ Класс _____ возраст _____

1.	Почему Вы решили посещать занятия? Подчеркните правильный для Вас ответ	1. по необходимости; 2. по желанию; 3. от скуки или интереса; 4. другое (напишите)
2.	Хотите ли Вы участвовать в соревнованиях? Подчеркните правильный для Вас ответ	1. да; 2. нет; 3. не знаю; 4. другое (напишите)
3.	Какую подготовку Вам необходимо пройти для участия в походе? (перечислите)	
4.	Каким видом туризма Вы бы хотели заниматься? Подчеркните выбранный Вами ответ	1. пешеходным; 2. водным; 3. альпинизм; 4. скалолазание; 5. спелео; 6. конным; 7. другие (напишите)
5.	Какую помощь Вы можете оказать человеку, попавшему в трудную жизненную ситуацию?	1. моральную (сочувствие, соучастие, советы и т.д.); 2. медицинскую (первую медицинскую помощь); 3. иную (напишите)
6.	Что для Вас означает выражение: «Я – Патриот России»? Допишите фразу	Я – патриот России – это значит, что

7	Каким видом спорта Вы занимаетесь, или занимались, или хотите заниматься?	Занимаюсь – Занимался (ась) – Хочу заниматься –
---	---	---

8.4. Входное тестирование и Итоговое тестирование

Тест № 2

ФИО _____
 ОО _____ Класс _____ возраст _____

1.	Каково основное предназначение туризма? (напишите Ваше мнение)	
2.	Истоки детско-юношеского туризма	1. В начале 16 века? 2. Послереволюционный период? 3. Конец 18 века? 4. Послевоенный период?
3.	В походы 1 категории сложности допускаются дети от?	1. 10 лет 2. 12 лет 3. 13 лет 4. 14 лет
4.	Какие виды туристического снаряжения Вы знаете? (перечислите с учетом походов разного типа, сезонности, сложности)	
5.	Первый привал в походе после утреннего выхода необходимо организовать через?	1. Полчаса 2. Час 3. 3 часа 4. 10 – 15 минут
6.	Какие типы костров Вы знаете? (перечислите)	
7.	Сколько в походе требуется воды в день на одного туриста, включая расход на приготовление пищи?	1. 1 литр 2. 1,5 литра 3. 2 литра 4. 3 литра

Согласно тестам (входное и итоговое) можно проанализировать результативность программы «Детский туризм»

8. 5. Тематические тесты определяются, согласно отработанным темам, в ходе проведения занятий

8.6. Итоговая аттестация обучающихся 1 года обучения по программе «Детский туризм» 2023/2024 учебный год

№/№	Фамилия, имя	удовлетворительно	хорошо	отлично	зачет