

Отдел образования администрации Жердевского района
Тамбовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Жердевский Дом детского творчества

Рассмотрена на заседании
методического совета
от «28» мая 2020г.
Протокол № 4



«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО Жердевский
ДДТ
Лобанова Ж.И. /Лобанова Ж.И./
приказ № 27 от 29 мая 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«ЮНЫЙ ТУРИСТ»

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 15-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Кожевников С.В.,
педагог дополнительного
образования

Жердевка – 2020

Информационная карта программы

Образовательное учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Жердевский Дом детского творчества
Название программы	«Юный турист»
Ф.И.О. автора, должность	Кожевников Сергей Владимирович, педагог дополнительного образования
Сведения о программе:	
Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р)</p> <p>Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p>Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 августа 2015г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях»</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.).</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей»</p> <p>Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Жердевский Дом детского творчества</p>
Область применения	Дополнительное образование детей
Направленность	Туристско-краеведческая
Вид программы	Общеразвивающая
Уровень программы	базовый
Возраст учащихся	15-17 лет
Продолжительность обучения	2 года
Рецензенты и авторы отзывов	Милосердова Ирина Васильевна-методист
Заключение экспертного совета	Утвердить программу «Юный турист» для осуществления образовательной деятельности в МБОУ ДО Жердевском ДДТ

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа объединения рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.

Кроме того, программа предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован ни один путешественник.

Дети в возрасте от 15 – 17 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера.

Учитывая тягу молодых людей этого возраста к состязательности, романтике и высокую степень социализации личности, программа объединения «Юный турист» предполагает проводить общешкольные соревнования по преодолению спортивно-туристической полосы препятствий, проведение поисково-спасательных работ, а также многодневные и однодневные туристические походы в теплый и холодный периоды года.

Программа объединения – это активный отдых, связанный с физическим трудом, заряд бодрости и творческое удовлетворение.

Занятия спортивным ориентированием и туризмом содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, играют важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке молодежи к защите Родины.

Объединение «Юный турист» - это детско-юношеский коллектив ребят, в котором воспитываются такие качества, как отзывчивость, дружелюбие, чувство прекрасного, творческие и интеллектуальные способности, усидчивость, трудолюбие, коммуникативные качества, самостоятельность, организованность.

Новизна

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что в рамках объединения действует туристический клуб, объединяющий разновозрастных любителей туризма и активного отдыха: как обучающихся, так и их родителей. С членами клуба помимо освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, проводятся дополнительные мероприятия: многодневные походы, экскурсии, экспедиции, субботники, соревнования.

Актуальность

Актуальность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что туристско-краеведческая работа - это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Педагогическая целесообразность

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при её реализации благодаря полученным знаниям, учащиеся будут учиться самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать пути и возможности своего организма, бережно относиться к природе.

Отличительная особенность

Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся, из родителей и педагогов. Это позволяет

создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений. Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

Другая **отличительная особенность программы** состоит в том, что программа носит интегрированный характер, т.е. объединяет сразу несколько учебных дисциплин: географию, биологию, ОБЖ, краеведение, физическая культура.

Совершенно очевидно, что на уровне одного отдельно взятого предмета очень трудно строить работу по развитию всего комплекса свойств, качеств личности, которые лежат в основе её творческих способностей. Интегрированное построение программы даёт возможность более продуктивно решать важные задачи образования.

Адресат программы

В реализации данной образовательной программы участвуют **дети в возрасте 15-17 лет.**

Условия набора учащихся

На занятия принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске врача.

Количество учащихся

Число обучающихся в группе:

1 года обучения – 15 человек.

2 года обучения – 15 человек.

Объём и срок освоения программы

Срок реализации программы – 2 года обучения. Объём программы – 288 часов.

Режим занятий:

1 год обучения – 144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (45х45) с 10-минутным перерывом.

2 год обучения – 144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (45х45) с 10-минутным перерывом.

Формы организации обучения:

по количеству учащихся, участвующих в занятии: *групповая, индивидуальная, парная;*

по особенностям коммуникативного взаимодействия *педагога и детей: лекция, практикум, соревнование;*

по дидактической цели: *вводное занятие, теоретическое занятие, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, занятие-соревнование.*

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Цель: способствовать развитию физических качеств и всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, самореализации, социальной адаптации, оздоровлению, творческому развитию личности учащихся.

Задачи:

1. Обучающие:

расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;

приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;

приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;

знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. Воспитательные:

содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;

формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;

гуманное отношение к окружающему миру;

умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. Развивающие:

физическое совершенствование подростков (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 туристических слётах, соревнованиях и походах.

Программа 1 года обучения

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
1.	Туристская подготовка	32	17	15	
1.1	История туризма в России и мире	2	2	-	Опрос
1.2.	Нормативно-правовые документы в сфере туристско-краеведческой деятельности	2	2	-	Опрос
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	Опрос, практическое занятие
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2	2	Опрос, практическое занятие
1.5.	Питание в походе. Составление продуктовой раскладки многодневного похода	6	2	4	Опрос, практическое занятие
1.6.	Разработка маршрута многодневного некатегорийного похода. Заполнение маршрутного листа	8	2	6	Опрос, практическое занятие
1.7.	Общие сведения о категорийных и степенных походах и их особенности	2	2	-	Опрос
1.8.	Действия туристской группы во время грозы и стихийных бедствий	2	2	-	Опрос
1.9.	Сигналы бедствия	2	1	1	Опрос, практическое занятие

2.	Топография и ориентирование	32	14	18	
2.1.	Основы спортивного ориентирования: понятие, история, виды спортивного ориентирования	2	2	-	Опрос
2.2.	Устройство и принцип работы жидкостного компаса	2	2	-	Опрос
2.3.	Спортивная карта, условные знаки и масштаб	6	2	4	Опрос, практическое занятие
2.4.	Азимут и его определение	4	2	2	Опрос, практическое занятие
2.5.	Пары шагов, их определение и счет	4	2	2	Опрос, практическое занятие
2.6.	Практические задания на определение азимута и пар шагов на местности	2	-	2	практическое занятие
2.7.	Тренировка-соревнование по спортивному ориентированию	4	-	4	практическое занятие
2.8.	Топографическая карта и ее условные знаки	4	2	2	Опрос, практическое занятие
2.9.	План местности, абрис, компасная и полярная съемка	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.	Основы первой медицинской помощи (ПМП)	42	22	20	
3.1.	Личная гигиена туриста	2	2	-	Опрос
3.2.	Походная аптечка	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.3.	Оказание ПМП при укусах клещей, насекомых, змей	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.4.	Оказание ПМП при обмороке, тепловых и солнечных ударах и их предупреждение	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.5.	Оказание ПМП при простуде, носовом кровотечении	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.6.	Оказание ПМП при отравлениях	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.7.	Оказание ПМП при вывихах, ушибах, растяжениях и переломах.	4	2	2	Опрос, практическое занятие

	Транспортировка пострадавшего				
3.8.	Непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких, обнаружение пульса	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.9.	Оказание ПМП при ожогах	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.10.	Оказание ПМП при обморожении, гипотермии	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.11.	Виды ран, правила наложения жгута и давящей повязки	4	2	2	Опрос, практическое занятие
4.	Специальная подготовка туриста	22	4	18	Опрос, практическое занятие
4.1.	Основы работы с веревкой. Вязка туристских узлов	10	2	8	Опрос, практическое занятие
4.2.	Техника пешеходного туризма. Туристские слеты и соревнования	12	2	10	Опрос, практическое занятие
5.	Предпоходная тренировка. Физическая и маршевая подготовка	12	4	8	
5.1.	Физическая подготовка к турслету	8	2	6	Опрос, практическое занятие
5.2.	Туристский строй, темп, шаг, интервал	4	2	2	Опрос, практическое занятие
6.	Подведение итогов года	2	-	2	
6.1.	Отчетный туристский вечер, вручение значков, выставка фотографий, творческих работ	2	-	2	практическое занятие
7.	Зачетные мероприятия	48	-	48	
7.1.	Зачетный поход (вне сетки часов)	24		24	практическое занятие
7.2.	Зачетное соревнование по спортивному туризму (вне сетки часов)	24		24	практическое занятие
	Итого	144	63	81	

Содержание программы

Вводное занятие.

Теория. Знакомство с детьми. Рассказ о целях и задачах обучения по программе, знакомство с планом и расписанием на год, регулярностью встреч. Мини-мониторинг по выявлению интересов, пожеланий и предпочтений детей по данному курсу.

РАЗДЕЛ 1. «ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА».

Тема 1.1. «История развития в России и мире».

Теория. Возникновение и становление туризма в России и мире.

Тема 1.2. «Нормативно-правовые документы в сфере туристско-краеведческой деятельности».

Теория. Общее представление об основных видах туризма: пешем, водном, велосипедном, лыжном, автотуризм, спелеотуризм и др.

Тема 1.3. «Подготовка к походу, путешествию».

Теория. Постоянные и временные должности в походе и распределение обязанностей.

Тема 1.4. «Организация туристского быта. Привалы и ночлеги».

Теория. Цели походов, комплектование группы, организация группы, выбор района похода, составление сметы, составление графика движения.

Практика. Практическое занятие по организации походной деятельности.

Тема 1.5. «Питание в походе. Составление продуктовой раскладки многодневного похода».

Теория. Техника безопасности в походах.

Тема 1.6. «Разработка маршрута многодневного некатегорийного похода. Заполнение маршрутного листа».

Теория. Законы и правила туриста.

Тема 1.7. «Общие сведения о категорийных и степенных походах и их особенности».

Теория. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Тема 1.8. «Действия туристской группы во время грозы и стихийных бедствий».

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для пеших, водных и лыжных походов. Снаряжение для зимних походов. Снаряжение для водных походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему.

Тема 1.9. «Сигналы бедствия».

Теория. Принципы и очередность укладки снаряжения в походный рюкзак.

Практика. Тренировка по укладке походного рюкзака.

РАЗДЕЛ 2. «ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ».

Тема 2.1. «Основы спортивного ориентирования: понятие, история, виды спортивного ориентирования».

Теория. Назначение и особенности топографических и спортивной карт. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и спортивны карт.

Пользование линейными и числовыми масштабами. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Практика. Ознакомление с топографическими и спортивными картами и их условными знаками. Зарисовка топографических знаков. Топографический диктант.

Тема 2.2. «Устройство и принцип работы жидкостного компаса».

Теория. Общие сведения об устройстве компаса.

Тема 2.3. «Спортивная карта, условные знаки и масштаб».

Теория. Назначение и особенности спортивных карт.

Практика. Изучение спортивных карт, их условных знаков и масштаба.

Тема 2.4. «Азимут и его определение».

Теория. Движение по азимуту, его применение. Прямой и обратный азимут.

Практика. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений.

Тема 2.5. «Пары шагов, их определение и счет».

Теория. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист.

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.

Тема 2.6. «Практические задания на определение азимута пар шагов на местности».

Практика. Закрепление полученных знаний по определению азимута и счету пар шагов на тренировочном полигоне.

Тема 2.7. «Тренировка-соревнование по спортивному ориентированию».

Практика. Соревнование по спортивному ориентированию на тренировочном полигоне.

Тема 2.8. «Топографическая карта и ее условные знаки».

Теория. Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесматбные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезом вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры.

Тема 2.9. «План местности, абрис, компасная и полярная съемка».

Теория. Понятие о плане местности, его отличие от топографической карты. Абрис, приемы компасной и полярной съемки.

Практика. Составление простейших планов местности. Проведение компасной и полярной съемки.

РАЗДЕЛ 3. «ОСНОВЫ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ».

Тема 3.1. «Личная гигиена туриста».

Теория. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Тема 3.2. «Походная аптечка».

Теория. Что должен иметь турист в походной аптечке и назначение каждого из медикаментов.

Практика. Составление списка медикаментов для походной аптечки.

Тема 3.3. «Оказание ПМП при укусах клещей, насекомых, змей».

Теория. Обучение мерам по оказанию ПМП при укусах клещей, насекомых, змей.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

Тема 3.4. «Оказание ПМП при обмороке, тепловых и солнечных ударах и их предупреждение».

Теория. Обучение мерам по оказанию ПМП при обмороке, тепловых и солнечных ударах и их предупреждение.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

Тема 3.5. «Оказание ПМП при простуде, при носовом кровотечении».

Теория. Обучение мерам по оказанию ПМП при носовом кровотечении.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

Тема 3.6. «Оказание ПМП при отравлениях».

Теория. Обучение мерам по оказанию ПМП при отравлениях.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

Тема 3.7 «Оказание ПМП при вывихах, ушибах, растяжениях и переломах. Транспортировка пострадавшего».

Теория. Обучение мерам по оказанию ПМП при вывихах, ушибах, растяжениях и переломах. Транспортировка пострадавшего.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

Тема 3.8. «Непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких, обнаружение пульса».

Теория. Объяснение техники проведения непрямого массажа сердца и ИВЛ.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

Тема 3.9. «Оказание ПМП при ожогах».

Теория. Обучение мерам по оказанию ПМП при ожогах.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

Тема 3.10. «Оказание ПМП при обморожении, гипотермии».

Теория. Обучение мерам по оказанию ПМП при обморожении, гипотермии.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

Тема 3.11. «Виды ран, правила наложения жгута и давящей повязки».

Теория. Обучение мерам по оказанию ПМП при различных типах ран, объяснение правил наложения жгута и давящей повязки.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

РАЗДЕЛ 4. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА».

Тема 4.1. «Основы работы с веревкой. Вязка туристских узлов».

Теория. Правила контроля состояния веревки при эксплуатации, правила ее хранения и бережения. Узлы, рекомендуемые для изучения.

Практика. Изучение видов веревок. Вязка узлов. Техника безопасности.

Тема 4.2. «Техника пешеходного туризма. Туристские слеты и соревнования».

Теория. Понятие о технике пешеходного туризма. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, технических и краеведческих этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских слетах и соревнованиях.

Практика. Участие в туристских соревнованиях учреждения дополнительного образования, района, города.

РАЗДЕЛ 5. «ПРЕДПОХОДНАЯ ТРЕНИРОВКА. ФИЗИЧЕСКАЯ И МАРШЕВАЯ ПОДГОТОВКА».

Тема 5.1. «Физическая подготовка к турслету».

Теория. Общие сведения о комплексах упражнений утренней зарядки и закаливания. Закаливание дома и на маршруте.

Практика. Практическое освоение комплекса упражнений утренней зарядки и закаливания.

Тема 5.2. «Туристский строй, темп, шаг, интервал».

Теория. Понятие о туристском строе, темпе шаге, интервале, порядке движения. Обязанности ведущего и замыкающего в строю.

Практика. Отработка навыков движения в туристском строю.

РАЗДЕЛ 6. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ГОДА.

Тема 6.1. «Отчетный туристский вечер, вручение значков, выставка фотографий, творческих работ».

Практика. Организация и проведение отчетного туристского вечера.

РАЗДЕЛ 7. «ЗАЧЕТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ» (вне сетки часов).

Тема 7.1. Зачетный поход (вне сетки часов)

Практика. Поход в объеме не менее 24-х учебных часов. Практические умения обучающихся, их оценка.

Тема 7.2. Зачетное соревнование по спортивному туризму (вне сетки часов)

Практика. Участие в школьном турслете.

Предполагаемые результаты:

1 год обучения

Результаты обучения (предметные):

расширят и углубят знания, дополняющие школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;

приобретут умения и навыки в работе с картой, компасом;

приобретут специальные знания по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;

познакомятся с проблемами экологии и охраны природы.

Результат воспитывающей деятельности:

будет гармонично развита личность, усовершенствованы духовные и физические потребности;

будут сформированы самостоятельность и волевые качества в любой обстановке;

сформируют гуманное отношение к окружающему миру;

научатся вести себя в коллективе, выработают организаторские навыки в случае необходимости.

Результаты развивающей деятельности (личностные):

разовьется физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);

выполнят в течение учебного года соответствующие спортивные разряды по туризму и ориентированию, примут участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

2 год обучения:

Задачи:

Обучающие:

обучить правилам создания «базы вопросов» на заданную тему;

обучить умению анализировать свою деятельность;

создать условия для самореализации личности на основе индивидуального и дифференцированного подхода через включение в активную досуговую деятельность.

Развивающие:

развитие ловкости, силы, выносливости, координации движений;

развитие логического мышления;

развитие коммуникативности учащихся.

Воспитательные:

формировать положительные эмоции, благоприятный психологический климат в процессе досуговой деятельности и межличностного общения;

формировать ценностное отношение к природе родного края, помнить и чтить его историю.

Программа второго года обучения

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	2	-	опрос
1	Основные виды туризма и их особенности	88	34	54	

1.1	Пеший туризм	4	2	2	Опрос, практическое занятие
1.2	Маршрутная книжка категорийного похода	4	2	2	Опрос, практическое занятие
1.3	Виды аварий, их причины	2	2	-	Опрос
1.4	Естественные препятствия и техника и прохождения	6	2	4	Опрос, практическое занятие
1.5	Правила и режим движения в пешем походе.	4	2	2	Опрос, практическое занятие
1.6	Лыжный туризм	4	2	2	Опрос, практическое занятие
1.7	Техника преодоления препятствий в лыжном походе, подъем спуск, торможение, развороты, тропежка	6	2	4	опрос
1.8	Водный туризм	4	2	2	Опрос, практическое занятие
1.9.	Туристские возможности родного края для водных походов	6	2	4	Опрос, практическое занятие
1.10.	Снаряжение для водного туризма	6	2	4	Опрос, практическое занятие
1.11.	Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия	10	2	8	Опрос, практическое занятие
1.12.	Обеспечение безопасности в водном походе	6	2	4	Опрос, практическое занятие
1.13.	Велосипедный туризм	4	2	2	Опрос, практическое занятие
1.14.	Велосипед дорожный, шоссейный, горный и их устройство	6	2	4	Опрос, практическое занятие
1.15.	Основы правильной езды на велосипеде. Преодоление препятствий	6	2	4	Опрос, практическое занятие
1.16.	Обеспечение	4	2	2	Опрос, практическое

	безопасности в велопоходе				занятие
1.17	Правила дорожного движения	6	2	4	Опрос, практическое занятие
2	Общественно-полезная, краеведческая, природоохранная и досуговая деятельность туристов	32	12	20	
2.1.	Цель наблюдений на маршруте	6	2	4	Опрос, практическое занятие
2.2.	Виды метеонаблюдений. Метеодневник	6	2	4	Опрос, практическое занятие
2.3.	Личный и групповой дневники. Отчет о походе	6	2	4	Опрос, практическое занятие
2.4.	Проведение досуга в походе	6	2	4	Опрос, практическое занятие
2.5.	Экологическая подготовка туриста	4	2	2	Опрос, практическое занятие
2.6.	Животный и растительный мир, представляющий опасность в походе. Следы животных	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3	Общая и специальная физическая подготовка	20	8	12	
3.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	2	2	-	Опрос, практическое занятие
3.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.3	Общая физическая подготовка	8	2	6	Опрос
3.4.	Специальная физическая подготовка	6	2	4	Опрос, практическое занятие
4	Итоговое тестовое занятие по пройденному курсу	2	2	-	теория

5	Отчетный туристский вечер	2	-	2	
5.1	Отчетный туристский вечер, вручение значков, выставка фотографий, творческих работ	2	-	2	практическое занятие
6	Зачетные мероприятия	48	-	48	
6.1	Зачетное соревнование по спортивному туризму (вне сетки часов)	24	-	24	практическое занятие
6.2	Зачетный поход (вне сетки часов)	24	-	24	практическое занятие
	Итого	144	56	88	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие.

Теория. «Рассказ о целях и задачах второго года обучения по программе, знакомство с планом и расписанием на год, регулярностью встреч».

РАЗДЕЛ 1. «ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ТУРИЗМА И ИХ ОСОБЕННОСТИ».

Тема 1.1. «Пеший туризм».

Теория. Понятие, преимущества, недостатки, экипировка для пешего туризма.

Практика. Отработка практических навыков обращения со снаряжением в пешем туризме.

Тема 1.2. «Маршрутная книжка категорийного похода».

Теория. Понятие, правила заполнения маршрутной книжки .

Практика. Заполнение маршрутной книжки.

Тема 1.3. «Виды аварий, их причины».

Теория. Основные виды аварий, случающихся в пешем походе, их причины, способы их предотвращения.

Тема 1.4. «Естественные препятствия и техника их прохождения».

Теория. Общая характеристика естественных препятствий в пешем, лыжном, водном походе. Движение туристской группы по пересечённой местности.

Практика. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности.

Тема 1.5. «Правила и режим движения в пешем походе».

Теория. Порядок передвижения группы на маршруте. Режим ходового дня. Страховка и самостраховка. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время.

Практика. Отработка полученных навыков.

Тема 1.6. «Лыжный туризм».

Теория. Понятие, преимущества, недостатки, экипировка для лыжного похода.

Практика. Отработка практических навыков обращения со снаряжением в лыжном туризме.

Тема 1.7. «Техника преодоления препятствий в лыжном походе, подъем спуск, торможение, развороты, тропежка».

Теория. Объяснение способов преодоления различных препятствий в лыжных походах.

Практика. Отработка полученных навыков.

Тема 1.8. «Водный туризм».

Теория. Понятие, преимущества, недостатки, экипировка для водного туризма.

Практика. Отработка практических навыков обращения со снаряжением в водном туризме.

Тема 1.9. «Туристские возможности родного края для водных походов».

Теория. Обзор литературы о родном крае.

Практика. Разработка рекомендуемых маршрутов водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю на основе путешествий, совершенных в первый год обучения.

Тема 1.10. «Снаряжение для водного похода».

Теория. Типы плавсредств, их обслуживание, ремонт.

Практика. Подготовка плавсредства к походу.

Тема 1.11. «Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия».

Теория. Техника гребли и зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Управление байдаркой с учетом дрейфа. Особенности гребли и управления судном на горных реках. Техника движения по открытым водоемам, хождения под парусом. Способы преодоления сложных перекатов, порогов. Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.

Практика. Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога.

Тема 1.12. «Обеспечение безопасности в водном походе».

Теория. Безопасность-основное и важнейшее требование ко всем туристским путешествиям. Персональная ответственность руководителя за безаварийность.

Основные причины возникновения опасности в путешествии: плохая техническая, физическая и моральная подготовка участников и недисциплинированность туристов, недостаточный опыт руководителя, слабое изучение района и условий предстоящего путешествия, плохая разработка маршрута, неумелое преодоление препятствий, пренебрежение страховкой, недооценка трудностей и опасностей и переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на «легких» участках, переутомление, незнание приемов оказания доврачебной помощи, внезапное изменение погоды, ядовитые растения и пресмыкающиеся. Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности. Предпоходные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, байдарок, спасательных средств. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный осмотр байдарок, спасательных средств и другого снаряжения и своевременный ремонт их. Отработка приемов использования спасательных средств на первом пороге. Строгое соблюдение порядка движения судов, предварительный осмотр серьезных препятствий, организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии и выход из них.

Практика. Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.

Тема 1.13. «Велосипедный туризм».

Теория. Понятие, преимущества, недостатки, экипировка для велотуризма.

Практика. Отработка практических навыков обращения со снаряжением в велотуризме.

Тема 1.14. «Велосипед дорожный, шоссейный, горный и их устройство».

Теория. Типы и марки велосипедов. Их основные характеристики. Понятие о классе велосипеда и группе велосипедных деталей и узлов. Велосипед и его основные узлы: рама, передняя вилка (передняя амортизационная вилка), руль,

вынос руля, колеса, втулки, каретка и вал каретки, узел передачи, трещотка, седло, тормоза клещевого типа с центральной или боковой тягой, тормоза консольного типа, дисковые тормоза, педали (педали с туклипсами и педали контактные). Уход за велосипедом и его хранение.

Практика. Разборка велосипеда и его основных узлов. Сборка. Регулировка. Смазка велосипеда.

Тема 1.15. «Основы правильной езды на велосипеде. Преодоление препятствий».

Теория. Установка седла и руля по росту велосипедиста. Ведение велосипеда в руках. Ведение велосипеда одной рукой за седло. Посадка велосипедиста. Способы посадки на велосипед. Прямолинейное движение на велосипеде. Сохранение равновесия на велосипеде. Положение корпуса, рук и головы при езде на велосипеде. Работа ног - педалирование. Управление велосипедом. Выполнение поворотов. Торможение. Остановка. Способы схода с велосипеда. Велопогулки, велотренировки в парке, в лесу. Особенности езды в группе.

Практика. Опускание и поднятие седла, руля под рост велосипедиста, ведение велосипеда одной рукой за седло, различные способы посадки и схода с велосипеда, езда на велосипеде, выполнение поворотов, торможение; велопогулки, велотренировки в парке, в лесу. Групповая езда (езда в группе: плотной группой и в колонне по одному).

Тема 1.16. «Обеспечение безопасности в велопоходе».

Теория. Понятие безопасности в велотуризме, какими средствами она достигается. Понятие аварийной ситуации. Причины возникновения аварийной ситуации. Нарушение Правил дорожного движения. Основные опасности, связанные со спецификой велосипедного похода.

Практика. Имитация аварийных ситуаций, способов их преодоления.

Тема 1.17. «Правила дорожного движения».

Теория. Основные положения Правил дорожного движения, касающиеся велосипедистов. Место велосипедиста в потоке автотранспорта. Особенности движения группы велотуристов в потоке транспорта. Подача условных знаков о начале движения, повороте, остановке. Место руководителя и смена ведущего при движении группы велотуристов. Обязанности велосипедиста при движении по улицам населенных пунктов и шоссейным дорогам. Указательные, предупредительные и запрещающие знаки. Разметка дорог. Сигналы светофора и регулировщика. Проезд перекрестков и железнодорожных переездов. Анализ характерных нарушений Правил дорожного движения.

Практика. Разыгрывание различных дорожных ситуаций на макетах. Групповая езда на велосипедах в городских условиях.

РАЗДЕЛ 2. «ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛЕЗНАЯ, КРАЕВЕДЧЕСКАЯ, ПРИРОДООХРАННАЯ И ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТУРИСТОВ».

Тема 2.1. «Цель наблюдений на маршруте».

Теория. Порядок наблюдений за природными явлениями, изучение растительного и животного мира, почв, полезных ископаемых.

Практика. Практическое применение полученных навыков наблюдения.

Тема 2.2. «Виды метеонаблюдений. Метеодневник».

Теория. Понятие о метеонаблюдениях, метеодневнике, шкала Бофорта.

Практика. Составление и ведение метеодневника.

Тема 2.3. «Личный и групповой дневники. Отчет о походе» .

Теория. Правила ведения личного и группового дневников, технического описания маршрута, описания характера местности. Временная лента маршрута. Отчет о походе. Фотографирование и зарисовки в походе.

Практика. Составление походного дневника, отчета о походе, временной ленты маршрута, техническое описание маршрута. Проведение отчетных

выставок, конференций. Организация школьного туристско-краеведческого вечера. Сценарий. Подготовка выступлений.

Тема 2.4. «Проведение досуга в походе».

Теория. Место песни в развитии туристского коллектива. Тематика туристских песен. Игры, книги в походе. Рыбалка. Сбор гербария. Купание в водоемах на маршруте.

Практика. Изучение туристской песни.

Тема 2.5. «Экологическая подготовка туриста».

Теория. Экологические требования к выбору места бивака. Природоохранная деятельность. Охрана насекомых, птиц. Забота о лесе. Защита от пожара.

Практика. Очистка прибрежной зоны от бытового мусора.

Тема 2.6. «Животный и растительный мир, представляющий опасность в походе. Следы животных».

Теория. Дикие животные, растения и насекомые, опасные для человека и правила поведения при встрече с ними. Изучение следов животных.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

РАЗДЕЛ 3. «ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».

Тема 3.1. «Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений».

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние физических упражнений

различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

Тема 3.2. «Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм».

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

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

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу

Практика. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Тема 3.3. «Общая физическая подготовка».

Теория. Основная задача ОФП – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка. Требования к физической подготовке. Характеристика средств физической подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Легкая

атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Тема 3.4. «Специальная физическая подготовка».

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Характеристика и методика развития физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – адаптация организма туриста к походным нагрузкам и условиям. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика. Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

РАЗДЕЛ 4. «ИТОГОВОЕ ТЕСТОВОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ПРОЙДЕННОМУ КУРСУ».

РАЗДЕЛ 5. «ОТЧЕТНЫЙ ТУРИСТСКИЙ ВЕЧЕР».

Тема 5.1. «Отчетный туристский вечер, вручение значков, выставка фотографий, творческих работ».

Практика. Организация и проведение отчетного туристского вечера.

РАЗДЕЛ 6. «ЗАЧЕТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ».

Тема 6.1. «Зачетное соревнование по спортивному туризму (вне сетки часов)».

Тема 6.2. «Зачетный поход (вне сетки часов)».

Ожидаемые результаты:

Результаты обучения (предметные):

обучатся правилам создания «базы вопросов» на заданную тему;

обучатся умению анализировать свою деятельность;

будут созданы условия для самореализации личности на основе индивидуального и дифференцированного подхода через включение в активную досуговую деятельность.

Результат воспитывающей деятельности:

сформируют положительные эмоции, благоприятный психологический климат в процессе досуговой деятельности и межличностного общения;

сформируется ценностное отношение к природе родного края.

Результаты развивающей деятельности (личностные):

разовьют ловкость, силу, выносливость, координацию движений;

разовьют логическое мышление;

разовьют коммуникативность.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный турист» начинается с 15 сентября и заканчивается 31 мая, число учебных недель на первом году обучения по программе - 34, число учебных дней – 68 , количество учебных часов – 144.

Число учебных недель на втором году обучения по программе - 34, число учебных дней – 68 , количество учебных часов – 144.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Сведения о помещении

- Учебный кабинет
- 8 столов
- 15 стульев
- Компьютер

- Проектор
- Экран

Туристическое снаряжение

- Палатки – 3 шт.
- Рюкзаки – 8 шт.
- Печь для палатки – 1 шт.
- Байдарки – 2 шт.
- Весла – 6 шт.
- Жилет спасательный – 6 шт.
- Котелок – 2 шт.
- Спальные мешки – 15 шт.
- Коврики - 15 шт.
- Тент – 1 шт.
- Дождевики – 10 шт.
- Компасы – 5 шт.
- Горелка – 1 шт.
- Фонарь налобный – 5 шт.
- Топор – 1 шт.
- Лыжные комплекты – 5 шт.
- Радиостанция портативная - 2 шт.

Методическое обеспечение

- Методические разработки занятий;
- Подборка информационной справочной литературы;
- Наглядные пособия по темам;
- Видео- и фотоматериалы.

Кадровое обеспечение

Педагог, организующий образовательный процесс по данной программе, должен иметь педагогическое образование, знать возрастные особенности детей и обладать достаточными знаниями в области туризма и краеведения, выстраивать индивидуальные траектории развития учащегося на основе планируемых результатов освоения данной программы, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

2.3. Форма аттестации

Результативность контролируется на протяжении всего процесса обучения. Для этого предусмотрено использование форм контроля:

- входной контроль (срок проведения, форма);

- текущий контроль (формы контроля знаний, умений и навыков учащихся в процессе обучения);
- промежуточный контроль (формы контрольных занятий в течение учебного года);
- итоговый контроль (формы контрольных занятий в конце учебного года).

2.4. Оценочные материалы.

Критерии оценки успеваемости учащихся по программе:

- тестирование, сдача контрольных нормативов по ОФП;
- освоение учащимися программы по годам обучения;
- рост спортивных достижений;
- участие в походах;
- участие в районных, областных соревнованиях, конкурсах, научно – практических конференциях, слётах;
- участие в судействе школьных соревнований, походов, слётов по туризму;
- текущий (практические занятия или опрос после каждой темы);
- итоговый (в конце освоения каждого раздела программы – зачётный поход вне сетки часов).

2.5. Методические материалы

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, лекция, практическое занятие, соревнование, поход, экскурсия;

педагогические технологии: группового обучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология, технология поддержки учащегося.

Методическое обеспечение.1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приёмы обучения	Формы подведения итогов
	Введение	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; столы, стулья.	Занятие-лекция	Опрос
1.	Туристская подготовка			

	История туризма в России и мире	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; столы, стулья	Занятие-лекция	Опрос
1.2.	Нормативно-правовые документы в сфере туристско-краеведческой деятельности	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; столы, стулья	Занятие-лекция	Опрос
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	Помещение; Компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; столы, стулья	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; столы, стулья	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.5.	Питание в походе. Составление продуктовой раскладки многодневного похода	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; столы, стулья	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.6.	Разработка маршрута многодневного некатегорийного похода. Заполнение маршрутного листа	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; столы, стулья, маршрутный лист	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.7.	Общие сведения о категорийных и степенных походах и их особенности	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; столы, стулья	Занятие-лекция	Опрос

1.8.	Действия туристской группы во время грозы и стихийных бедствий	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; столы, стулья	Занятие-лекция	Опрос
1.9.	Сигналы бедствия	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; столы, стулья	Занятие-лекция	Опрос
2.	Топография и ориентирование			
2.1.	Основы спортивного ориентирования: понятие, история, виды спортивного ориентирования	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	Занятие-лекция	Опрос
2.2.	Устройство и принцип работы жидкостного компаса	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; карта, компас	Занятие-лекция	Опрос
2.3.	Спортивная карта, условные знаки и масштаб	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; компас, карта	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
2.4.	Азимут и его определение	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; компас, карта	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
2.5.	Пары шагов, их определение и счет	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, рулетка	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
2.6.	Практические	Тренировочный	занятие-	практическое

	задания на определение азимута и пар шагов на местности	полигон, компас, карта	тренировка	занятие
2.7.	Тренировка-соревнование по спортивному ориентированию	Тренировочный полигон, компас, карта	занятие-тренировка	практическое занятие
2.8.	Топографическая карта и ее условные знаки	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; карта	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
2.9.	План местности, абрис, компасная и полярная съемка	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; план местности, компас, линейка, карандаш	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
3.	Основы первой медицинской помощи			
3.1.	Личная гигиена туриста	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	Занятие-лекция	Опрос
3.2.	Походная аптечка	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; аптечка, медикаменты	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
3.3.	Оказание ПМП при укусах клещей, насекомых, змей	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; аптечка, медикаменты	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
3.4.	Оказание ПМП при обмороке, тепловых и солнечных ударах и их предупреждение	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; аптечка, медикаменты	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие

3.5.	Оказание ПМП при простуде, носовом кровотечении	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; аптечка, медикаменты	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
3.6.	Оказание ПМП при отравлениях	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; аптечка, медикаменты	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
3.7.	Оказание ПМП при вывихах, ушибах, растяжениях и переломах. Транспортировка пострадавшего	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; аптечка, медикаменты	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
3.8.	Непрямой массаж сердца и ИВЛ. Обнаружение пульса	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; аптечка, медикаменты	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
3.9.	Оказание ПМП при ожогах	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; аптечка, медикаменты	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
3.10.	Оказание ПМП при обморожении, гипотермии	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; аптечка, медикаменты	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
3.11.	Виды ран, правила наложения жгута и давящей повязки, обнаружение пульса	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; аптечка, медикаменты	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
4.	Специальная подготовка туриста			
4.1.	Основы работы с веревкой. Вязка	Помещение, разработка занятия, наглядные	Занятие-лекция, занятие-	Опрос, практическое

	туристских узлов	пособия, фотоматериал, веревка, карабины	тренировка	занятие
4.2.	Техника пешеходного туризма. Туристские слеты и соревнования	Помещение, разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал, веревка, карабины, страховочная система	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
5.	Предпоходная тренировка. Физическая и маршевая подготовка			
5.1.	Физическая подготовка к турслету	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал, спортивный инвентарь	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
5.2.	Туристский строй, темп, шаг, интервал	Тренировочный полигон	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
6.	Отчетный туристский вечер			
6.1	Отчетный туристский вечер, вручение значков, выставка фотографий, творческих работ	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	Занятие-тренировка	Практическое занятие
7.	Зачетные мероприятия			
7.1.	Зачетный поход (вне сетки часов)	Тренировочный полигон, туристское снаряжение	Занятие-тренировка	Практическое занятие
7.2.	Зачетное соревнование по спортивному туризму (вне сетки часов)	Тренировочный полигон, туристское снаряжение	Занятие-тренировка	Практическое занятие

Методическое обеспечение 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	Занятие-лекция	Опрос
1.	Основные виды туризма и их особенности			

1.1.	Пеший туризм	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал.	Занятие- лекция, занятие- тренировка	Опрос, практическое занятие
1.2.	Маршрутная книжка категорийного похода	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, рюкзак, туристическое снаряжение	Занятие- лекция, занятие- тренировка	Опрос, практическое занятие
1.3.	Виды аварий, их причины	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал.	Занятие-лекция	Опрос
1.4.	Естественные препятствия и техника их прохождения	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал, тренировочный полигон, туристское снаряжение	Занятие- лекция, занятие- тренировка	Опрос, практическое занятие
1.5.	Правила и режим движения в пешем походе	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал, тренировочный полигон	Занятие- лекция, занятие- тренировка	Опрос, практическое занятие
1.6.	Лыжный туризм	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал, туристское снаряжение	Занятие- лекция, занятие- тренировка	Опрос, практическое занятие
1.7.	Техника преодоления препятствий в лыжном туризме, подъем, спуск, торможение, развороты, тропешка	тренировочный полигон, лыжные комплекты	Занятие- лекция, занятие- тренировка	Опрос, практическое занятие
1.8.	Водный туризм	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия,	Занятие- лекция, занятие- тренировка	Опрос, практическое занятие

		наглядные пособия, фотоматериал.		
1.9.	Туристские возможности родного края для водных походов	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал, карта	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.10.	Снаряжение для водного туризма	тренировочный полигон, снаряжение для водного туризма	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.11.	Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия	тренировочный полигон, снаряжение для водного туризма	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.12.	Обеспечение безопасности в водном походе	тренировочный полигон, снаряжение для водного туризма	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.13.	Велосипедный туризм	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал.	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.14.	Велосипед дорожный, шоссейный, горный и их устройство	Помещение, велосипед	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.15.	Основы правильной езды на велосипеде. Преодоление препятствий	тренировочный полигон, велосипед	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.16.	Обеспечение безопасности в велопоходе	тренировочный полигон, велосипед	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.17.	Правила дорожного движения	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал.	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
2.	Общественно-полезная, краеведческая, природоохранная и досуговая деятельность туристов			
2.1.	Цель наблюдений на маршруте	Помещение; компьютер, проектор,	Занятие-лекция,	Опрос, практическое

		экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	занятие- тренировка	занятие
2.2.	Виды метеонаблюдений. Метеодневник	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал, метеодневник	Занятие- лекция, занятие- тренировка	Опрос, практическое занятие
2.3.	Личный и групповой дневники. Отчет и походе	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал, походный дневник	Занятие- лекция, занятие- тренировка	Опрос, практическое занятие
2.4.	Проведение досуга в походе	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, гитара	Занятие- лекция, занятие- тренировка	Опрос, практическое занятие
2.5.	Экологическая подготовка туриста	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	Занятие- лекция, занятие- тренировка	Опрос, практическое занятие
2.6.	Животный и растительный мир, представляющий опасность в походе. Следы животных	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	Занятие- лекция, занятие- тренировка	Опрос, практическое занятие
3.	Общая и специальная физическая подготовка			
3.1.	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	Занятие-лекция	Опрос
3.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал, аптечка, медикаменты	Занятие- лекция, занятие- тренировка	Опрос, практическое занятие
3.3.	Общая физическая	Помещение;	Занятие-	Опрос,

	подготовка	компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал, тренировочный полигон, спортивное снаряжение	лекция, занятие-тренировка	практическое занятие
3.4.	Специальная физическая подготовка	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал, тренировочный полигон, спортивное снаряжение	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
4.	Итоговое тестовое занятие по пройденному курсу			
4.1.	Итоговое тестовое занятие по пройденному курсу	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	занятие-тренировка	Опрос,
5.	Отчетный туристский вечер			
5.1.	Отчетный туристский вечер, вручение значков, выставка фотографий, творческих работ	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	занятие-тренировка	практическое занятие
6.	Зачетные мероприятия			
6.1.	Зачетное соревнование по спортивному туризму (вне сетки часов)	Тренировочный полигон, туристское снаряжение	занятие-тренировка	практическое занятие
6.2.	Зачетный поход (вне сетки часов)	Тренировочный полигон, туристское снаряжение	занятие-тренировка	практическое занятие

Литература

Литература для педагога:

1. Алексеев А.А. «Питание в туристском походе». Москва, Изд.: И.В. Балабанов, 2006.- 96 с.
2. Алешин В.М. «Карта в спортивном ориентировании». Москва, Изд.: «Физкультура и спорт», 2012. – 122 с.
3. Берсон Г.З. «Дикорастущие съедобные растения». С.-Петербург, Изд.: «Гидрометеиздат», 1999. – 87 с.
4. Васильев И.В. «В помощь организаторам и инструкторам туризма». Москва, Изд.: «Профиздат», 2013.- 136 с.
5. Ганопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Москва, Изд.: «Физкультура и спорт», 2009. – 166 с.
6. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста». Москва, Изд.: «Профиздат», 2016. – 126 с.
7. Николаев А.С. «Военная топография». Москва, Изд.: «Воениздат», 1997. – 215 с.
8. Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов». Москва, Изд.: «Профиздат», 2011. – 188 с.
9. Тыкул В.И. «Спортивное ориентирование». Москва, Изд.: «Просвещение», 2007. – 224 с.
10. Чернобров В.А. «Справочник сталкера». Москва, Изд.: «Вече» 2006, - 384 с.
11. Штюрман Ю.А. «Опасности в туризме, мнимые и действительные». Москва, Изд.: «Физкультура и спорт», 2009. – 162 с.

Литература для детей:

1. Бардин К.В. «Азбука туризма». Москва, Изд.: «Просвещение», 2012. – 205 с.

2. Верзилин Н.М. «По следам Робинзона». Минск, Изд.: «Народнаясвета», 2002. – 134 с.
3. Рыжавский Г.Я. «Биваки». Москва, Изд.: ЦДЮТ, 1995.-112 с.
4. Сафонов В. И. «10 писем Робинзону». Москва, Изд.: «Физкультура и спорт», 2007. – 146 с.
5. Суханов А.П. «Питание и ведение хозяйства в туристском походе». Красноярск, Изд.: КГУ, 2003. – 228 с.
6. Штюрмер Ю.А. «Карманный справочник туриста». Москва, Изд.: «Профиздат», 2012. – 180 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 К ПРОГРАММЕ

Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			объяснение	2	Вводное занятие	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
2.	сентябрь			объяснение	2	История туризма в России и мире	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
3.	сентябрь			объяснение	2	Нормативно-правовые документы в сфере туристско-краеведческой деятельности	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
4.	сентябрь			объяснение	2	Подготовка к походу, путешествию	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
5	сентябрь			практическое занятие	2	Подготовка к походу, путешествию	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
6	сентябрь			объяснение	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
7	сентябрь			практическое занятие	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
8	сентябрь			объяснение	2	Питание в походе. Составление продуктовой раскладки многодневного похода	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
9	октябрь			практическое занятие	2	Питание в походе. Составление продуктовой раскладки многодневного похода	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
10	октябрь			практическое	2	Питание в походе.	МБОУ «Жердевская	Выполнение

				занятие		Составление продуктовой раскладки многодневного похода	СОШ»	упражнения
11	октябрь			объяснение	2	Разработка маршрута многодневного некатегорийного похода. Заполнение маршрутного листа	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
12	октябрь			практическое занятие	2	Разработка маршрута многодневного некатегорийного похода. Заполнение маршрутного листа	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
13	октябрь			практическое занятие	2	Разработка маршрута многодневного некатегорийного похода. Заполнение маршрутного листа	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
14	октябрь			практическое занятие	2	Разработка маршрута многодневного некатегорийного похода. Заполнение маршрутного листа	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
15	октябрь			объяснение	2	Общие сведения о категорийных и степенных походах и их особенности	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
16	октябрь			объяснение	2	Действия туристской группы во время грозы и стихийных бедствий	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
17	ноябрь			объяснение	2	Сигналы бедствия	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос

18	ноябрь			объяснение	2	Основы спортивного ориентирования: понятие, история, виды СО	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
19	ноябрь			объяснение	2	Устройство и принцип работы жидкостного компаса	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
20	ноябрь			объяснение	2	Спортивная карта, условные знаки и масштаб	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
21	ноябрь			практическое занятие	2	Спортивная карта, условные знаки и масштаб	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
22	ноябрь			практическое занятие	2	Спортивная карта, условные знаки и масштаб	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
23	ноябрь			объяснение	2	Азимут и его определение	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
24	ноябрь			практическое занятие	2	Азимут и его определение	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
25	декабрь			объяснение	2	Пары шагов, их определение и счет	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
26	декабрь			практическое занятие	2	Пары шагов, их определение и счет	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
27	декабрь			практическое занятие	2	Практические задания на определение азимута и пар шагов на местности	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
28	декабрь			практическое занятие	2	Тренировка-соревнование по СО	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
29	декабрь			практическое занятие	2	Тренировка-соревнование по СО	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
30	декабрь			объяснение	2	Топографическая карта и	МБОУ «Жердевская	Опрос

						ее условные знаки	СОШ»	
31	декабрь			практическое занятие	2	Топографическая карта и ее условные знаки	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
32	декабрь			объяснение	2	План местности, абрис, компасная и полярная съемка	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
33	январь			практическое занятие	2	План местности, абрис, компасная и полярная съемка	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
34	январь			объяснение	2	Личная гигиена туриста	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
35	январь			объяснение	2	Походная аптечка	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
36	январь			практическое занятие	2	Походная аптечка	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
37	январь			объяснение	2	Оказание ПМП при укусах клещей, насекомых, змей	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
38	январь			практическое занятие	2	Оказание ПМП при укусах клещей, насекомых, змей	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
39	январь			объяснение	2	Оказание ПМП при обмороке, тепловых и солнечных ударах и их предупреждение	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
40	январь			практическое занятие	2	Оказание ПМП при обмороке, тепловых и солнечных ударах и их предупреждение	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
41	февраль			объяснение	2	Оказание ПМП при простуде, носовом	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос

						кровотечениях		
42	февраль			практическое занятие	2	Оказание ПМП при простуде, носовом кровотечении	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
43	февраль			объяснение	2	Оказание ПМП при отравлениях	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
44	февраль			Практическое занятие	2	Оказание ПМП при отравлениях	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
45	февраль			объяснение	2	Оказание ПМП при вывихах, ушибах, растяжениях и переломах. Транспортировка пострадавшего	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
46	февраль			практическое занятие	2	Оказание ПМП при вывихах, ушибах, растяжениях и переломах. Транспортировка пострадавшего	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
47	февраль			объяснение	2	Непрямой массаж сердца и ИВЛ. Обнаружение пульса	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
48	февраль			практическое занятие	2	Непрямой массаж сердца и ИВЛ. Обнаружение пульса	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
49	март			объяснение	2	Оказание ПМП при ожогах	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
50	март			практическое занятие	2	Оказание ПМП при ожогах	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
51	март			объяснение	2	Оказание ПМП при обморожении, гипотермии	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос

52	март			практическое занятие	2	Оказание ПМП при обморожении, гипотермии	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
53	март			объяснение	2	Виды ран, правила наложения жгута и давящей повязки	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
54	март			практическое занятие	2	Виды ран, правила наложения жгута и давящей повязки	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
55	март			объяснение	2	Основы работы с веревкой. Вязка туристских узлов	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
56	март			практическое занятие	2	Основы работы с веревкой. Вязка туристских узлов	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
57	апрель			практическое занятие	2	Основы работы с веревкой. Вязка туристских узлов	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
58	апрель			практическое занятие	2	Основы работы с веревкой. Вязка туристских узлов	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
59	апрель			практическое занятие	2	Основы работы с веревкой. Вязка туристских узлов	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
60	апрель			объяснение	2	Техника пешеходного туризма. Туристские слеты и соревнования	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
61	апрель			практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма. Туристские слеты и соревнования	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
62	апрель			практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма. Туристские	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения

						слеты и соревнования		
63	апрель			практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма. Туристские слеты и соревнования	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
64	апрель			практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма. Туристские слеты и соревнования	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
65	май			практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма. Туристские слеты и соревнования	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
66	май			объяснение	2	Физическая подготовка к турслету	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
67	май			практическое занятие	2	Физическая подготовка к турслету	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
68	май			практическое занятие	2	Физическая подготовка к турслету	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
69	май			практическое занятие	2	Физическая подготовка к турслету	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
70	май			объяснение	8	Туристский строй, темп, шаг, интервал	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
71	май			практическое занятие		Туристский строй, темп, шаг, интервал	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
72	май			практическое занятие		Отчетный туристский вечер	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 К ПРОГРАММЕ

Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			объяснение	2	Вводное занятие	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
2	сентябрь			объяснение	2	Пеший туризм	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
3	сентябрь			объяснение	2	Пеший туризм	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
4	сентябрь			объяснение	2	Маршрутная книжка категорийного похода	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
5	сентябрь			Практическое занятие	2	Маршрутная книжка категорийного похода	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
6	сентябрь			объяснение	2	Виды аварий, их причины	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
7	сентябрь			Объяснение	2	Естественные препятствия и техника их прохождения	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
8	сентябрь			Практическое занятие	2	Естественные препятствия и техника их прохождения	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
9	октябрь			Практическое занятие	2	Естественные препятствия и техника их прохождения	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
10	октябрь			Объяснение	2	Правила и режим движения в пешем походе	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
11	октябрь			Практическое занятие	2	Правила и режим движения в пешем походе	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
12	октябрь			объяснение	2	Лыжный туризм	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос

13	октябрь			Практическое занятие	2	Лыжный туризм	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
14	октябрь			объяснение	2	Техника преодоления препятствий в лыжном походе	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
15	октябрь			Практическое занятие	2	Техника преодоления препятствий в лыжном походе	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
16	октябрь			Практическое занятие	2	Техника преодоления препятствий в лыжном походе	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
17	ноябрь			объяснение	2	Водный туризм	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
18	ноябрь			Практическое занятие	2	Водный туризм	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
19	ноябрь			объяснение	2	Туристские возможности родного края для водных походов	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
20	ноябрь			Практическое занятие	2	Туристские возможности родного края для водных походов	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
21	ноябрь			Практическое занятие	2	Туристские возможности родного края для водных походов	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
22	ноябрь			объяснение	2	Снаряжение для водного туризма	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
23	ноябрь			Практическое занятие	2	Снаряжение для водного туризма	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
24	ноябрь			Практическое занятие	2	Снаряжение для водного туризма	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
25	декабрь			объяснение	2	Техника движения. Речная	МБОУ «Жердевская	Опрос,

	ь					лоция. Естественные и искусственные препятствия	СОШ»	
26	декабрь			практическое занятие	2	Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия	МБОУ «Жердевская СОШ»	выполнение упражнения
27	декабрь			практическое занятие	2	Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия	МБОУ «Жердевская СОШ»	выполнение упражнения
28	декабрь			практическое занятие	2	Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия	МБОУ «Жердевская СОШ»	выполнение упражнения
29	декабрь			практическое занятие	2	Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия	МБОУ «Жердевская СОШ»	выполнение упражнения
30	декабрь			Объяснение	2	Обеспечение безопасности в водном походе	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
31	декабрь			Практическое занятие	2	Обеспечение безопасности в водном походе	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
32	декабрь			Практическое занятие	2	Обеспечение безопасности в водном походе	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
33	январь			объяснение	2	Велосипедный туризм	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
34	январь			Практическое занятие	2	Велосипедный туризм	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения

35	январь			объяснение	2	Велосипед дорожный, шоссейный, горный и их устройство	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
36	январь			Практическое занятие	2	Велосипед дорожный, шоссейный, горный и их устройство	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
37	январь			Практическое занятие	2	Велосипед дорожный, шоссейный, горный и их устройство	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
38	январь			объяснение	2	Основы правильной езды на велосипеде. Преодоление препятствий	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
39	январь			Практическое занятие	2	Основы правильной езды на велосипеде. Преодоление препятствий	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
40	январь			Практическое занятие	2	Основы правильной езды на велосипеде. Преодоление препятствий	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
41	февраль			объяснение	2	Обеспечение безопасности в велопоходе	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
42	февраль			Практическое занятие	2	Обеспечение безопасности в велопоходе	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
43	февраль			объяснение	2	Правила дорожного движения	МБОУ «Жердевская СОШ»	Опрос
44	февраль			практическое занятие	2	Правила дорожного движения	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
45	февраль			практическое занятие	2	Правила дорожного движения	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
46	февраль			объяснение	2	Цель наблюдений на	МБОУ «Жердевская	опрос

	ь					маршруте	СОШ»	
47	февраль			Практическое занятие	2	Цель наблюдений на маршруте	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
48	февраль			Практическое занятие	2	Цель наблюдений на маршруте	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
49	март			объяснение	2	Виды метеонаблюдений. Метеодневник	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
50	март			Практическое занятие	2	Виды метеонаблюдений. Метеодневник	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
51	март			Практическое занятие	2	Виды метеонаблюдений. Метеодневник	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
52	март			объяснение		Личный и групповой дневники. Отчет о походе	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
53	март			Практическое занятие	2	Личный и групповой дневники. Отчет о походе	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
54	март			Практическое занятие	2	Личный и групповой дневники. Отчет о походе	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
55	март			объяснение	2	Проведение досуга в походе	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
56	март			Практическое занятие	2	Проведение досуга в походе	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
57	апрель			Практическое занятие	2	Проведение досуга в походе	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
58	апрель			объяснение	2	Экологическая подготовка туриста	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
59	апрель			Практическое занятие	2	Экологическая подготовка туриста	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
	апрель			объяснение	2	Животный и растительный мир, представляющий опасность в походе.	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос

						Следы животных		
60	апрель			Практическое занятие	2	Животный и растительный мир, представляющий опасность в походе. Следы животных	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
61	апрель			объяснение	2	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
62	апрель			объяснение	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
63	апрель			Практическое занятие	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
64	май			объяснение	2	Общая физическая подготовка	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
65	май			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
66	май			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
67	май			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
68	май			объяснение	2	Специальная физическая подготовка	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
69	май			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
70	май			Практическое	2	Специальная физическая	МБОУ «Жердевская	Выполнение упражнения

				занятие		подготовка	СОШ»	
71	май			Практическое занятие	2	Итоговое тестовое занятие по пройденному курсу	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения
72	май			Практическое занятие	2	Отчетный туристский вечер	МБОУ «Жердевская СОШ»	Выполнение упражнения

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

«Карта оценки результатов освоения программы»

1 год обучения (ознакомительный уровень)

№	Название раздела, темы	Формы аттестации/контроля	Критерии оценки	Оценка результатов освоения программы (высокий, средний, низкий уровень)
	Вводное занятие	опрос	Знание тематического материала	
1.	Туристская подготовка			
1.1.	История туризма в России и мире	опрос	Знание тематического материала	
1.2.	Нормативно-правовые документы в сфере туристско-краеведческой деятельности	опрос	Знание тематического материала	
1.3.	Подготовка к походу путешеству	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.5.	Питание в походе. Составление продуктовой раскладки многодневного похода	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала, умение составлять продуктовую раскладку	

1.6.	Разработка маршрута многодневного некатегорийного похода	опрос, практическое занятие	Знание тематического материала, умение разрабатывать маршрут	
1.7.	Общие сведения о категорийных и степенных походах и их особенности	Опрос	Знание тематического материала,	
1.8.	Действия туристской группы во время грозы и стихийных бедствий	Опрос	Знание тематического материала	
1.9.	Сигналы бедствия	опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
2.	Топография и ориентирование			
2.1.	Основы спортивного ориентирования: понятие, история, виды спортивного ориентирования	Опрос	Знание тематического материала	
2.2.	Устройство и принцип работы жидкостного компаса	Опрос	Знание тематического материала	
2.3.	Спортивная карта, условные знаки и масштаб	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала, знание терминологии	
2.4.	Азимут и его определение	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
2.5.	Пары шагов, их	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	

	определение и счет			
2.6.	Практические задания на определение азимута и пар шагов на местности	практическое занятие	Умение определять азимут и считать пары шагов	
2.7.	Тренировка-соревнование по спортивному ориентированию	практическое занятие	Знание тематического материала	
2.8.	Топографическая карта и ее условные знаки	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
2.9.	План местности, абрис, компасная и полярная съемка	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
3.	Основы первой медицинской помощи			
3.1.	Личная гигиена туриста	опрос	Знание тематического материала	
3.2.	Походная аптечка	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала, умение комплектовать аптечку	
3.3.	Оказание ПМП при укусах клещей, насекомых, змей	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
3.4.	Оказание ПМП при обмороке, тепловых и солнечных ударах и их предупреждение	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
3.5.	Оказание ПМП при	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	

	простуде, носовом кровотечении			
3.6.	Оказание ПМП при отравлениях	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
3.7.	Оказание ПМП при вывихах, ушибах, растяжениях и переломах. Транспортировка пострадавшего	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
3.8.	Непрямой массаж сердца и ИВЛ. Обнаружение пульса	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
3.9.	Оказание ПМП при ожогах	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
3.10.	Оказание ПМП при обморожении, гипотермии	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
3.11.	Виды ран, правила наложения жгута и давящей повязки, обнаружение пульса	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
4.	Специальная подготовка туриста			
4.1.	Основы работы с веревкой. Вязка туристских узлов	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
4.2.	Техника пешеходного	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	

	туризма. Туристские слеты и соревнования			
5.	Предпоходная тренировка. Физическая и маршевая подготовка			
5.1.	Физическая подготовка к турслету	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
5.2.	Туристский строй, темп, шаг, интервал	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
6.	Отчетный туристский вечер			
6.1.	Отчетный туристский вечер, вручение значков, выставка фотографий, творческих работ	практическое занятие	Знание тематического материала	
7.	Зачетные мероприятия			
7.1.	Зачетный поход (вне сетки часов)	практическое занятие	Знание тематического материала, умение применять туристские навыки	
7.2.	Зачетное соревнование по спортивному туризму (вне сетки часов)	практическое занятие	Умение применять туристские навыки	

«Карта оценки результатов освоения программы»

2 год обучения (базовый уровень)

№	Название раздела, темы	Формы аттестация/контроля	Критерии оценки	Оценка результатов освоения программы (высокий, средний, низкий уровень)
	Вводное занятие	опрос	Знание тематического материала	
1.	Основные виды туризма и их особенности			
1.1.	Пеший туризм	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.2.	Маршрутная книжка категорийного похода	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала, умение составлять продуктовую раскладку	
1.3.	Виды аварий, их причины	Опрос	Знание тематического материала	
1.4.	Естественные препятствия и техника их прохождения	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.5.	Правила и режим движения в пешем походе	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.6.	Лыжный туризм	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала, умение вести дневник похода	
1.7.	Техника преодоления	опрос, практическое	Знание тематического	

	препятствий в лыжном туризме: подъем, спуск, торможение, развороты, тропежка	занятие	материала, умение составлять отчет похода	
1.8.	Водный туризм	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала, умение заполнять маршрутный лист	
1.9.	Туристские возможности родного края для водных походов	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.10.	Снаряжение для водного туризма	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.11.	Техника движения. Речная лодия. Естественные и искусственные препятствия	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.12.	Обеспечение безопасности в водном походе	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.13.	Велосипедный туризм	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.14.	Велосипед дорожный, шоссейный, горный и их устройство	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.15.	Основы правильной езды на велосипеде. Преодоление препятствий	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.16.	Обеспечение безопасности в велопоходе	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	

1.17.	Правила дорожного движения	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
2.	Общественно-полезная, краеведческая, природоохранная и досуговая деятельность туристов			
2.1.	Цель наблюдений на маршруте	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала, умение оказывать первую помощь	
2.2.	Виды метеонаблюдений. Метеодневник	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала, умение оказывать первую помощь	
2.3.	Личный и групповой дневники. Отчет о походе	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала, умение оказывать первую помощь	
2.4.	Проведение досуга в походе	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
2.5.	Экологическая подготовка туриста	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
2.6.	Животный и растительный мир, представляющий опасность в походе. Следы животных	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
3.	Общая и специальная физическая подготовка			
3.1.	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	Опрос	Знание тематического материала	
3.2.	Врачебный контроль, самоконтроль,	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала, умение определять	

	предупреждение спортивных травм		стороны горизонта	
3.3.	Общая физическая подготовка	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
3.4.	Специальная физическая подготовка	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
4.	Итоговое тестовое занятие по пройденному курсу			
4.1.	Итоговое тестовое занятие по пройденному курсу	Опрос	Знание тематического материала	
5.	Отчетные туристский вечер			
5.1.	Отчетный туристский вечер, вручение значков, выставка фотографий, творческих работ	практическое занятие	Знание тематического материала	
6.	Зачетное мероприятие			
6.1.	Зачетное соревнование по спортивному туризму (вне сетки часов)	практическое занятие	Знание тематического материала	
6.2.	Зачетный поход (вне сетки часов)	практическое занятие	Знание тематического материала	

