

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Чаинский Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 02 от 14.06.25 года



Утверждаю
Директор МБОУ ДО «Чаинский ДДТ»
Д.В. Перемитина
Приказ № 02/0 от «24» 06 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ТУРИСТСКИЙ КЛУБ «АЗИМУТ»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 год
ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 7-18 лет

Составитель:
Педагог дополнительного образования
В.С. Гоммель

Введение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее по тексту – Программа) разработана для туристского клуба (далее по тексту Клуб), рассчитана на четыре года обучения. Предусматривается возможность внесения изменений и дополнений с учетом оснащения материально технического обеспечения образовательного учреждения, наблюдения за обучающимися по освоению предложенных тем и увеличения времени Программы по заинтересованным темам и разделам.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азимут» по техническому направлению разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительством Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р;
- Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Чаинский Дом детского творчества»
- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБОУ ДО «Чаинский ДДТ».

Актуальность Программы заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для обучающихся, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой Родины. Туризм приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело, учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, формирует навыки труда по самообслуживанию, способствует развитию самостоятельности обучающихся.

Содержание Программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья обучающихся. Туристско-краеведческое направление слабо развито в образовательных учреждениях.

Отличительные особенности Программы. В данной Программе каждый год обучения включает разделы тесно связанные между собой. Программа выстроена от простого к сложному, с постоянным повторением материала предыдущих лет. По мере увеличения усвоения материала Программы увеличивается сложность и продолжительность самостоятельной работы на занятиях, увеличивается объём физ. подготовки.

Возраст детей. По программе в 2025-2026 учебном году заниматься в Клубе могут обучающиеся с 7 до 18 лет, отнесенные к основной группе здоровья. При наборе обучающихся, уровень успеваемости в школе, дисциплинированности, общественная активность не являются критериями при зачислении в Клуб. Комплектовать состав Клуба по возрастным категориям рекомендуется:

- 1 год обучения- 2 группы, минимальный состав группы от 7 обучающихся;
- 2 год обучения- 2 группа, минимальный состав группы не менее 7 обучающихся;
- 3 год обучения- 3 группа, минимальный состав группы не менее 7 обучающихся;
- 4 год обучения- 4 группа, минимальный состав группы не менее 7 обучающихся.

В программе учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей:

При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, т.к. всегда существует естественный отсев обучающихся в период обучения и, кроме того, не все обучающиеся по тем или иным причинам могут участвовать в походах и соревнованиях. Исходя из возрастных особенностей, физической подготовки и психологической привлекательности в группы 3-го года обучения могут зачисляться обучающиеся 1-го или 2-го года обучения, не более 30 % от общего количества группы, так же по личному заявлению могут оставлены обучающиеся на повторное обучение не более 30 % от общего количества группы в качестве инструкторов и для участия в сложных походах, в группы 2-го года обучения могут зачисляться обучающиеся 1-го года обучения, не более 30 % от общего количества группы.

Перед однодневным или многодневным походом, или спортивными соревнованиями в качестве сопровождающих или судей могут привлекаться родители, обучающиеся старших групп. При приеме обучающихся в Клуб необходимо получить от родителей заявление о зачислении их детей.

В начале каждого года обучения необходимо провести инструктаж по правилам поведения и соблюдения мер безопасности в период проведения занятий, тренировок, походов и других мероприятий и сделать об этом запись в журнале учета работы клуба.

Объём и срок усвоения Программы. Данная Программа рассчитана на три года обучения, при средней продолжительности 36 недель в год с нагрузкой 18 часов в неделю, 648 часов в год. В зависимости от календарного года, праздничных, выходных и каникулярных дней количество занятий может изменяться, при разработке новых походов и в зависимости от погодных условий порядок занятий может меняться.

Особенности организации образовательного процесса группы обучающихся в Клубе могут быть сформированы из разных возрастных категорий. По мере роста опыта обучающихся, при подготовке к соревнованиям могут использоваться групповые и индивидуальные занятия.

Формы и режим занятий, организация работы Клуба программа обучения очная, при изучении некоторых тем Программы допускается использование самостоятельно и очно-заочной формы, рассчитана на 648 учебных часов в год из которых:

1 год обучения: 144 учебных часа теоретические и практические занятия плюс 48 часа поход выходного дня в год.

1 «а» группа

1 «б» группа

2 год обучения: 144 учебных часа теоретические и практические занятия плюс 48 часа поход выходного дня в год.

3 год обучения: 144 учебных часа теоретические и практические занятия плюс 48 часа поход выходного дня в год.

4 год обучения: 72 учебных часа теоретические и практические занятия.

Занятие длится 1 урок по 45 мин или 2 урока по 45 мин с 15 минутной переменной.

В занятия включаются: теоретические занятия, практические занятия в помещении и на местности, тренировки могут проходить в спортивном зале МБОУ ДО «Чайнская ДЮСШ», (в т.ч. подготовку и проведение походов, подведение итогов, проведение соревнований на местности).

Учебно-тренировочные и зачетные походы, спортивные соревнования первого года обучения включены в сетку часов. При проведении местных экскурсий, походов (в пределах своего населенного пункта) количество часов может быть до 4-х часов; при проведении экскурсий и походов с выездом (за пределы своего населенного пункта) – от 4 до 8 часов. При проведении походов выходного дня в зависимости от сложности маршрута, погодных условий и целей группы могут объединяться. При проведении походов от 4 до 8 часов и походов с ночёвкой количество учебных часов пропорционально уменьшается.

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия. Практические занятия лучше планировать разноплановыми: 0.5-1 часа физическая тренировка, 1.5-2 часа практическая отработка темы, при проведении тренировок в спортивном зале МБОУ ДО «Чайнская ДЮСШ» 0,5 часа разминка 1,5 часа занятие на тренажерах.

Основные виды деятельности:

- теоретические занятия-лекции, просмотр видео фильмов, чтение литературы и т.д.;
- практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, домашние задания, комплексы физических упражнений и др.);

- походы выходного дня, степенные походы - соединение теории с практикой;
- участие в туристских соревнованиях.

Успеваемость обучающихся учитывается по усвоению теоретических знаний и практических навыков по результатам участия в крупных мероприятиях, конкурсах, походах, сплавах и тд.

Цели и задачи Программы.

Цель: обучить обучающихся основам пешеходного туризма, альпинистской подготовки, основам оказания первой помощи пострадавшему, ориентироваться на местности, сохранение и укрепление здоровья, всесторонне развитие личности обучающихся, улучшение физической подготовленности и физического развития, изучение родного края через туристско-краеведческую деятельность.

Задачи:

- Сформировать мотивацию на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым обучающимся собственной ответственности за свое здоровье;
- обучить основам туристской подготовки, элементам техники и тактики туризма;
- создать эффективную систему подготовки обучающихся по туризму;
- осуществлять педагогическое руководство воспитанием гуманистических принципов уважения к личности ее правам и свободе.
- формировать ценностные ориентиры на физическое и духовное совершенствование личности.
- Создать благоприятных условий для развития самостоятельности обучающихся.

Учебный план 1 года обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Раздел. Вводное занятие.	6	2	4	
2.	Раздел. Основы туризма.	44	14	30	Практическое занятие.
3.	Раздел. Основы гигиены туриста, первая доврачебная помощь	24	12	12	Практическое занятие.
4.	Раздел. Изготовление укрытий в походе	12	6	6	Практическое занятие.
5.	Раздел. Топография и ориентирование	32	11	21	Практическое занятие.
6.	Раздел. Краеведение и экология	20	13	7	Практическое занятие.
7.	Раздел. Спелеология и альпинизм	44	10	34	Практическое занятие.
8.	Раздел. Общая и специальная физическая подготовка	64	5	59	Практическое занятие.
9.	Раздел. Поход выходного дня	40		40	Практическое занятие.
10.	Раздел. Итоговая аттестация	2		2	Практическое занятие.
	Итого:	288	73	215	

Содержание учебного плана 1 года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

1.1. Тема: Беседа о спорте и туризме.

Что такое Туризм. Виды туризма, особенности пешеходного туризма. Туризм как средство физического воспитания, оздоровления и закалывания. Что общего и в чём различие между туризмом и спортом. Нормы поведения в туристском коллективе, походе, правила личной безопасности, «Кодекс туриста». Планы будущих занятий, походов экскурсий.

Раздел 2. Основы туризма.

2.1. Тема: Туристские путешествия, история развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. Знаменитые путешественники прошлого и настоящего. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с обучающимися. Кодекс Туриста. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Основные типы узлов. Назначение узлов. Способы вязки простых узлов (проводник, восьмёрка, прямой, встречный, схватывающий).

Практические занятия.

Вязка узлов с закрытыми глазами, за спиной, на время. Выбор группового, личного и специального снаряжения туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Укладка рюкзака. Типичные ошибки при укладке рюкзака.

Туристская палатка, виды палаток. Устройство, правила установки и снятия.

Практические занятия.

Правильная укладка рюкзаков. Установка палатки в обычных условиях и на скорость. Игры и упражнения, направленные на закрепление данной темы.

2.2. Тема: Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Графики дежурств на биваке.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы.

Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Практические занятия.

Виды костров разных типов, складывание муляжа.

2.3. Тема: Питание в туристском походе

Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практические занятия.

Составление меню похода, упаковка продуктов.

2.4. Тема: Туристские должности в группе

Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, штурмана, завхоза, завпита.

Практические занятия.

Игры на выявление лидера

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

Что такое коллективизм. К чему ведёт нарушение Кодекса туриста. Ошибки при планировании похода. Испорченный инвентарь, личное и групповое оборудование. Предотвращение психологических конфликтов. Нарушение правил общения с местными жителями.

Практические занятия.

Игры на сплочение группы: переход по лавочке, футбол, спортивные эстафеты.

2.6. Тема: Действие группы в аварийных ситуациях. Подведение итогов туристского путешествия

Правила поведения в экстремальных ситуациях, понятие тихая и громкая паника. Выход на запасные нитки маршрута, подача сигналов бедствия. Виды укрытий: естественные, искусственные. Обсуждение итогов похода. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

Практические занятия.

Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий: подъемы, спуски по залесенным, склонам. Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Обсуждение похода в группе.

Раздел 3. Основы гигиены туриста, первая доврачебная помощь.

3.1. Тема: Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Что такое Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Уход за ногами и обувью во время похода. Профилактика закаливания, польза утренней зарядки. Гигиенические требования к постели и посуде туриста.

Клещи, меры профилактики и безопасности.

Практические занятия.

Составление комплекса утренней зарядки.

3.2. Тема: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Аптечка, ее состав, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода. Выявление причин и устранение простых недомоганий: головная боль, боли в желудке, кашель, применение природных средств. Целебные свойства подорожника, лапуха. Ядовитые растения.

Практические занятия.

Комплектование походной медицинской аптечки, способы защиты от влаги.

3.3. Тема: Основные приёмы перевязки ран при капиллярном кровотечении. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Виды ран. Виды бунтов. Антисептические средства. Приёмы наложения повязки при капиллярном кровотечении.

Практические занятия.

Оказание первой доврачебной помощи при капиллярном кровотечении. Отработка приёмов транспортировки пострадавшего на руках, на брезенте.

Раздел 4. Изготовление укрытий в походе.

4.1. Тема: Виды укрытий, палаток. Сборка и разборка палатки

Понятие естественное и искусственное укрытие. Виды палаток, навесов шалашей.

Правила сборки и разборки 4-х местной палатки. Правила выбора места для установки палатки.

Практические занятия.

Сборки и разборки 4-х местной палатки.

Раздел 5. Топография и ориентирование.

5.1. Тема: Топографическая и спортивная карты. Компас, работа с компасом

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Что такое азимут, его отличие от простого угла (чертеж). Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Практические занятия.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. Ориентирование по горизонту, азимут.

Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Практические занятия

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Влияние на компас различных предметов. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

5.2. Тема: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Что нужно делать если заблудился.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта в лесу по Солнцу, Полярной звезде. Определение сторон горизонта по часам.

5.3. Тема: Соревнования по ориентированию

Виды спортивного ориентирования, что такое контрольный пункт, правила спортивного ориентирования.

Практические занятия

Соревнования по ориентированию на территории ДДТ.

6. Раздел. Краеведение и экология.

6.1. Тема: История родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Что такое краеведение. Основные сведения о природных условиях Чаинского района: климат, реки и озера, растительность и животный мир, заказники.

Сведения об истории своего населенного пункта Чаинского района: возникновение и развитие, достопримечательности и музеи.

Что такое экология. Роль туристов в охране природы. Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость сохранения природы.

6.2. Тема: Общественно полезная работа в путешествии охрана природы и памятников культуры.

Роль туристско-краеведческой деятельности в сохранении памятников природы, достопримечательностей родного села.

Практическое занятие.

Экскурсия по природным, историческим и культурным объектам Чаинского района (телевышка, Кулайка, памятник начала освоения Подгорного).

7. Раздел. Спелеология и альпинизм.

7.1. Тема: Знакомство со спелеологическим и альпинистским оборудованием

Знакомство с карабинами, виды. Перила, верхняя и нижняя обвязки. Знакомство с жумаром и восьмёркой. Правила одевания альпинистского снаряжения.

Практические занятия.

Соревнование по застёгиванию и выстёгиванию карабинов на перилах. Знакомство с альпинистским оборудованием.

7.2. Тема: Техника безопасности, правила обращения с оборудованием.

Правила и порядок одевания оборудования. Техника безопасности, правила поведения в экстремальных ситуациях, понятие тихая и громкая паника предотвращение адреналинового выброса.

7.3. Тема: Правила подъёма

Правила подъёма по периллам.

Практические занятия.

Подъём по периллам

7.4. Тема: Правила спуска

Правила спуска по периллам.

Практические занятия.

Спуск по периллам

7.5. Тема: Правила траверса

Правила траверса по горизонтальным периллам.

Практические занятия.

Траверс по периллам

8. Раздел. Общая и специальная Физическая подготовка.

8.1. Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Мышцы, их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения.

Врачебный контроль, самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Самоконтроль общего состояния: самочувствие, сон, аппетит, общее настроение.

Практические занятия. Как поднимается рука, нога. Определение пульса.

8.2. Тема: Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности.

Раздел 9. Поход выходного дня.

Практические занятия.

Применение и отработка на практике полученных знаний.

Раздел 10. Итоговая аттестация.

Практическое занятие.

Проверка знаний обучающихся путём проведения тестирования.

Ожидаемые результаты для первого года обучения.

Для начальной туристской подготовки – это в значительной мере ознакомление с элементами туризма. Начинающие обучающиеся должны достичь определенного уровня общефизической подготовленности, получить первые представления о сложных и необычных условиях туризма и соответствующих им нормам, получить представление о краеведении, правилах поведения в походе, освоить минимальный набор технических приемов, позволяющих безопасно пройти курс обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.	Раздел. Вводное занятие.		
1.1	Тема: Беседа о спорте и туризме	Что такое Туризм. Виды туризма. Что общего и в чём различие между туризмом и спортом. Нормы поведения в туристском коллективе, походе, правила личной безопасности.	Понятие «Туризм». Умение вести себя в походе.
2.	Раздел. Основы туризма.		
2.1	Тема: Туристские путешествия, история развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение	Кодекс Туриста. Какие моменты необходимо учитывать, при подготовки к определённым туристическим походам. Выбор группового, личного и специального снаряжения туристов. Требования к снаряжению	Правильно укладывать рюкзак. Установка палатки в обычных условиях. Завязывать основные туристские узлы.

		Перечень основных предметов личного и группового снаряжения.	
2.2	Тема: Организация туристского быта, привалы и ночлеги	Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование	Умение обустроить бивак. Правильно разводить костерю.
2.3	Тема: Питание в туристском походе	Примерный набор продуктов питания для похода выходного дня. Правила хранения продуктов в походе.	Составление меню похода, упаковка продуктов.
2.4	Тема: Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и проведения походов.
2.5	Тема: Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	К чему ведёт нарушение Кодекса туриста. К чему может привести психологические конфликты. Нарушение правил общения с местными жителями.	Выход из психологических конфликтов. Правила общения с местными жителями.
2.6	Тема: Действие группы в аварийных ситуациях. Подведение итогов туристского путешествия	Правила поведения в экстремальных ситуациях, понятие тихая и громкая паника. Подача сигналов бедствия. Виды укрытий: естественные, искусственные. Обсуждение итогов похода. Приведение в порядок и сдача снаряжения.	Движение через густой подлесок, по заболоченной местности. Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Обсуждение похода в группе.
3.	Раздел. Основы гигиены туриста, первая доврачебная помощь		
3.1	Тема: Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	Что такое Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Польза утренней зарядки. Гигиенические требования к постели и посуде туриста.	Комплекса утренней зарядки. Правила умывания. Уход за ногами и обувью во время похода.
3.2	Тема: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Аптечка, ее состав, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода.	Комплектование походной медицинской аптечки, способы защиты от влаги. Целебные свойства подорожника, лапуха.

			Ядовитые растения, встречающиеся в нашей местности.
3.3	Тема: Основные приёмы перевязки ран при капиллярном кровотечении. Приёмы транспортировки пострадавшего Оказание первой медицинской помощи при потере сознания..	Виды ран. Виды бунтов. Антисептические средства. Приёмы наложения повязки при капиллярном кровотечении.	Оказание первой доврачебной помощи при капиллярном кровотечении. Отработка приёмов транспортировки пострадавшего на руках, на брезенте.
4.	Раздел. Изготовление укрытий в походе		
4.1	Тема: Виды укрытий, палаток. Сборка и разборка палатки.	Виды укрытий, которые можно изготовить в лесу. Виды палаток. Правила установки палатки	Техника постановки палатки, монтаж растяжек.
5.	Раздел. Топография и ориентирование		
5.1	Тема: Топографическая и спортивная карты, работа с картой. Компас, работа с компасом	Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Понятие о топографических знаках. Что такое компас для чего служит. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом.	Способы измерения расстояний на местности и на карте. Знать среднюю длину своего шага, Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. Ориентир, что может служить ориентиром.
5.2	Тема: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Что нужно делать если заблудился.	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки.
5.3	Тема: Соревнования по ориентированию	Виды спортивного ориентирования, что такое контрольный пункт, правила спортивного ориентирования.	Уметь быстро находить контрольные пункты в здании.
6.	Раздел. Краеведение и экология.		
6.1	Тема: История родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	Сведения об истории возникновения с. Подгорное. Знать основные достопримечательности с. Подгорное. Что такое экология. Роль туристов в охране природы. Законы общения с природой, принцип «не	

		навреди», необходимость сохранения природы.	
6.2	Тема: Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Роль туристско-краеведческой деятельности в сохранении памятников природы.	
7.	Раздел. Спелеология и альпинизм		
7.1	Тема: Знакомство со спелеологическим оборудованием	Перила, верхняя и нижняя обвязки. Правила одевания альпинистского снаряжения.	Уметь застёгивать и выстёгивать карабины разных типов на перилах.
7.2	Тема: Техника безопасности, правила обращения с оборудованием.	Правила и порядок одевания оборудования.	Одевать альп. Оборудование.
7.3	Тема: Правила подъёма	Правила подъёма по периллам.	Подниматься по наклонным периллам
7.4	Тема: Правила спуска	Правила спуска по наклонным периллам.	Спускаться по наклонным периллам
7.5	Тема: Правила траверса	Правила траверса по горизонтальным периллам.	Траверс по горизонтальным периллам
8.	Раздел. Общая и специальная физическая подготовка		
8.1	Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Краткие сведения о строении человеческого организма. Значение врачебного контроля и самоконтроля.	Простейшие приёмы контроля физического состояния. Осуществление самоконтроля.
8.2	Тема: Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.	Улучшение физической подготовки.
9.	Раздел. Поход выходного дня.		
10.	Раздел. Итоговая аттестация		

Календарный учебный график группы 1 года обучения группа «А».

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1					3	Тема: Беседа о спорте и туризме	Класс	Наблюдение
2					4	Тема: Туристские путешествия, история развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение	Класс	Наблюдение
3					4	Тема: Досуговая деятельность	Класс	Наблюдение
4					4	Тема: Общая физическая подготовка.	Класс, экскурсионный поход	Наблюдение
5					4	Тема: Организация туристского быта, привалы и ночлеги	Класс, спортзал	Наблюдение
6					4	Тема: Досуговая деятельность.	Класс	Наблюдение
7					4	Тема: Питание в туристском походе	Класс, спортзал	Наблюдение
8					4	Тема: Туристские должности в группе	Класс	Наблюдение
9					4	Тема: Досуговая деятельность	Класс	Наблюдение
10					4	Тема: ОФП	Спортзал	
11					4	Тема: Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	Класс, спортзал	Наблюдение

12					4	Тема: Общая физическая подготовка	Класс, спорт зал	Наблюдение
13					4	Тема: Действие группы в аварийных ситуациях. Подведение итогов туристского путешествия	Класс, спорт зал	
14					4	Тема: Досуговая деятельность	Класс	
15					4	Тема: Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	Класс, спорт зал	
16					4	Тема: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	Класс, спорт зал	
17					4	Тема: Основные приёмы перевязки ран при капиллярном кровотечении. Приёмы транспортировки пострадавшего.	Класс, спорт зал	Наблюдение
18					4	Тема: Досуговая деятельность	Класс, спорт зал	Наблюдение
19					4	Тема: Виды укрытий, палаток. Сборка и разборка палатки	Класс, спорт зал	
20					4	Тема: Топографическая и спортивная карты. Компас, работа с компасом.	Класс, спорт зал	Наблюдение
21					2	Тема: Общая физическая подготовка.	Класс, спорт зал	Наблюдение
22					4	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Класс, спорт зал	Наблюдение
23					4	Тема: Досуговая деятельность.	Класс	

24					6	Тема: Соревнования по ориентированию	Класс, спорт зал	Наблюдение
25					2	Тема: Досуговая деятельность	Класс, спорт зал	Наблюдение
26					4	Тема: Общая физическая подготовка	Класс, спорт зал	Наблюдение
27					4	Тема: История родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	Класс, спорт зал	Наблюдение
28					4	<i>Тема: Общественно полезная работа в путешествии охрана природы и памятников культуры.</i>	Класс, спорт зал	Наблюдение
29					4	Тема: Знакомство со спелеологическим и альпинистским оборудованием	Класс, спорт зал	Наблюдение
30					2	Тема: Техника безопасности, правила обращения с оборудованием.	Класс, спорт зал	Наблюдение
31					6	Тема: Правила подъёма	Класс, спорт зал	Наблюдение
32					4	Тема: Досуговая деятельность .	Класс, спорт зал	Наблюдение
33					2	Тема: Общая физическая подготовка.	Спорт зал	Наблюдение
34					6	Тема: Правила спуска	Класс, спорт зал	Наблюдение
35					4	Тема: Правила траверса	Класс, спорт зал	Наблюдение
36					2	Тема: Досуговая Деятельность.	Класс, спорт зал	Наблюдение
37					4	Тема: Общая физическая подготовка.	Класс, спорт зал	Наблюдение
38					4	Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. Врачебный контроль,	Класс, спорт зал	Наблюдение

						самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.		
39					2	Тема: Итоговая аттестация.	Класс	Наблюде ние
40					20	Тема: Поход выходного дня.	Улица	Наблюде ние, Практи ческое занятие.

Календарный учебный график группы 1 года обучения группа «Б».

№ п/п	Месяц	Чи сло	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведе ния	Формы контрол я
1					3	Тема: Беседа о спорте и туризме	Класс	Наблюде ние
2					4	Тема: Туристские путешествия, история развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение	Класс	Наблюде ние
3					5	Тема: Досуговая деятельность	Класс	Наблюде ние
4					3	Тема: Общая физическая подготовка.	Класс, экскурс ионный поход	Наблюде ние
5					5	Тема: Организация туристского быта, привалы и ночлеги	Класс, спорт зал	Наблюде ние
6					5	Тема: Досуговая деятельность.	Класс	Наблюде ние
7					5	Тема: Питание в туристском походе	Класс, спорт зал	Наблюде ние
8					3	Тема: Туристские должности в группе	Класс	Наблюде ние
9					5	Тема: Досуговая деятельность	Класс	Наблюде ние
10					5	Тема: ОФП	Спортза л	

11					5	Тема: Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	Класс, спорт зал	Наблюдение
12					5	Тема: Общая физическая подготовка	Класс, спорт зал	Наблюдение
13					2	Тема: Действие группы в аварийных ситуациях. Подведение итогов туристского путешествия	Класс, спорт зал	
14					3	Тема: Досуговая деятельность	Класс	
15					2	Тема: Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	Класс, спорт зал	
16					3	Тема: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	Класс, спорт зал	
17					5	Тема: Основные приёмы перевязки ран при капиллярном кровотечении. Приёмы транспортировки пострадавшего.	Класс, спорт зал	Наблюдение
18					5	Тема: Досуговая деятельность	Класс, спорт зал	Наблюдение
19					5	Тема: Виды укрытий, палаток. Сборка и разборка палатки	Класс, спорт зал	
20					4	Тема: Топографическая и спортивная карты. Компас, работа с компасом.	Класс, спорт зал	Наблюдение
21					5	Тема: Общая физическая подготовка.	Класс, спорт зал	Наблюдение

22					5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Класс, спорт зал	Наблюдение
23					5	Тема: Досуговая деятельность.	Класс	
24					7	Тема: Соревнования по ориентированию	Класс, спорт зал	Наблюдение
25					5	Тема: Досуговая деятельность	Класс, спорт зал	Наблюдение
26					5	Тема: Общая физическая подготовка	Класс, спорт зал	Наблюдение
27					7	Тема: История родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	Класс, спорт зал	Наблюдение
28					7	<i>Тема: Общественно полезная работа в путешествии охрана природы и памятников культуры.</i>	Класс, спорт зал	Наблюдение
29					2	Тема: Знакомство со спелеологическим и альпинистским оборудованием	Класс, спорт зал	Наблюдение
30					5	Тема: Техника безопасности, правила обращения с оборудованием.	Класс, спорт зал	Наблюдение
31					7	Тема: Правила подъёма	Класс, спорт зал	Наблюдение
32					5	Тема: Досуговая деятельность .	Класс, спорт зал	Наблюдение
33					5	Тема: Общая физическая подготовка.	Спорт зал	Наблюдение
34					7	Тема: Правила спуска	Класс, спорт зал	Наблюдение

35					7	Тема: Правила траверса	Класс, спорт зал	Наблюдение
36					5	Тема: Досуговая Деятельность.	Класс, спорт зал	Наблюдение
37					2	Тема: Общая физическая подготовка.	Класс, спорт зал	Наблюдение
38					3	Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Класс, спорт зал	Наблюдение
39					2	Тема: Итоговая аттестация.	Класс	Наблюдение
40					20	Тема: Поход выходного дня.	Улица	Наблюдение, Практическое занятие.

Итого: 288
Теория: 73
Практика: 215

Учебно-тематический план 2 года обучения.

№	Наименование раздела, темы	Общее	Количество часов	Формы
---	----------------------------	-------	------------------	-------

п/п		количество часов	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1.	Раздел. Вводное занятие.	3	2	1	Практическое занятие.
2.	Раздел. Спелеология и альпинизм.	10	4	6	Практическое занятие.
3.	Раздел. Изготовление укрытий в походе.	8	3	5	Практическое занятие.
4.	Раздел. Топографическая подготовка и ориентирование.	27	17	10	Практическое занятие.
5.	Раздел. Основы туристской подготовки.	20	5	15	Практическое занятие.
6.	Раздел. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	18	9	9	Практическое занятие.
7.	Раздел. Общая и специальная физическая Подготовка.	8	2	6	Практическое занятие.
8.	Раздел. Поход выходного дня	48		48	Практическое занятие.
9.	Раздел. Итоговая аттестация.	2	1	1	Практическое занятие.
	Итого	144	43	101	

Содержание учебного плана 2 года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

1.1. Тема: Итоги летнего периода. Введение в программу. План работы на новый учебный год.

Беседа об итогах летнего периода - обмен мнениями. Обсуждение плана работы на новый учебный год, распределения работ и обязанностей. Кодекс туриста.

Раздел 2. Спелеология и альпинизм.

2.1. Тема: Техника безопасности, правила поведения при скалолазании и альпинистской подготовке.

Закрепление знаний полученных за первый год обучения. Техника безопасности, правила поведения в экстремальных ситуациях, понятие тихая и громкая паника предотвращение адреналинового выброса.

2.2. Тема: Правила одевания и комплектации альп и спелео снаряжения.

Закрепление знаний полученных за первый год обучения. Правила и порядок одевания оборудования, перила, верхняя и нижняя обвязки.

2.3. Тема: Правила подъёма

Правила подъёма по вертикальным периллам.

2.4. Тема: Правила спуска.

Правила спуска по вертикальным периллам.

2.5. Тема: Понятие полиспада. Правила установки.

Понятие и эффект полиспада, правила монтажа.

2.6. Тема: Перестёжка при подъёме и спуске.

Правила перестёжки в спелеологии на вертикальных периллах с использованием судейских перилл.

Раздел 3. Изготовление укрытий в походе.

3.1. Тема: Виды укрытий, палаток

Понятие естественное и искусственное укрытие. Виды палаток, навесов шалашей.

3.2. Тема: Сборка и разборка 4-х местной палатки

Правила сборки и разборки 4-х местной палатки. Правила выбора места для установки палатки. Правила распределения инвентаря.

Практические занятия.

Сборки и разборки 8-ми местной палатки на время.

Раздел 4. Топографическая подготовка и ориентирование.

4.1. Тема: земля и карта

Закрепление материала первого года обучения. Что такое карта, её привязка к местности, какие карты бывают. Масштаб карты, определение расстояния по карте. Значение карты для туристов.

Практические занятия.

Карта села, определение на карте школы, дома измерение расстояния.

4.2. Тема: Топографическая и спортивная карты

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.

Понятие о топографических знаках. Километровая сетка, копирование карт. Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

4.3. Тема: Компас, работа с компасом

Что такое азимут, его отличие от простого угла (чертеж). Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практические занятия.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Практические занятия

Влияние на компас различных предметов. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

4.4. Тема: Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Практические занятия

Разработка маршрута похода от дома детского творчества до дома по карте, с описанием ориентиров.

4.5. Тема: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Что нужно делать если заблудился.

Практические занятия

Упражнение по определению сторон горизонта по деревьям. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца. Упражнения по определению сторон горизонта Солнцу.

4.6. Тема: Соревнования по ориентированию

Виды спортивного ориентирования, что такое контрольный пункт, правила спортивного ориентирования.

Практические занятия

Соревнование найти контрольные пункты в здании на время, подведения итогов основные ошибки.

Раздел 5. Основы туристской подготовки.

5.1. Тема: Личное и групповое туристское снаряжение

Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе: типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, свитер, сменная обувь, белье, носки), предметы походной постели (спальный мешок, коврик, вкладыш, чехол для спального мешка). Прочие предметы личного снаряжения: репшнур, туалетные принадлежности, посуда, мешочки для упаковки снаряжения. Как готовить личное снаряжение к походу.

Практическая работа. Укладка рюкзака. Подготовка личного снаряжения для похода.

Групповое снаряжение. Типы палаток. Как подготовить палатку к походу? Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание в пути.

Практическая работа. Установка палаток разного типа.

5.2. Тема: Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка привала и бивака. График привалов. Правила поведения туристов в палатке. Выбор места для костра. Типы костров и их назначение. Выбор и заготовка топлива. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Техника безопасности при работе с топором и пилой. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе. Графики дежурств на биваке.

Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы.

Свертывание бивака.

Практические занятия.

Виды костров разных типов, складывание муляжа. Противопожарные меры.

5.3. Тема: Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Дисциплина в походе.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, перечень личного снаряжения, правила поведения с местными жителями.

Практические занятия.

Подготовка личного и общественного оборудования, рем комплект, походная аптечка, рем набор, правила обращения с ножом, комплектация неприкосновенного запаса .

5.4. Тема: Питание в туристском походе

Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Примерный набор продуктов питания для однодневного и многодневного туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Правила составления меню. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практические занятия.

Составление меню похода, упаковка продуктов.

5.5. Тема: Туристские должности в группе

Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, штурмана, завхоза, завпита, рем мастера. Обязанности казначея группы. Правила выполнения должностей основных и взаимозаменяемых

Практические занятия.

Игра на выявление лидера.

5.6. Тема: Техника и тактика в туристском походе

Понятие техники и тактики пешеходного туризма. Обеспечение безопасности. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Строй, темп, режим, интервал построения цепочки; их изменение в зависимости от различных условий.

Виды естественных препятствий в пешеходном туризме. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности. Движение по лесу, через кустарники и завалы. Движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно-растительным покровом.

Практические занятия.

Экскурсия в лесополосу. Отработка приёмов движения группы по серпантину

5.7. Тема: Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Страховка и самостраховка (посох туриста). Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах, на коротких привалах.

Обязанности направляющего и замыкающего.

Практические занятия.

Экскурсия в лесополосу.

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

Причины аварийности пешеходных походов и их профилактика. Основные причины возникновения экстремальных ситуаций в походе:

отставание одного или несколько участников от группы;

потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях;

утрата картографического материала;

утрата снаряжения (утонуло, сгорело);

нехватка продуктов питания;

травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;

стихийные бедствия в районе похода к чему ведёт нарушение Кодекса туриста. Ошибки при планировании похода. Испорченный инвентарь, личное и групповое оборудование. Предотвращение психологических конфликтов. Нарушение правил общения с местными жителями.

Практические занятия.

Игры на сплочение группы: переход по лавочке, футбол, спортивные эстафеты, основные приёмы самообороны.

5.9. Тема: Действие группы в аварийных ситуациях.

Правила поведения в экстремальных ситуациях, понятие тихая и громкая паника. Выход на запасные нитки маршрута, подача сигналов бедствия. Виды укрытий: естественные, искусственные. Движение через густой подлесок, по заболоченной местности. Переправы по бревнам, кладям, камням, броды.

Раздел 6. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.

6.1. Тема: Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Повторение гигиенических правил туриста изученных на первом году занятий. Особенности гигиены в подростковый период. Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых.

. Что такое снежная слепота, ее предупреждение.

Способы транспортировки пострадавшего.

Практическая работа. Комплекс утренней гимнастики и растяжки.

6.2. Тема: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Индивидуальный медицинский пакет туриста. Способы обеззараживания воды. Ядовитые растения и грибы района.

Практическая работа. Формирование походной медицинской аптечки. Викторина лекарственные растения

6.3. Тема: Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего

Первая доврачебная помощь при артериальном кровотечении.

Практическая работа. Отработка способов оказания первой медицинской помощи.

Практическая отработка приёмов транспортировки пострадавшего.

Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка.

7.1. Тема: Сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Сведения о строении и функции организма человека. Значение физической подготовки и выносливости

Практическая работа.

Дыхательная гимнастика. Соревнование на задержку дыхания (техника ныряльщиков).

7.2. Тема: Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию. Выбор режимов тренировки, в зависимости от организма.

Практическая работа.

Самомассаж и взаимомассаж.

7.3. Тема: Общефизическая подготовка.

Практическая работа.

Техника бега при спортивном ориентировании. Понятие об атлетической гимнастике. Соблюдение техники безопасности при работе со снарядами в зале. Разминка. Занятия по индивидуальным комплексам. Растяжка, кроссовая подготовка, приёмы самообороны.

Раздел 8. Поход выходного дня.

Практические занятия.

Применение и отработка на практике полученных знаний.

Раздел 9. Итоговая аттестация.

Практическое занятие.

Проверка знаний обучающихся путём проведения тестирования.

Ожидаемые результаты для второго года обучения.

Специфика подготовки на данном этапе состоит в том, что обучающиеся многого еще не знают и не умеют, а за короткий срок обучения не в состоянии прочно освоить необходимые приемы и правила. На этом этапе особенно важны взаимоконтроль и взаимопроверка всех действий обучающихся, особенно в деле обеспечения безопасности.

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.	Раздел. Итоги летнего периода.		
1.1	Введение в программу. План работы на новый учебный год.	Что общего и в чём различие между туризмом и спортом. Нормы поведения в туристском коллективе, походе, правила личной безопасности, «Кодекс туриста».	
2.	Раздел. Спелеология и альпинизм		
2.1	Техника безопасности, правила поведения в экстремальных ситуациях.	Перила, верхняя и нижняя обвязки. Правила одевания альпинистского снаряжения.	Уметь застёгивать и выстёгивать карабины разных типов на перилах.
2.2	Знакомство со спелеологическим оборудованием	Правила и порядок одевания оборудования.	Одевать альп. Оборудование.
2.3	Правила подъёма	Правила подъёма по периллам.	Подниматься по наклонным периллам
2.4	Правила спуска	Правила спуска по наклонным периллам.	Спускаться по наклонным периллам

2.5	Перестёжка при подъёме и спуске	Правила перестёжки в спелеологии и альпинизме.	Перестёжка при подъёме и спуске по наклонным периллам.
3.	Раздел. Изготовление укрытий в походе (шалаш, палатка)		
3.1	Тема: Виды укрытий, палаток.	Виды укрытий, которые можно изготовить в лесу. Виды палаток.	
3.2	Тема: Сборка и разборка палатки.	Правила установки палатки	Техника постановки палатки, монтаж растяжек.
4.	Раздел. Топографическая подготовка и ориентирование.		
4.1	Земля и карта	Старение карт. Их роль для народного хозяйства.	Определение несоответствия карты и местности
4.2	Топографическая и спортивная карты	Какие карты бывают. Масштаб карты, Значение карты для туристов. Понятие о топографических знаках. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте	Определение на карте расположение школы, дома. Определение расстояния по карте. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Знать среднюю длину своего шага, таблица перевода шагов в расстояние.
4.3	Компас, работа с компасом	Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки.
4.4	Способы ориентирования	Способы ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Движение по азимуту.	Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. Ориентир, что может служить ориентиром.
4.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Что нужно делать если заблудился.	Определение ориентиров движения, Сохранение направления движение по азимуту в походе.

4.6	Соревнования по ориентированию	Виды спортивного ориентирования, что такое контрольный пункт, правила спортивного ориентирования.	Уметь быстро находить контрольные пункты в здании.
5	Раздел. Основы туристской подготовки.		
5.1	Личное и групповое туристское снаряжение	Выбор группового, личного и специального снаряжения туристов. Требования к снаряжению Перечень основных предметов личного и группового снаряжения.	Правильно укладывать рюкзак. Установка палатки в обычных условиях. Завязывать основные туристские узлы.
5.2	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование.	Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. обустройство бивака. Разводить костёр. Противопожарные меры.
5.3	Подготовка к походу, путешествию	Разработка маршрута, составление плана похода, дисциплина в походе.	Составление плана похода.
5.4	Питание в туристском походе	Примерный набор продуктов питания для похода выходного дня. Правила хранения продуктов в походе.	Составление меню похода.
5.5	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и проведения походов.
5.6	Техника и тактика в туристском походе	Правила движения группы в лесу, по дороге. Строй, темп, режим, интервал построения цепочки; их изменение в зависимости от различных условий.	Движение по ровной, по сильно пересеченной местности. Движение по лесу, через кустарники и завалы. Движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны
5.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.	поведения туристов в лесу, на воде, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.
5.8	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты	К чему ведёт нарушение Кодекса туриста. К чему может привести психологические конфликты. Нарушение правил общения с	Выход из психологических конфликтов. Правила общения с местными жителями.

	взаимоотношений в группе	местными жителями.	
5.9	Действие группы в аварийных ситуациях	Правила поведения в экстремальных ситуациях, понятие тихая и громкая паника. Подача сигналов бедствия. Виды укрытий: естественные, искусственные.	Движение через густой подлесок, по заболоченной местности. Переправы по бревнам, кладям, камням.
5.10	Подведение итогов туристского путешествия	Обсуждение итогов похода. Приведение в порядок и сдача снаряжения.	Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Обсуждение похода в группе.
6	Раздел. Основы гигиены, первая доврачебная помощь		
6.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	Что такое Личная гигиена. Требования к одежде, обуви, головному убору. Польза утренней зарядки. Гигиенические требования к постели и посуде туриста.	Комплекса утренней зарядки. Правила умывания. Уход за ногами и обувью во время похода.
6.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Аптечка, ее состав, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода.	Комплектование походной медицинской аптечки, способы защиты от влаги. Целебные свойства подорожника, лапуха. Ядовитые растения, встречающиеся в нашей местности.
6.3	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	Виды ран. Виды бунтов. Антисептические средства. Приёмы наложения повязки при артериальном кровотечении.	Оказание первой доврачебной помощи при артериальном кровотечении. Отработка приёмов транспортировки пострадавшего на руках, на брезенте.
7	Раздел. Общая и специальная физическая подготовка		
7.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	Краткие сведения о строении человеческого организма.	Простейшие приёмы контроля физического состояния.

7.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля.	Осуществление самоконтроля.
7.3	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.	Улучшение физической подготовки.
8.	Раздел. Досуговая деятельность.		

Календарный учебный график группы 2 года обучения.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1					3	Итоги летнего периода. Введение в программу. План работы на новый учебный год.	Класс	Наблюдение
2					10	Тема: Техника безопасности, правила поведения при скалолазании и альпинистской подготовке.	Класс	Наблюдение
3					5	Тема: Правила одевания и комплектации альп и спелео снаряжения.	Класс	Наблюдение
4					5	Тема: Правила подъёма	Класс, спорт зал	Наблюдение
5					5	Тема: Правила спуска. Правила спуска по вертикальным перилам.	Класс	Наблюдение
6					5	Тема: Досуговая деятельность	Класс	

7				5	Тема: Общая физическая подготовка	Спорт зал	
8				5	Тема: Понятие полиспаста. Правила установки.	Спорт площадка	Наблюдение
9				4	Перестёжка при подъёме и спуске.	Спорт площадка	Наблюдение
10				3	Тема: Виды укрытий, палаток		
11				5	Тема: Сборка и разборка 4-х местной палатки		
12				5	Тема: земля и карта	Дистанционно	
13				5	Тема: Топографическая и спортивная карты	Класс	Наблюдение
14				3	Тема: Досуговая деятельность.	Класс	
15				4	Тема: Основная физическая подготовка	Спорт зал	
16				3	Тема: Компас, работа с компасом	Класс, спорт зал	Наблюдение
17				3	Тема: Способы ориентирования	Класс, спорт зал	Результаты соревнований
18				4	Тема: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Спорт площадка	Наблюдение
19				3	Тема: Соревнования по ориентированию	Спорт площадка	Наблюдение
20				3	Тема: Личное и групповое туристское снаряжение	Класс, спорт зал	Наблюдение
21				4	Тема: Организация туристского быта, привалы и ночлеги	Класс, спорт зал	Наблюдение

22					4	Тема: Подготовка к походу, путешествию	Класс, спорт зал	Наблюдение
23					5	Тема: Питание в туристском походе	Класс	Наблюдение
24					5	Тема: Досуговая деятельность	Класс	
25					6	Тема: Основная физическая подготовка	Спорт зал	
26					4	Тема: Туристские должности в группе	Класс, спорт зал	Наблюдение
27					5	Тема: Техника и тактика в туристском походе	Класс	Наблюдение
28					5	Тема: Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	Класс, лестничный коридор	Наблюдение
29					3	Тема: Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	Класс, лестничный коридор	Наблюдение
30					2	Тема: Действие группы в аварийных ситуациях.	Класс, спорт зал	Наблюдение
31					5	Тема: Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	Класс, спорт зал	Наблюдение
32					5	Тема: Досуговая Деятельность	класс	

33					5	Тема: Основная физическая подготовка	Спорт зал	
34					6	Тема: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Класс, спорт зал	Наблюдение
35					7	Тема: Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	Дистанционно	
36					7	Тема: Досуговая деятельность		
37					6	Тема: Основная физическая подготовка		
38					6	Тема: Сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений Тема: Топографическая и спортивная карты	Класс	Наблюдение
39					7	Тема: Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Класс, спорт зал	Наблюдение
40					6	Тема: Итоговая аттестация	Класс, спорт зал	Наблюдение

Итого: 144
Теория:43
Практика:101

Учебный план 3 год обучения.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее количес тво часов	Количество часов		Формы аттестации / контроля
			Теория	Практик а	
1.	Раздел. Вводное занятие.	2	1	1	Практическ ое занятие.
2.	Раздел. Краеведческая подготовка туриста.	4	2	2	Практическ ое занятие
3.	Раздел. Экологическая подготовка туриста.	2	1	1	Практическ ое занятие
4.	Раздел. Изготовление укрытий в походе	4	2	2	Практическ ое занятие
5.	Раздел. Топография и ориентирование	6	2	4	Практическ ое занятие
6.	Раздел. Туристское снаряжение.	12	4	8	Практическ ое занятие
7.	Раздел. Спелеология и альпинизм.	8	2	6	Практическ ое занятие
8.	Раздел. Туристские узлы.	12	2	10	Практическ ое занятие
9.	Раздел. Безопасность туризма.	8	3	5	Практическ ое занятие
10.	Раздел. Гигиена туриста	6	3	3	Практическ ое занятие
11.	Раздел. Туристские соревнования.	6	3	3	Практическ ое занятие
12.	Раздел. Основы медицинских знаний	10	3	7	Практическ ое занятие
13.	Раздел. Общая и специальная физическая подготовка	14	4	10	Практ ическое занятие
14.	Раздел. Поход выходного дня.	48		48	Практ ическое занятие
15.	Раздел. Итоговая аттестация.	2		2	Практ ическое занятие
	Итого:	144	32	112	

Содержание программы 3 года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие

1.1. тема: Итоги летнего периода. Введение в программу. План работы на новый учебный год. Ремонт группового оборудования

Беседа о работе туристского клуба, о значении туризма для человека и для государства. Маршрутно-квалификационные комиссии и их функции. Законы туристов (туристская этика). Кодекс туриста. Права и обязанности руководителя и участников, основные туристские обязанности. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Отчет о походе, методика составления отчета, виды отчетов о походе (фотоотчет, дневник, техническое описание).

Практические занятия. Разработка маршрутов походов, составление отчетов о пройденных походах. Ремонт группового оборудования

Раздел 2. Краеведческая подготовка туриста.

2.1. Тема: История родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Формы краеведческой деятельности туристов. Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности.

Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.

2.2 Тема: Изучение района путешествия. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Практические занятия

Экскурсионный поход на г. Кулайка.

Раздел 3. Экологическая подготовка туриста.

3.1. Тема: Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека.

Закон об охране природы, охоте, рыболовстве. Памятники природы, охраняемые природные зоны.

Практические занятия

Изучение экологического состояния района похода; экологическая работа на маршруте.

Раздел 4. Виды укрытий в походе.

4.1. Тема: Виды укрытий, палаток

Понятие естественное и искусственное укрытие. Виды палаток, навесов шалашей.

4.2. Тема: Сборка и разборка 4-х местной палатки

Правила сборки и разборки 4-х местной палатки. Правила выбора места для установки палатки. Правила распределения инвентаря.

Практические занятия.

Сборки и разборки 4-х местной палатки на время.

Раздел 5. Топография и ориентирование.

5.1. Тема: Топографическая и спортивная карта.

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

Практические занятия.

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов.

5.2. Тема: Компас, работа с компасом

Что такое азимут, его отличие от простого угла (чертеж). Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практические занятия.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

5.3. Тема Соревнования по ориентированию.

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по ориентированию, биатлон.

Раздел 6. Туристское снаряжение.

6.1. Тема: Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения.

Легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость.

Практические занятия. Укладка рюкзака, установка палатки на время.

6.2. Тема: Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута.

Составления перечня снаряжения в зависимости от сложности похода. Рыболовные снасти.

Практические занятия. Приготовление и обслуживание рыболовных снастей.

6.3. Тема: Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация. Правила заточки ножа, топора.

Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация.

Практические занятия.

Практическая работа по заточке ножа, топора.

Раздел 7. Спелеология и альпинизм

7.1. Тема: Техника безопасности, правила поведения в экстремальных ситуациях.

Закрепление знаний, полученных за первый и второй год обучения. Техника безопасности, правила поведения в экстремальных ситуациях, понятие тихая и громкая паника предотвращение адреналинового выброса.

Практические занятия.

Разбор практических ошибок при альпинистских занятиях.

7.2. Тема: Правила одевания и комплектации альп и спелео снаряжения.

Альпинистское оборудование (перила, верхняя и нижняя обвязки) правила и порядок одевания оборудования. Отличие альп снаряжения от спелео снаряжения.

Практические занятия.

Практическая работа отработка навыков одевания оборудования

7.3. Тема: Правила подъёма, правила самостраховки и страховки.

Закрепление знаний при подъёме по вертикальным периллам

Практические занятия.

Правила и действия в случае поломки жумара. Узел Бахмана

7.4. Тема: Правила спуска, правила самостраховки и страховки.

Закрепление знаний при спуске по вертикальным периллам

Практические занятия.

Правила и действия в случае отсутствия восьмёрки, спуск на карабине.

7.5. Тема: Понятие полиспада. Правила установки

Закрепление понятия полиспада и правила установки

Практические занятия.

Установка полиспада, подъём обучающегося на стуле.

7.6. Тема: Перестёжка при подъёме и спуске правила самостраховки и страховки.

Закрепление правил перестёжки в спелеологии.

Практические занятия.

Отработка приёмов перестёжки в спелеологии. Действие при отказе оборудования.

Раздел 8. Туристские узлы.

8.1. Тема: Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы.

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), булинь на себе, стремя, штык простой, достоинства и недостатки узлов.

Практические занятия: Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

8.2. Тема: Достоинства и недостатки узлов

Применение узлов в зависимости от поставленных задач

Практические занятия:

Закрепление знаний по основным туристским узлам.

8.3. Тема: Методы завязывания, выбор узла в зависимости от требования.

Способы завязывания узлов булинь, восьмёрка одним концом, казачий узел.

Практические занятия:

Закрепление знаний по основным туристским узлам,

Раздел 9. Безопасность туризма.

9.1. Тема: Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.

Закрепление знаний о причинах аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.

Практические занятия:

Практические занятия в лесном массиве, игра «Выход из трудной ситуации».

9.2. Тема: Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), недопустимость ложных сигналов

Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), пиротехнические сигнальные средства, правила безопасности при обращении с ними, недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия.

Практические занятия:

Практические занятия в лесном массиве, выкладывание сигналов бедствия.

9.3. Тема: Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде, сообщение в ПСС.

Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде.

Практические занятия

Экскурсия в отряд МЧС

Раздел 10. Гигиена туриста.

10.1. Тема: Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Повторение гигиенических правил туриста изученных ранее. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих.

Практические занятия

Разработка комплекса утренней гимнастики. Приёмы фильтрации воды в походе.

10.2. Тема: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Индивидуальный медицинский пакет туриста. Групповая медицинская аптечка. Витаминизация в походе.

Практические занятия

Сбор групповой медицинской аптечки. Приготовление витаминного напитка.

10.3. Тема: Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего

Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, ссадинах, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Способы транспортировки пострадавшего.

Практическая работа.

Отработка способов оказания первой медицинской помощи.

Обязанности санитаров туристской группы при подготовке и во время похода.

Опасности бесконтрольного потребления грибов, ягод, трав.

Раздел 11. Туристские соревнования.

11.1. Тема: Спортивные разряды, разрядные требования по спортивному туризму.

Туристские соревнования - смотры готовности туристской группы к дальним походам. Спортивные разряды, как объективная оценка спортивного роста туриста, разрядные требования по спортивному туризму.

Практическая работа.

Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований

11.2. Тема: Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований

Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований (техника туризма, ориентирование, краеведение, контрольный туристский маршрут, конкурсы, туристские навыки и быт, топографическая съемка местности).

Практическая работа.

Соревнование по многоборью.

11.3. Тема: Соревнования по спортивному ориентированию и их виды (по легенде, по маркированной трассе, по выбору, по обозначенному маршруту, движение по азимуту)

Соревнования по спортивному ориентированию и их виды (по легенде, по маркированной трассе, по выбору, по обозначенному маршруту, движение по азимуту).

Практические занятия. Участие в клубных туристских соревнованиях.

Раздел 12. Основы медицинских знаний.

12.1. Тема: Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

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

Практическая работа

Ремонт обуви, одежды в походе. Чистка спальников.

12.2. Тема: Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.

Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.

Практическая работа

Первая помощь при утоплении. Бледное и синее утопление. Отличия в оказании первой помощи.

12.3. Тема: Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста.

Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста.

Практическая работа

Транспортировка пострадавшего одним и двумя участниками похода.

12.4. Тема: Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания и фильтрации воды.

Практические занятия.

Изготовление переносимого фильтра для воды.

Раздел 13. Общая и специальная физическая подготовка туриста.

13.1. Тема: Сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Закрепление сведений о строении организма человека. Значение физической подготовки для туриста. Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма.

Практические занятия.

Составление упражнений для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление.

13.2. Тема: Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Систематичность тренировок. Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности.

Практические занятия.

Тесты физической подготовленности к туристским походам различной сложности.

13.3. Тема: Общая физическая подготовка

Практические занятия.

Занятия в спортивном зале, ведение дневника самоконтроля.

Раздел 14. Поход выходного дня.

Практические занятия.

Применение и отработка на практике полученных знаний.

Раздел 15. Итоговая аттестация.

Практическое занятие.

Проверка знаний обучающихся путём проведения тестирования.

Ожидаемые результаты для третьего года обучения.

Специфика подготовки на данном этапе состоит в том, что обучающиеся уже много знают и умеют. Задача состоит в закреплении и отработке полученных ранее знаний и умений, так же приоритетными остаются взаимоконтроль и взаимопроверка всех действий обучающихся, особенно в деле обеспечения безопасности.

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.	Раздел. Вводное занятие.		
1.1	Тема: Итоги летнего периода. Введение в программу. План работы на новый учебный год. Ремонт группового оборудования	Нормы поведения в туристском коллективе, походе, правила личной безопасности, «Кодекс туриста».	Ремонтировать групповое оборудование
2.	Раздел. Краеведческая подготовка туриста.		
2.1	История родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Знать основные достопримечательности с. Подгорное. Законы общения с природой, принцип «не навреди», необходимость	

		сохранения природы.	
2.2	Изучение района путешествия. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Основные нормы закона «Об охране природы»	Правильно относиться к окружающей среде
3.	Раздел. Экологическая подготовка туриста.		
3.1	Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека.	Значение окружающей среды для жизни человека.	Основные пункты закона об охране природы
4.	Раздел. Изготовление укрытий в походе (шалаш, палатка)		
4.1	Тема: Виды укрытий, палаток.	Виды укрытий, которые можно изготовить в лесу. Виды палаток.	Минимальный набор для изготовления укрытий.
4.2	Тема: Сборка и разборка 4-х местной палатки.	Правила установки палатки	Техника постановки палатки, монтаж растяжек.
5.	Раздел. Топография и ориентирование		
5.1	Топографическая и спортивная карты	Какие карты бывают. Масштаб карты, Значение карты для туристов. Топографические знаки. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте	Определение на карте расположение школы, дома. Определение расстояния по карте. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Знать среднюю длину своего шага, таблица перевода шагов в расстояние.
5.2	Компас, работа с компасом	Правила обращения с компасом.	Определение сторон горизонта по компасу. Определение направления выхода в случае потери ориентировки.
5.3	Соревнования по ориентированию	Виды спортивного ориентирования, что такое контрольный пункт, правила спортивного ориентирования.	Уметь быстро находить контрольные пункты в здании и на местности.
6.	Раздел. Туристское снаряжение.		
6.1	Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения.	Требования к снаряжению Перечень основных предметов личного и группового снаряжения.	Правильно укладывать рюкзак. Установка палатки в полевых условиях. Завязывать основные туристские узлы.

6.2	Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута.	Перечень основных предметов личного и группового снаряжения.	Определение лишнего личного снаряжения.
6.3	Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация. Правила заточки ножа, топора.	Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака. Ремонтный набор, его комплектация.	Чистить, ремонтировать снаряжение, уметь затачивать нож, топор в походных условиях.
7.	Раздел. Спелеология и альпинизм.		
7.1	Техника безопасности, правила поведения в экстремальных ситуациях.	Знать технику безопасности, правила поведения в экстремальных ситуациях.	Находить решение из сложной ситуации.
7.2	Правила одевания и комплектации альп и спелео снаряжения.	Порядок одевания и комплектации альп и спелео снаряжения.	Правильно комплектовать снаряжение.
7.3	Правила подъёма, правила самостраховки и страховки.	Правила подъёма по вертикальным периллам.	Уметь применять ус при поломке жумара (Узел Бахмана).
7.4	Правила спуска, правила самостраховки и страховки.	Правила спуска по вертикальным периллам.	Уметь спускаться с восьмёркой или карабином.
7.5	Понятие полиспаста. Правила установки	Что такое полиспаст, для чего нужен. Принцип построения	Установка полиспаста для поднятия стула с обучающимся.
7.6	Перестёжка при подъёме и спуске правила самостраховки и страховки.	Правила перестёжки в спелеологии и альпинизме.	Перестёжка при подъёме и спуске по вертикальным периллам с судейским карабином.
8.	Раздел. Туристские узлы.		
8.1	Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы.	Знать основные туристские узлы. Требования к узлам, группы узлов по назначению.	
8.2	Достоинства и недостатки	Достоинства и недостатки	

	узлов	узлов	
8.3	Методы завязывания, выбор узла в зависимости от требования.	Способы завязывания узлов	Уметь завязывать узлы в сложных ситуациях (за спиной с закрытыми глазами).
9.	Раздел. Безопасность туризма.		
9.1	Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.	Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные,	
9.2	Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), недопустимость ложных сигналов	Сигналы бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях.	Изготавливать сигналы для самолета (вертолета).
9.3	Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде, сообщение в ПСС.	Правила регистрации туристской группы в ППС.	Правильно составлять сообщение в ПСС.
10.	Раздел. Гигиена туриста		
10.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	Требования к одежде, обуви, головному убору. Польза закаливания, утренней зарядки. Вред наносимый организму алкоголем, табаком.	Правила умывания. Уход за телом, ногами и обувью во время похода. Приёмы чистки одежды.
10.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Аптечка, ее состав, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода.	Комплектование походной медицинской аптечки, способы защиты от влаги. Целебные растения и ядовитые растения, встречающиеся в нашей местности. Изготовление витаминного напитка.

10.3	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	Виды ран. Виды бунтов. Антисептические средства. Приёмы наложения жгута при артериальном кровотечении, наложение шины при переломах.	Оказание первой доврачебной помощи при артериальном кровотечении, при переломах. Приёмы транспортировки пострадавшего.
11.	Раздел. Туристские соревнования.		
11.1	Спортивные разряды, разрядные требования по спортивному туризму.	Спортивные разряды, разрядные требования по спортивному туризму.	Знание туристских разрядов.
11.2	Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований	Правила проведения туристских соревнований, виды соревнований.	Участие в подготовке соревнований.
11.3	Соревнования по спортивному ориентированию и их виды (по легенде, по маркированной трассе, по выбору, по обозначенному маршруту, движение по азимуту	Правила спортивного ориентирования.	Проходить дистанцию, распределять силы при спортивном ориентировании.
12.	Раздел. Основы медицинских знаний		
12.1	Доврачебная помощь пострадавшему. Л. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.	Доврачебная помощь пострадавшему её отличие от врачебной. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.	Чистить одежду, спальник, посуду в походных условиях.
12.2	Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.	Последствия переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.	Оказание помощи при переохлаждении. Правильный подбор одежды.
12.3	Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста.	Аптечка, ее состав, подбор аптечки в зависимости от уровня и продолжительности похода.	Комплектовать групповую и индивидуальную походную аптечку.
12.4	Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды.	Правила потребления воды в походе, последствия употребления не качественной воды.	Обеззараживание воды, изготовление походных фильтров для воды

12.5	Первая доврачебная помощь при ожогах, обморожениях, при растяжении связок переломах.	Последствия ожогов, обморожений, растяжении связок, переломов костей.	Оказывать первую доврачебную помощь при ожогах, обморожениях, при растяжении связок
13.	Раздел. Общая и специальная физическая подготовка		
13.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	Краткие сведения о строении человеческого организма.	Простейшие приёмы контроля физического состояния.
13.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля, предупреждение перетренированности.	Осуществление самоконтроля.
13.3	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.	Улучшение физической подготовки.
14.	Раздел. Досуговая деятельность.		
15.	Раздел. Подготовка к соревнованиям.		

Календарный учебный график группы 3 года обучения.

№ п/п	Месяц	Чи сло	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1					2	Тема: Беседа о спорте и туризме	Класс	Наблюдение
2					2	Тема: История родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Класс	Наблюдение
3					2	Тема: Изучение района путешествия. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Класс, экскурсионный поход	Наблюдение

4					4	Тема: Досуговая деятельность	класс	
5					4	Тема: Основная Физическая подготовка	Спортзал	
6					2	Тема: Законы об охране природы, охоте, рыболовстве. Значение окружающей среды для жизни человека.	Класс, спортзал	Наблюдение
7					4	Тема: Виды укрытий, палаток	Класс	Наблюдение
8					2	Тема: Сборка и разборка 4-х местной палатки	Класс, спортзал	Наблюдение
9					2	Тема: Топографическая и спортивная карта.	Спортплощадка	Наблюдение
10					4	Тема: Компас, работа с компасом	Спортплощадка	Наблюдение
11					4	Тема Соревнования по ориентированию.	Класс, спортзал	Наблюдение
12					4	Тема: Досуговая деятельность	класс	
13					4	Тема: ОФП	Спортзал	
14					2	Тема: Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения.	Класс, спортзал	Наблюдение
15					2	Тема: Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута.	Класс, спортзал	
16					4	Тема: Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.	Класс, спортзал	

						Ремонтный набор, его комплектация. Правила заточки ножа, топора.		
17					2	Тема: Техника безопасности, правила поведения в экстремальных ситуациях.	Класс, спорт зал	
18					2	Тема: Правила одевания и комплектации альп и спелео снаряжения.	Класс, спорт зал	Наблюдение
19					2	Тема: Правила подъёма, правила самостраховки и страховки.	Класс, спорт зал	Наблюдение
20					2	Тема: Правила спуска, правила самостраховки и страховки.	Класс, спорт зал	Наблюдение
21					2	Тема: Понятие полиспаста. Правила установки	Класс, спорт зал	Наблюдение
22					2	Тема: Перестёжка при подъёме и спуске правила самостраховки и страховки.	Класс, спорт зал	Наблюдение
23					2	Тема: Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы.	Класс, спорт зал	Наблюдение
24					2	Тема: Достоинства и недостатки узлов	Класс, спорт зал	Наблюдение
25					4	Тема: Методы завязывания, выбор узла в зависимости от требования.	Класс, спорт зал	Наблюдение
26					4	Тема: Досуговая деятельность	класс	
27					4	Тема: ОФП	Спортзал	
28					4	Тема: Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, слабое знание района и условий	Класс, спорт зал	Наблюдение

						похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение.		
29					4	Тема: Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), носимый аварийный запас (НАЗ), недопустимость ложных сигналов.	Класс, спорт зал	Наблюдение
30					2	Тема: Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде, сообщение в ПСС.	Класс	Наблюдение
31					2	Тема: Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	Класс, лестничный коридор	Наблюдение
32					2	Тема: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Класс, лестничный коридор	Наблюдение
33					4	Тема: Досуговая деятельность	класс	
34					6	Тема: ОФП	Спортзал	
35					2	Тема: Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	Класс, лестничный коридор	Наблюдение
36					2	Тема: Спортивные разряды, разрядные требования по спортивному туризму.	Класс, Спорт площадка	Наблюдение
37					2	Тема: Правила проведения	Спорт	Наблю

						туристских соревнований, виды соревнований.	площад ка	дение
38					2	Тема: Соревнования по спортивному ориентированию и их виды (по легенде, по маркированной трассе, по выбору, по обозначенному маршруту, движение по азимуту.	Класс, спорт зал	Наблю дение
39					4	Тема: Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.	Класс, спорт зал	Наблю дение
40					2	Тема: Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.	Класс	Наблю дение
41					4	Тема: Досуговая деятельность.	класс	
42					4	Тема: ОФП	Спортза л	
43					4	Тема: Содержание и комплектация групповой и индивидуальной походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста.	Класс, спорт зал	Наблю дение
44					4	Тема: Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды.	Класс, спорт зал	Наблю дение
45					2	Тема: Сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	Класс, спорт зал	Наблю дение
46					4	Тема: Досуговая деятельность.	класс	

47					4	Тема: ОФП	спортзал	
48					4	Тема: Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Класс, спортзал	Наблюдение
49					2	Тема: Итоговая аттестация.	Класс, спортзал	Наблюдение

Итого: 144 часов

Теория: 32

Практика: 112

Учебный план 4 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
2	Раздел 2. Медицина и гигиена.	7	3	4	Практическое занятие.
3	Раздел 3. Туристская подготовка	7	3	4	Практическое занятие.
4	Раздел 4. Специальная туристская подготовка.	12	2	10	Практическое занятие.
5	Раздел 5. Топография и ориентирование.	6	1	5	Практическое занятие.
6	Раздел 6. Краеведение.	6	3	3	Практическое занятие.
7	Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка.	2		2	Практическое занятие.
8	Раздел 8. Туристская техника	12	5	7	Практическое занятие.
9	Раздел 9. Подготовка к туристским слётам и соревнованиям	18	1	17	Практическое занятие.
10	Раздел 10. Итоговая Аттестация	1		1	
	Итого	72	19	53	

Содержание программы 4 года обучения.

Раздел 1. Введение

1. Оздоровительная роль туризма

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

Теория: Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктаж по технике безопасности. Беседа о туризме.

Практика: Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий, заполнение анкеты.

Формы контроля: Наблюдение.

Оборудование: обвязка, карабины, жумар, «восьмерка»

2. Правила поведения туристов

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел. Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте).

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

Подготовка, организация и выполнение порученного объединению (звену, группе) задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

Теория: Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия.

Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны

Практика: Опрос учащихся по теме.

Формы контроля: Опросник.

Оборудование: туристический коврик, тур. веревки

Раздел Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес).

Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы.

Взаимопомощь в туристской группе.

оборудование : костровое снаряжение, палатка

Теория: Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции коллектива туристов.

Практика: Составление правил и норм, традиций своего коллектива.

Формы контроля: Практическая работа.

Оборудование: туристическое снаряжение

Раздел. Основы безопасности дома и в школе

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Телефоны аварийных служб.

Теория: Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции коллектива туристов.

Практика: Составление правил и норм, традиций своего коллектива.

Формы контроля: Практическая работа.

Оборудование: туристическое снаряжение

Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

Раздел. Личное снаряжение и уход за ним.

Теория: Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации. Перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы. Уход за ними.

Практика: Умение подобрать снаряжение, приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние.

Формы контроля: Конкурс команд.

Оборудование: туристическое снаряжение

Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

Раздел. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Теория: Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практика: Рассчитать количество воды на группу в походе

Формы контроля: Практическая работа.

Оборудование: костровое оборудование

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

Раздел. Групповое снаряжение и уход за ним

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий.

Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Теория: Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему.

Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.

Практика: Проверка комплектности и исправности снаряжения. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака.

Формы контроля: Индивидуальный опрос, практическая работа.

Оборудование: костровое оборудование, туристические снаряжения, палатки, туристические веревки

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

Раздел. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения. **Теория:** Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.

Практика: Проверка комплектности и исправности снаряжения. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака.

Формы контроля: Индивидуальный опрос, практическая работа.

Оборудование: рюкзак, палатка, туристические веревки

Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

Раздел. Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Теория: Требования к бивакам в зимнем походе. Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды.

Практика: Организация и уборка бивака на зимней прогулке.

Формы контроля: Практическая работа.

Оборудование: костровое оборудование, палатки, спальники, туристический коврик

Планирование места организации бивака по плану (спорткарте) местности.

Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

Раздел. Туристская группа на прогулке (экскурсии)

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке.

Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Теория: Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Практика: Сообщить о трудностях, которые могут возникнуть в походе.

Формы контроля: Индивидуальный опрос.

Оборудование: шлемы, обвязки, туристическое оборудование

Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

Раздел 5. Азбука топографии

1. Мой дом, моя школа, школьный двор

Планировка дома (квартиры), школы и школьного двора; назначение и расположение различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

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

Практика: Смоделировать и проиграть ситуацию.

Формы контроля: Наблюдение.

Оборудование: Компас, навигатор

Экскурсия по зданию школы, кабинетам и другим помещениям. Экскурсия на школьный двор и пришкольный участок (назначение различных построек и объектов).

2. План местности

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Теория: Схема и план местности. Топографическая карта. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах.

Практика: Определить масштаб карты и рассчитать расстояние маршрута.

Формы контроля: Наблюдение.

Оборудование: компас, навигатор

Рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора.

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

3. Условные знаки

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Теория: Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа туристской группы.

Практика: Чтение знаков. Сдача знаков (тест).

Формы контроля: Тестирование.

Оборудование : топографические карты, компас

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии.

Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

Раздел 6. Туристское и экскурсионное ориентирование

1. Ориентирование по сторонам горизонта

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Теория: Способ глазомерной съемки местности - составление «абриса», способ «обхода», «полярный» способ, способ «засечек» и способ «перпендикуляров».

Практика: Показать один из способов

Формы контроля: Практическая работа.

Оборудование : компас, карты, навигатор

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.

2. Ориентирование на местности

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Теория: Способ глазомерной съемки местности - составление «абриса», способ «обхода», «полярный» способ, способ «засечек» и способ «перпендикуляров».

Практика: Показать один из способов

Формы контроля: Практическая работа.

Оборудование: компас, карта навигатор

Ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы.

Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

3. Виды туристского ориентирования

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их различия. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Теория: Чтение карты, ориентирование по горизонту, определение азимута движения по карте, движение по азимуту.

Практика: Определение горизонта и азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту

Формы контроля: Конкурс команд.

Оборудование: компас карты навигатор

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра - состязание на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

4. Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

Теория: Чтение карты, ориентирование по горизонту, определение азимута движения по карте, движение по азимуту.

Практика: Определение горизонта и азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту

Формы контроля: Конкурс команд.

Оборудование : компас карты навигатор

Чтение легенды. Движение по легенде в микрорайоне школы, по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

Раздел 7. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

1. Личная гигиена юного туриста

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитаря туристской группы.

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

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

Формы контроля: Опрос.

Оборудование: аптечка, шлемы, снаряжения

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Работа санитаря туристской группы.

Обсуждение правил личной гигиены с организацией чаепития.

2. Походный травматизм и возможные заболевания

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь.

Теория: Оказание помощи при травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран; при тепловом и солнечном ударе, ожогах.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи).

Формы контроля: Практическая работа.

Оборудование: аптечка, шлемы, снаряжения

Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Теория: Оказание помощи при травмах. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран; при тепловом и солнечном ударе, ожогах.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, практическое оказание помощи).

Формы контроля: Практическая работа.

Оборудование: аптечка, шлемы, снаряжения

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки.

Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5. Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Теория: Определение повреждения. Выбор транспортировки. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Изготовление транспортных средств из курток, анараг, подручных материалов. Уход за больным во время движения группы.

Практика: По разыгранной ситуации, организовать транспортировку пострадавшего.

Формы контроля: Конкурс команд.

Оборудование: аптечка, шлемы, снаряжения

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

Раздел 8. Краеведение географическое

1 Краеведение

Теория: Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, выборе профессии, предстоящей трудовой деятельности.

Практика: Диспут о влиянии занятий туризмом на выбор профессии.

Формы контроля: Наблюдение.

Оборудование : караты, навигатор

2 Проектная, исследовательская деятельность

Теория: Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, выборе профессии, предстоящей трудовой деятельности.

Практика: Диспут о влиянии занятий туризмом на выбор профессии.

Формы контроля: Наблюдение.

Оборудование : карты, навигатор, туристическое оборудование

Раздел 9. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

1. Пешеходный туризм

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу; по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Теория: Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных (судейских) перил.

Практика: Закрепление знаний по туризму в походе.

Формы контроля: Поход. Итоговый тест.

Оборудование : карты, навигатор, туристическое оборудование.

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

2. Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Теория: Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Категорирование препятствий по трудности. Зависимость категории сложности похода от трудности встречающихся препятствий.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных (судейских) перил.

Практика: Закрепление знаний по туризму в походе.

Формы контроля: Поход. Итоговый тест.

Оборудование : карты, навигатор, туристическое оборудование, веревки, карабины.

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

Раздел 10. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Теория: Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика: Провести комплекс упражнений на растяжку.

Формы контроля: Практическая работа.

Оборудование : туристические коврики.

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.

2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся

Входное тестирование и диагностика(проводится осенью)

Теория: Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, слабая подготовленность группы и т.д.).

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Психология малых групп. Факторы устойчивости группы.

Практика: По карточке действие группы в аварийной ситуации.

Формы контроля: Наблюдение.

Оборудование : аптечка

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья». Рисование детей на тему «Моя семья».

Выявление психолого-педагогического портрета окружения обучающихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма обучающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год.

Раздел 10. Итоговая аттестация

Практическое занятие.

Проверка знаний обучающихся путём проведения тестирования.

Ожидаемые результаты для четвёртого года обучения.

Специфика подготовки на данном этапе состоит в том, что обучающиеся уже много знают и умеют. Задача состоит в закреплении и отработке полученных ранее знаний и умений, участие в межрегиональных соревнованиях, организация соревнований на учрежденческом и муниципальных уровнях, так же приоритетными остаются взаимоконтроль и взаимопроверка всех действий обучающихся, особенно в деле обеспечения безопасности.

Календарный учебный график группы 4 года обучения.

№ пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1					2	Оздоровительная роль туризма	Класс	Наблюдение	
2					4	Правила поведения юных туристов	Класс	Наблюдение	
3					2	Основы безопасности в природной среде	Класс	Наблюдение	
4					2	Основы безопасности дома и в школе	Класс	Наблюдение	
5					4	Личное снаряжение и уход за ним	Класс	Наблюдение	
6					2	Питьевой режим на туристской прогулке	Класс	Наблюдение	
7					8	Групповое снаряжение и уход за ним	Класс	Наблюдение	
8					2	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	Класс	Наблюдение	
9					6	Организация биваков и охрана природы	Класс	Наблюдение	
10					10	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	Класс	Наблюдение	
11					4	Мой дом, моя школа, школьный двор	Класс	Наблюдение	
12					4	План местности	Класс	Наблюдение	

13					10	Условные знаки	Класс	Наблюдение	
14					4	Ориентирование по сторонам горизонта	Улица	Наблюдение	
15					10	Ориентирование на местности	Улица	Наблюдение	
16					21	Виды туристского ориентирования	Класс	Наблюдение	
17					9	Экскурсионное ориентирование	Улица	Наблюдение	
18					3	Личная гигиена юного туриста	Класс	Наблюдение	
19					5	Походный травматизм и возможные заболевания	Класс	Наблюдение	
20					3	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	Класс	Наблюдение	
21					3	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	Класс	Наблюдение	
22					5	Способы транспортировки пострадавшего	Класс	Наблюдение	
23					4	Краеведение	Класс	Наблюдение	
24					2	Проектная, исследовательская деятельность	Класс	Наблюдение	
25					8	Пешеходный туризм	Класс	Наблюдение	
26					3	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	Улица	Наблюдение	

27				2	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	Спортзал	Наблюдение	
28				2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	Класс	Наблюдение	
29					Итоговая аттестация	Класс	Наблюдение	

Итого: 72 часа

Теория: 19

Практика: 53

Материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Палатки туристические	Комплект
2	Спальники	По числу мест в палатках
3	Рюкзак туристский на 60 литров	10
4	Рюкзак туристский на 40 литров	10
5	Тенты для палаток	По числу палаток
6	Набор колышков, стоек для палаток	По числу палаток
7	Топор в чехле	1
8	Таганок костровой	1
9	Рукавицы костровые	1
10	Набор посуды для приготовления пищи (ножи, тёрка, половник,)	1
11	Тросик костровой	1
12	Клеёнка кухонная	1
13	Пенка туристическая	10
14	Хоба туристическая	10
15	Перчатки х/б	10
16	Компас	2
17	Бинокль	1
18	Набор аптечки медицинской в упаковке	1
19	Ремонтный набор в упаковке	1
20	Лопата в чехле	1

21	Верёвка основная 40 м	1
22	Верёвка основная 20 м	1
23	Верёвка основная 20 м	1
24	Верёвка вспомогательная 20 м	1
25	Альпинистская система	6
26	Карабин туристический	15
27	Планшет для зимнего ориентирования на местности	1
28	Карандаши цветные	1
29	Условные знаки топографических и спортивных карт	1
30	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Комплект
31	Карты топографические, спортивные, планы села, план здания	Комплект
32	Атласы и карты	Комплект

Учебно-методическое обеспечение образовательной программы.

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия – семинары, практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на местности.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому обучающемуся внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания.

По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» обучающихся к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

План походов.

План походов может быть изменен в связи с погодными условиями или аварийными ситуациями, самочувствием участников. Так же план походов может быть дополнен в связи с открытием новых маршрутов.

1. Урочище Еланское, протяжённость 20 км.

Описание маршрута: От с. Подгорное (т.1) проходим через с. Мушкино до трассы Подгорное-Гришкино, переходим трассу и по старой дороге доходим до Чёртового моста (т.2), далее группа уходит по старой лесовозной дороге в гору (левый поворот) (т.3), далее по старой дороге группа доходит до урочища Головинское (большое поле т.4), по старому мостику переходим р. Массуга (т.5). доходим по старой дороге (правый поворот) до большого поля урочище Еланское(т. 6) и спускаемся до плотины конечная точка маршрута (т. 7) . при организации похода возможна ночёвка в палатках на большом Еланском поле. Обрато выходим в обратном порядке.

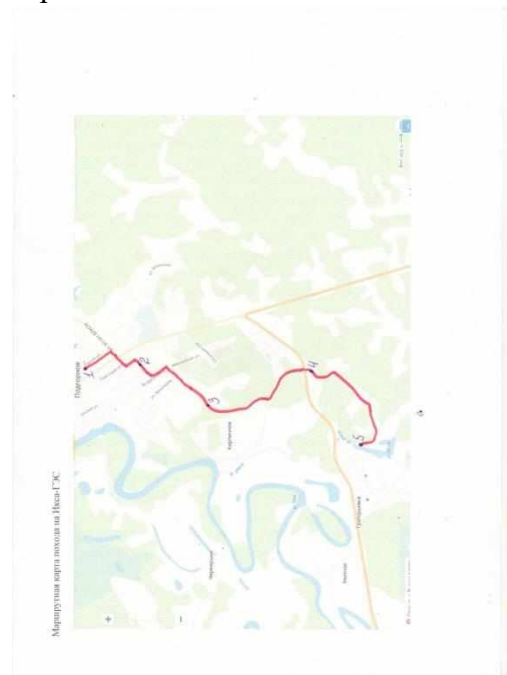
Карта похода:



2. Икса-ГЭС, протяжённость 16 км.

Описание маршрута: От с. Подгорное (т.1) доходим до церкви (т.2), доходим до с. Кирпичное (т.3), доходим до трассы Подгорное- Бакчар, лесопосадки сосны (т.4), далее группа уходит по старой дороге вдоль р. Икса до плотины Икса-ГЭС (т.5) конечная точка маршрута. Обрато выходим в обратном порядке

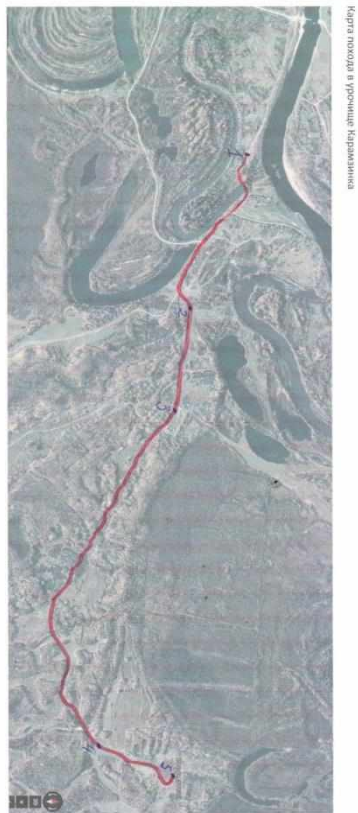
Карта похода:



3. Ур. Карамзинка протяжённость 82 км.

Описание маршрута: От с. Подгорное на транспорте доезжаем до с. Тоинка по трассе Подгорное- Гришкино 34 км.(т.1) далее группа пешком уходит по сельской дороге до горы (Верхняя Тоинка) и сходим на старую дорогу по которой доходим до первой развилки (т. 2) сворачиваем на право далее вдоль линии ЛЭП доходим до второй развилки (т. 3) далее по старой лесовозной дороге доходим до мостика через запруду (т.4), поднимаемся на холм , на поле конечная точка маршрута ур. Карамзинка (т.5). Обрато выходим в обратном порядке

Карта похода:



Карта похода в урочище Нарым

4. Остров Липы протяжённость 48 км.

Описание маршрута: От с. Подгорное на транспорте доезжаем до с. Чаинск по трассе Подгорное-Гришкино 20 км.(т.1) далее группа пешком уходит по старой дороге до горы и сворачиваем на право (т. 2) далее вдоль горы доходим до аншлага «Остров Липы» (т. 3). По старой лесовозной дороге доходим до «острова Липы» (т.4) конечная точка маршрута. Обрато выходим в обратном порядке

Карта похода:

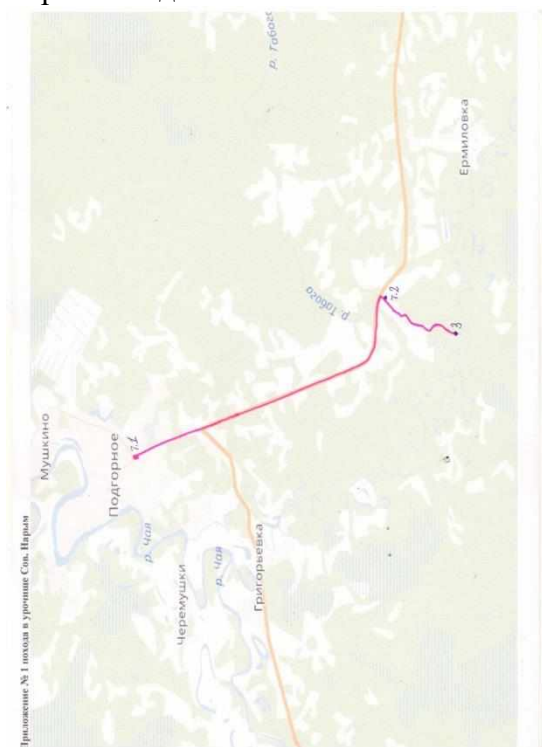


Карта маршрута на «Остров Липы»

5. Урочище Сов. Нарым протяжённость 19 км.

Описание маршрута: От с. Подгорное (т.1) на транспорте доезжаем до 7 км. трассы Томск-Подгорное (т.2), далее группа пешком уходит по старой дороге до урочища

Сов. Нарым, далее вдоль р. Икса доходим до озера (т.3) конечная точка маршрута.
Обратно выходим в обратном порядке
Карта похода:



Формы проведения итоговой аттестации обучающихся

Уровень освоения программы в клубе «Азимут» определяется в ходе итоговой аттестации обучающихся.

Цель проведения итоговой аттестации – определение уровня теоретической подготовки и выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся в выбранном виде деятельности и их соответствие прогнозируемым результатам образовательных программ.

Формами итоговой аттестации обучающихся являются:

- тестирование;
- соревнования.

Вопросы в тестирование включаются на основании изученного курса.

Диагностические средства оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- широта кругозора;
- свобода восприятия теоретической информации;
- осмысленность и свобода использования специальной терминологии.

Форма проведения итоговой аттестации – тестирование. Оценивание проводится по трем уровням: высокий, средний, низкий.

1 уровень (высокий) – до 3-х неправильно выполненных заданий.

2 уровень (средний) - три и более неправильно выполненных задания.

3 уровень (низкий) - более четырех неправильно выполненных заданий.

1 –й год обучения.

<p>1. что общего между туризмом и спортом? А) проходят чемпионаты мира Б) имеются судьи В) нужна хорошая физическая форма Г) нужна командная работа Д) всё перечисленное</p>	<p>1. в чём различие между туризмом и спортом А) одни и те же участники могут принимать участие в различных видах соревнований Б) для тренировок сами выбираем маршрут В) первые участники помогают последним, отстающим Г) всё перечисленное</p>
<p>2. краеведение наука о А) родном крае Б) растениях В) животных Г) природных ископаемых</p>	<p>3. Подгорное образовалось А) в 1896 году Б) в 1937 году В) в 1904 году</p>
<p>4. Что такое личная гигиена А) наука о нервах Б) наука о костях В) наука о здоровом теле Г) всё перечисленное</p>	<p>5. Аптечка в походе находится А) у командира Б) у санитаря В) в вашем рюкзаке Г) всё перечисленное</p>
<p>6. Лопух применяется А) при растяжениях Б) при болях в суставах В) при кровотечениях Г) всё перечисленное</p>	<p>7. Бинты бывают А) стерильные Б) не стерильные</p>
<p>8. При капиллярном кровотечении надо А) наложить жгут Б) перебинтовать стерильным бинтом В) обработать рану йодом Г) всё перечисленное</p>	<p>9. палатку лучше ставить А) на возвышенности Б) в низине В) на наклонной части рельефа Г) всё перечисленное</p>
	<p>10. соревнования по ориентированию бывают А) пешие Б) конные В) автомобильные Г) лыжные</p>
<p>11. для изготовления шалаша надо А) длинные палки Б) верёвку В) тонкие ветки Г) всё перечисленное</p>	<p>12. масштаб карты это А) цена карты Б) расстояние в 1-м сантиметре В) количество экземпляров Г) всё перечисленное</p>
<p>13. на верху любой карты располагается А) юг Б) запад В) север Г) восток</p>	<p>14. синий край стрелки на компасе располагаю А) юг Б) запад В) север Г) восток</p>
<p>15. мох на дереве растёт на А) восток Б) север В) запад Г) юг</p>	<p>16. если вы заблудились надо А) идти на восток Б) кричать «Ау» В) остановиться и принять меры для спасения Г) всё перечисленное</p>
<p>17. при проведении соревнования по ориентированию надо</p>	<p>18. что входит в групповое туристское снаряжение</p>

<p>А) найти КП Б) не заблудиться В) пойти быстро маршрут Г) всё перечисленное</p>	<p>А) палатка Б) спальник В) котелок Г) всё перечисленное</p>
<p>19. для ночлега туристам надо А) коврик Б) палатка В) спальник Г) котелок Г) всё перечисленное</p>	<p>20. в поход надо взять А) нож, спички Б) туалетную бумагу В) хоббу Г) всё перечисленное</p>
<p>21. питание распределяется в походе А) кто сколько сможет съесть Б) так что бы хватило последнему В) кто сколько взял с собой Г) так что бы можно было принести домой</p>	<p>22. в походе есть должности А) командир Б) зав питанием В) хронометрист Г) всё перечисленное</p>
<p>23. если в походе встретили болото надо А) перейти его Б) обойти его В) развернуться домой Г) переплыть на лодке</p>	

Тестирование обучающихся Тур клуб «Азимут».
2 –й, обучения.

<p>1. чем отличается альп снаряжение от спелео А) отсутствует верхняя обвязка Б) применяется восьмёрка В) отсутствует кроль Г) по весу легче Д) всё перечисленное</p>	<p>2. в альпинистское оборудование входят А) карабины Б) кроль В) жумар Г) всё перечисленное</p>
<p>3. верёвка у альпинистов называется А) реп шнур Б) перилла В) верёвка Г) всё перечисленное</p>	<p>4. сколько альпинистов может находится на одной верёвке А) 2 Б) 3 В) 1 Г) сколько поместятся</p>
<p>5. что сложнее спуск или подъём А) спуск Б) подъём В) траверс Г) всё перечисленное</p>	<p>6. что такое полиспагт А) верёвки и ролики Б) групповое снаряжение В) вид лейкопластыря Д) всё перечисленное</p>
<p>7. при встёгивании в перилла сколько точек крепления должно быть А) 1 Б) 2 В) 3 Д) всё перечисленное</p>	<p>8. при подъёме на снаряжении надо иметь А) жумар Б) лесенку В) кроль Д) усы</p>
<p>9. при спуске на снаряжении надо иметь А) жумар Б) лесенку В) кроль Д) усы</p>	<p>10. при перестёжке с одной периллы на другую при подъёме надо иметь А) жумар Б) лесенку В) кроль Г) усы</p>

	Д) всё перечисленное
11. краеведение наука о А) родном крае Б) растениях В) животных Г) природных ископаемых	12. виды туризма А) спелеология Б) горный В) сплавы Г) армреслинг Д) всё перечисленное
13. Палатки бывают А) одно мембранные Б) двух мембранные В) всё перечисленное	14. Палатку необходимо крепить А) на 4 точке опоры Б) на 8 точек опоры В) на 10 точек опоры
15. Подгорное образовалось А) в 1896 году Б) в 1937 году В) в 1904 году	16. В Чаинском районе протекают реки А) Обь Б) Табуга В) Икса Г) всё перечисленное
17. масштаб карты это А) цена карты Б) расстояние в 1-м сантиметре В) количество экземпляров Г) всё перечисленное	18. на верху любой карты располагается А) юг Б) запад В) север Г) восток
19. чем отличается топографическая карта от спортивной А) объёмом местности Б) точностью В) наличие широты и долготы Г) маркировкой маршрута	20. что такое азимут А) угол между севером и направлением движения Б) угол между севером и объектом до которого надо дойти В) угол между югом и направлением движения
21. синий край стрелки на компасе располагаю А) юг Б) запад В) север Г) восток	22. соревнования по ориентированию бывают А) пешие Б) конные В) автомобильные Г) лыжные
23. зимой лунка из снега вокруг дерева больше А) на юге Б) на востоке В) на севере Г) всё перечисленное	24. мох на дереве растёт на А) востоке Б) севере В) западе Г) юге
25. на какой улице находится памятник освоения Подгорного А) Советская Б) Ленинская В) Тракторная Г) всё перечисленное	26. для изготовления иглу снег надо утаптывать А) ногами Б) лыжами В) бубликом Г) всё перечисленное
27. какие народы придумали иглу А) эскимосы Б) чукчи В) эвенки Г) всё перечисленное	28. какие компаса бывают А) жидкостные Б) профессиональные В) сухие Г) природные

Тестирование обучающихся Тур клуб «Азимут».

3-й год обучения.

2. какие достопримечательности Чаинского района вы знаете А Б	3. какой заказник расположен на территории Чаинского района А) посковский соболинный Б) добринский нельмовый
---	--

В	В) нюрсинский осетровый Г) всё перечисленное
4. с какого времени разрешена охота осенью в Чаинском районе А) 01 августа Б) 15 сентября В) 01 сентября Г) всё перечисленное	5. чем отличается топографическая карта от спортивной А) объёмом местности Б) точностью В) наличие широты и долготы Г) маркировкой маршрута
6. что нельзя делать в природоохранных зонах А) играть на гитаре Б) разводить костры В) строительство Г) проводить походы	7. какие компаса бывают А) жидкостные Б) профессиональные В) сухие Г) природные
8. при ориентировании компас должен находиться А) на наклонной поверхности Б) на руке В) на горизонтальной поверхности Г) всё перечисленное	9. Способы ориентирования А) по местным предметам Б) по компасу В) по деревьям Г) по навигатору
10. действия в случае потери ориентировки А) выходить по запасному маршруту Б) принять меры для обнаружения группы В) остановить поход и устроить лагерь Г) всё перечисленное	11. соревнования по ориентированию бывают А) пешие Б) конные В) автомобильные Г) лыжные
12. Главные требования к предметам снаряжения. А) компактные Б) целые В) морозоустойчивые Г) влагозащитные	13. При проведении летнего похода нам нужны А) коврик Б) газовая плитка В) шерстяные носки Г) хобба
14. В ремонтный набор входит А) кривая игла Б) пассатижи В) ножовка Г) батарейки	15. Альп снаряжение надо А) стирать Б) смазывать машинным маслом В) зашивать Г) всё перечисленное
16. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению? А) Фонарь налобный Б) топор В) компас. Г) всё перечисленное	17. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает А) на запад Б) на юг В) на север Г) на восток
18. Куда указывает ребро между двумя наименьшими цифрами на квартальном столбе? А) на восток Б) на север В) на запад Г) на юг	19. чем отличается альп снаряжение от спелео А) отсутствует верхняя обвязка Б) применяется восьмёрка В) отсутствует кроль Г) по весу легче Д) всё перечисленное
20. при подъёме или спуске, после преодоления препятствия надо А) крикнуть перилла свободны Б) встегнуть самостраховку	21. при страховке товарища на скалах страхующий должен А) крепко держать перилла в руке Б) встегнуть жумар на страхующую

<p>В) помочь товарищу Г) отстегнуть жумар</p>	<p>верёвку В) должен быть встёгнут на самостраховку Д) всё перечисленное</p>
<p>22. при перестёжке на подъёме или спуске какое необходимое правило надо соблюдать А) крикнуть перилла свободны Б) надеть каску В) помочь товарищу Г) должно быть не менее 3-х точек крепления</p>	<p>23. К какой группе узлов относится узел восьмёрка А) Узлы для крепления веревки к опоре Б) Проводники В) Узлы, для связывания веревок разного диаметра</p>
<p>24. каким требованиям должен соответствовать узел для крепления на опору А) простой метод завязывания Б) легко развязываться после снятия нагрузки В) не течь Г) всё перечисленное</p>	<p>25. сколько пещер надо пройти для 1 категории А) 3 Б) 5 В) 4</p>
<p>26. при проведении горного похода надо взять А) берцы Б) дождевик В) альпен-шток Г) крем от загара</p>	<p>27. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака? А) Наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды Б) Наличие дров, воды, безопасное место В) лагерь туристов Г) наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта</p>
<p>28. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать А) спилить все Б) оставить их в запас В) переставить лагерь в другое место</p>	<p>29. при переправе в брод сколько верёвок должно быть натянуто А) 1 Б) 2 В) 3</p>
<p>30. на дно рюкзака кладут: А) самые объёмные вещи Б) самые тяжёлые В) вещи которые понадобятся менее всего</p>	<p>30. палатку лучше ставить А) на возвышенности Б) в низине В) на наклонной части рельефа Г) всё перечисленное</p>
<p>31. сколько альпинистов может находиться на одной верёвке А) 2 Б) 3 В) 1 Г) сколько поместятся</p>	<p>32. как выглядит аварийный знак нужна помощь</p>
<p>33. в альп снаряжение входит А) жумар Б) восьмёрка В) усы Г) решётка Д) всё перечисленное</p>	<p>34. основное правило альпиниста спелеолога А) Б) В) Г)</p>
<p>35. в начале спуска по вертикальным периллам надо: А) встегнуть самостраховку</p>	<p>36. полиспаст нужен для: А) натягивания перилл Б) вытащить застрявшую машину</p>

Б) жумар В) решётку Г) всё перечисленное	В) переправы в брод Г) всё перечисленное
37. при перестёжке при подъёме на другую верёвку надо: А) встегнуть самостраховку Б) отстегнуть кроль В) встегнуть жумар Г) всё перечисленное	38. перечислите недостатки узлов А) Б) В)
39. какие вы знаете туристские узлы перечислите: А) Б) В) Г)	40. синий край стрелки на компасе располагаю А) юг Б) запад В) север Г) восток

Тестирование обучающихся Тур клуб «Азимут».
4-й год обучения.

31. какие достопримечательности Чаинского района вы знаете А Б В	32. какой заказник расположен на территории Чаинского района А) покскоевский соболинный Б) добринский нельмовый В) нюрсинский осетровый Г) всё перечисленное
33. с какого времени разрешена охота осенью в Чаинском районе А) 01 августа Б) 15 сентября В) 01 сентября Г) всё перечисленное	34. чем отличается топографическая карта от спортивной А) объёмом местности Б) точностью В) наличие широты и долготы Г) маркировкой маршрута
35. что нельзя делать в природоохранных зонах А) играть на гитаре Б) разводить костры В) строительство Г) проводить походы	36. какие компаса бывают А) жидкостные Б) профессиональные В) сухие Г) природные
37. при ориентировании компас должен находиться А) на наклонной поверхности Б) на руке В) на горизонтальной поверхности Г) всё перечисленное	38. Способы ориентирования А) по местным предметам Б) по компасу В) по деревьям Г) по навигатору
39. действия в случае потери ориентировки А) выходить по запасному маршруту Б) принять меры для обнаружения группы В) остановить поход и устроить лагерь Г) всё перечисленное	40. соревнования по ориентированию бывают А) пешие Б) конные В) автомобильные Г) лыжные
41. Главные требования к предметам снаряжения. А) компактные Б) целые В) морозоустойчивые Г) влагозащитные	42. При проведении летнего похода нам нужны А) коврик Б) газовая плитка В) шерстяные носки Г) хобба
43. В ремонтный набор входит	44. Альп снаряжение надо

<p>А) кривая игла Б) пассатижи В) ножовка Г) батарейки</p>	<p>А) стирать Б) смазывать машинным маслом В) зашивать Г) всё перечисленное</p>
<p>45. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению? А) Фонарь налобный Б) топор В) компас. Г) всё перечисленное</p>	<p>46. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает А) на запад Б) на юг В) на север Г) на восток</p>
<p>47. Куда указывает ребро между двумя наименьшими цифрами на квартальном столбе? А) на восток Б) на север В) на запад Г) на юг</p>	<p>48. чем отличается альп снаряжение от спелео А) отсутствует верхняя обвязка Б) применяется восьмёрка В) отсутствует кроль Г) по весу легче Д) всё перечисленное</p>
<p>49. при подъёме или спуске, после преодоления препятствия надо А) крикнуть перилла свободны Б) встегнуть самостраховку В) помочь товарищу Г) отстегнуть жумар</p>	<p>50. при страховке товарища на скалах страхующий должен А) крепко держать перилла в руке Б) встегнуть жумар на страхующую верёвку В) должен быть встёгнут на смостраховку Д) всё перечисленное</p>
<p>51. при перестёжке на подъёме или спуске какое необходимое правило надо соблюдать А) крикнуть перилла свободны Б) надеть каску В) помочь товарищу Г) должно быть не менее 3-х точек крепления</p>	<p>52. К какой группе узлов относится узел восьмёрка А) Узлы для крепления веревки к опоре Б) Проводники В) Узлы, для связывания веревок разного диаметра</p>
<p>53. каким требованиям должен соответствовать узел для крепления на опору А) простой метод завязывания Б) легко развязываться после снятия нагрузки В) не течь Г) всё перечисленное</p>	<p>54. сколько пещер надо пройти для 1 категории А) 3 Б) 5 В) 4</p>
<p>55. при проведении горного похода надо взять А) берцы Б) дождевик В) альпен-шток Г) крем от загара</p>	<p>56. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака? А) Наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды Б) Наличие дров, воды, безопасное место В) лагерь туристов Г) наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта</p>
<p>57. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать А) спилить все</p>	<p>58. при переправе в брод сколько верёвок должно быть натянуто А) 1 Б) 2</p>

Б) оставить их в запас В) переставить лагерь в другое место	В) 3
59. на дно рюкзака кладут: А) самые объёмные вещи Б) самые тяжёлые В) вещи которые понадобятся менее всего	30. палатку лучше ставить А) на возвышенности Б) в низине В) на наклонной части рельефа Г) всё перечисленное
31. сколько альпинистов может находиться на одной верёвке А) 2 Б) 3 В) 1 Г) сколько поместятся	41. как выглядит аварийный знак нужна помощь
42. в альп снаряжение входит А) жумар Б) восьмёрка В) усы Г) решётка Д) всё перечисленное	43. основное правило альпиниста спелеолога А) Б) В) Г)
44. в начале спуска по вертикальным периллам надо: А) встегнуть самостраховку Б) жумар В) решётку Г) всё перечисленное	45. полиспаст нужен для: А) натягивания перилл Б) вытащить застрявшую машину В) переправы в брод Г) всё перечисленное
46. при перестёжке при подъёме на другую верёвку надо: А) встегнуть самостраховку Б) отстегнуть кроль В) встегнуть жумар Г) всё перечисленное	47. перечислите недостатки узлов А) Б) В)
48. какие вы знаете туристские узлы перечислите: А) Б) В) Г)	49. синий край стрелки на компасе располагаю А) юг Б) запад В) север Г) восток

Планируемые результаты

1 год обучения

Обучающиеся начальной туристкой подготовки знают основы туризма. Начиная обучаться достигли определенного уровня общефизической подготовленности, о чём свидетельствуют записи об участии в муниципальных этапах ГТО, получили представления о сложных и необычных условиях туризма и соответствующих им нормам, получили представление о краеведении, правилах поведения в походе, освоили минимальный набор технических приемов, позволяющих безопасно пройти курс обучения.

2 год обучения

Дети знают основные виды узлов, умеют применять и использовать полиспаст, умеют без помощи руководителя устанавливать палаточный лагерь, знают туристские должности в походе, как ориентироваться в лесу. На этом этапе особенно важны взаимоконтроль и взаимопроверка всех действий обучающихся, особенно в деле обеспечения безопасности.

3 год обучения

Обучающиеся знают основные и дополнительные виды узлов, знают, как определить азимут, знают, как оказать первую мед. помощь, выезжают на первые соревнования.

4 год обучения.

Обучающиеся участвуют в межрегиональных соревнованиях, принимают участие в организации соревнований на учрежденческом и муниципальных уровнях.

Контрольно-измерительные материалы

Контрольно-измерительные материалы - это средства измерения качества результатов обучения, специальных умений и навыков обучающихся.

Основными критериями оценивания специальных умений и навыков обучающихся через контрольно-измерительные материалы являются:

- знание понятий и терминов по данному направлению;
- владение специальной терминологией;
- владение специальным оборудованием и оснащением;

Алгоритм разработки контрольно-измерительных материалов

I. Система контроля

- традиционный - разработка промежуточного (итогового) контроля;
- более сложный вариант - разработка стартовой диагностики, потом промежуточный (итоговый) контроль - помогает отследить динамику развития ребенка от начального уровня знаний, умений и навыков до конечного результата;
- текущий контроль - вариант, который позволяет более точно наблюдать за развитием и саморазвитием личности, заниматься коррекционной работой по мере выявления проблем в усвоении образовательной программы.

II. Выбор форм:

- форма должна быть понятна детям;
- формы контроля должны быть интересными, могут быть нетрадиционными;
- результат должен отражать реальный уровень подготовки детей: не вызывать страха, не формировать позицию человека, неспособного достичь успеха;
- контроль должен иметь различные степени сложности.

Используемая литература.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алёшин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – м.: ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Бардин К.В. Азбука туризма.- М. : Просвещение, 1981.
5. Волович В.Г. Академия выживания.- М.: ТОЛК, 1996.
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации.- М.: Знание, 1990.
7. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристического похода.- М., ЦРИБ «Турист», 1996.
8. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: Фис, 1988.
9. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
- 10 Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
11. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

- 12 Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Академия, 2004.
13. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. - М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
14. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. – М.: Просвещение, 1991.
15. Самодельное туристское снаряжение. Сос. П.И. Лукоянов. – М.: ФиС, 1986.
16. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1990.
17. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
18. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
19. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
20. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: ФиС, 1983.
21. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. – М.: Профиздат, 1975.

Список литературы для детей

1. Бардин К. Азбука туризма. – М.; Просвещение, 1981.
2. Балабанов И.В. Узлы. – М.: 2006.
3. Боленко С. Школа выживания. М.: Коловрат, 1994.
4. Гостюшин А.В. Азбука выживания. – М.: Знание, 1995.
5. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. – М.: Арманд-пресс, 2000.
6. Ильчев А. Зимняя аварийная ситуация. - М.: МГЦТК «Дорога» 1991.
7. Кричевский Р.Л. Дубовская Е.М. социальная психология малой группы. - М.: 2001.
8. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. – СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
9. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: ФиС, 1988

Художественная литература

1. Арсеньев В.К. Дерсу Узала.
2. Верн Ж.. Дети капитана Гранта.
3. Верн Ж.. Пятнадцатилетний капитан.
4. Дефо Д. Робинзон Крузо.
5. Пришвин М. Моя страна.
6. Федосеев Г.А. Мы идём по Восточному Саяну. В тисках Джугдыра. Злой дух Ямбуя. Тропую испытаний. Таёжные встречи.

Интернет ресурсы:

- 10 узлов в туризме - <https://www.youtube.com/watch?v=a-q8CNGu3GE>
 Типы и виды костров - https://www.youtube.com/watch?v=6tv_L2ks_vk
 Укладка рюкзака - <https://www.youtube.com/watch?v=8V5MAIe21Ws>
 Ориентирование по карте и компасу - <https://www.youtube.com/watch?v=BIU7ITclLts>
 Как добыть чистую воду - <https://www.youtube.com/watch?v=O-XY8En97aQ>
 Что взять в поход - <https://www.youtube.com/watch?v=Gmmx-iY9B2k>
 Полезные свойства трutowика - <https://www.youtube.com/watch?v=ugCJPMGT6aA>
 Использование узлов альпинизме - <https://www.youtube.com/watch?v=rKexziWUqrE>
 Какую воду можно пить - <https://www.youtube.com/watch?v=hturFn6nBYw>
 Изготовление снегоступов - https://www.youtube.com/watch?v=BmX_8LCvQuQ
 Изготовление фильтра для воды в походных условиях -
https://www.youtube.com/watch?v=UvIfaV4hTww&feature=emb_rel_end

Анкета для родителей.

1. В чем Вы видите смысл дополнительного образования для Вашего ребенка? Выберите из предложенных вариантов не более трех, наиболее значимых для Вас. *

- способствует познанию и пониманию окружающей жизни;

- развивает интересы и способности ребенка;
- мотивирует к познанию и творчеству;
- готовит к получению профессии;
- обеспечивает самореализацию ребенка;
- способствует успешному освоению образовательных программ в школе;
- желание расширить свой кругозор и узнать то, что не проходят в общеобразовательной школе;
- желание получить опыт взаимодействия с детьми и взрослыми;
- потребность развивать самостоятельность;
- желание провести свободное время с пользой;
- другое

2. Что привлекает Вас и Вашего ребенка в объединение дополнительного образования?

- рекомендации друзей и знакомых;
- реклама дополнительного образования;
- качество услуг и гарантируемый результат;
- желание самого ребенка;
- удобное месторасположение;
- другое

3. Какие источники рекламы объединения привлекли Ваше внимание? *

- газеты;
- рекомендации родственников, друзей, знакомых;
- листовки, буклеты;
- наружная реклама (вывески, щиты);
- Интернет;
- дни открытых дверей;
- другое

4. От чего в процессе посещения Вашим ребенком учреждения дополнительного образования Вы получаете наибольшее удовлетворение? Проранжируйте по степени снижения значимости (1-самое важное, 2-менее важное и т.д. до 5): *

	1	2	3	4	5
От его успехов на занятиях дополнительного образования;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
От его достижений в конкурсах, спортивных соревнованиях, конференциях и т.д.;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Насколько интересно Вашему ребенку посещать занятия;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
От взаимоотношений с ребятами;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
От взаимоотношений с педагогами;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
От возможности Вашего ребенка проявить себя, свои способности и умения;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
От того, как оценивают достижения Вашего ребенка;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1	2	3	4	5
От собственного вклада в содействие дополнительному образованию Вашего ребенка (посещение родительских собраний, открытых занятий, участие в массовых мероприятиях)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Устраивает ли Вас режим работы, секции, кружка, объединения дополнительного образования (дни, время, продолжительность занятия)? *

- Да
- частично;
- не отвечает
- затрудняюсь ответить

6. Удовлетворяет ли Вас и Вашего ребенка материально-техническое оснащение занятий образовательного учреждения? *

- Да
- частично;
- не отвечает
- затрудняюсь ответить

7. Удовлетворены ли Вы качеством предоставляемых объединением образовательных услуг Вашему ребенку? *

- Да
- частично;
- не отвечает
- затрудняюсь ответить

8. Удовлетворяет ли Вас качество проведения учебных занятий в объединении дополнительного образования?

- полностью удовлетворяет;
- скорее всего, удовлетворяет;
- частично удовлетворяет;
- совершенно не удовлетворяет;

9. С большим ли интересом Ваш ребенок идет заниматься в секцию, кружок дополнительного образования? *

- Всегда
- Иногда
- Никогда

10. Посещая кружок, секцию, объединение дополнительного образования Вы считаете, что (выбрать не более трех вариантов) *

- занятия дополнительным образованием по-настоящему готовит Вашего ребенка к самостоятельной жизни;
- Ваш ребенок получает возможность поднять свой авторитет среди друзей ;
- в объединениях дополнительного образования всегда хорошие отношения между взрослыми и детьми;
- Ваш ребенок постоянно узнает что-то новое;
- занятия в коллективе помогают вашему ребенку лучше понять самого себя;

- в посещаемом вашим ребенком коллективе созданы все условия для развития его (её) способностей;
- к педагогам Вашего ребенка можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации;
- Ваш ребенок проводит время с пользой;
- Занятия укрепляют здоровье Вашего ребенка;
- другое

11. Что может мешать занятиям Вашего ребенка дополнительным образованием? *

- территориальная удаленность;
- нет того, что было бы интересно ребенку;
- нет свободного времени;
- другое

12. Посещали ли Вы в детстве какие-либо секции, кружки, объединения дополнительного образования? Если «Да», то какие именно

Анкета для учащихся

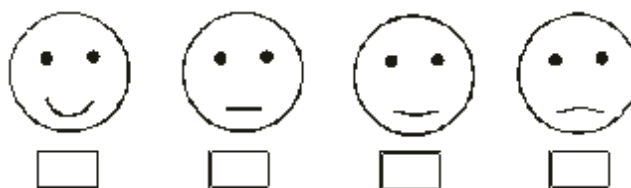
Дорогой друг!

Не хотел(а) бы ты рассказать о своих увлечениях, о том, чем тебе нравится заниматься в свободное время? Если да, мы предлагаем тебе ответить на эти вопросы. Надеемся, что твои ответы будут искренними.

1. Сколько тебе лет? _____
2. Как давно ты посещаешь этот кружок (секцию, клуб)? _____
3. Почему ты выбрал(а) это объединение? _____
4. Часто ли ты без причины пропускаешь занятия кружка? _____
5. Что больше всего тебе нравится в работе кружка? _____
6. Испытываешь ли ты трудности при выполнении заданий преподавателя? _____
7. Как ты считаешь, приносят ли тебе пользу занятия? Если да, то какую?

8. Сколько раз в неделю ты хотел(а) бы заниматься в объединении? _____

9. Выбери (отметь знаком «+») ту рожицу, которая соответствует твоему настроению во время занятий в кружке (секции)



10. Чем еще ты любишь заниматься в свободное от учебы в школе время? _____

11. Чему ты научился(лась) и что нового узнал(а) на занятиях своего кружка, секции, объединения, организации в этом году?

12. Что бы ты хотел(а) изменить в работе своего кружка, секции, объединения?

13. Где и как ты показал(а) свои знания и умения, полученные в объединении?

Благодарим тебя за ответы!

Рецензия
на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
туристско-краеведческой направленности
«Азимут»
педагога дополнительного образования – Гоммель Василия Сергеевича.
МБОУ ДО «Чаинский ДДТ»

Общая характеристика программы

Программа является модифицированной на основе типовой программы «Туристско-краеведческая работа учащихся».

Данная программа предназначена для детей среднего школьного возраста 7-17 лет, является программой дополнительного образования детей туристско-краеведческой направленности. Срок реализации программы 4 года. Программа рассчитана на 648 часов в год.

Содержание программы

Программа «Азимут» направлена на знакомство детей с первоначальными знаниями по туризму и краеведению, воспитание личности ребенка посредством туристической деятельности, которая тесно связана с краеведением и туризмом.

Программа учитывает возрастные особенности младших школьников. Дети знакомятся с самыми элементарными знаниями, умениями и навыками в области туризма, краеведения, совершают пробные учебно-туристические прогулки в ближайшие зеленые зоны, готовятся к своему первому однодневному путешествию, могут выходить в однодневные походы на ближайшие к их населенному пункту маршруты родного края, участвовать в соревнованиях по туризму

Цель программы – сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности обучающихся, улучшение физической подготовленности и физического развития, изучение родного края через туристско-краеведческую деятельность.

Задачи программы:

- 1) Заинтересовать младших школьников туристической деятельностью.
- 2) Научить обучающихся основам ориентирования на местности.
- 3) Расширить знания детей о своем родном крае.
- 4) Содействовать всестороннему, гармоничному, физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Цели и задачи образовательной программы соответствуют ее содержанию и возрастным особенностям детей.

Данная программа предусматривает, что мероприятия, связанные с туризмом - это выход обучающихся из привычной семейной и школьной обстановки в окружающий незнакомый им мир, в более сложную и непривычную обстановку, требующую проявления гражданственных, коллективистских, гуманистических качеств личности.

Рецензируемая программа «Азимут» - направлена на развитие и воспитание подрастающего поколения. Туризм - это вид деятельности, социально-ориентированная сфера и образ жизни, которые служат эффективными средствами для физического оздоровления

обучающихся, их нравственного развития и самосовершенствования, воспитания бережного отношения к природе.

Программа соответствует требованиям дополнительного образования детей, компенсирует отсутствие в системе общего образования знаний, умений и навыков в области: туризма, краеведения, экологии, топографии и ориентирования на местности; способствует привитию обучающимся такой черты, как бережное отношение к природе, любовь к родному краю; влияет на физическое воспитание детей; прививает любовь к труду; помогает детям применять на практике полученные знания.

Характеристика структуры программы

Структура рецензируемой программы построена в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Москва 2015), требованиями к содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Данная программа включает в себя следующие разделы:

«Пояснительная записка» - включает в себя общее содержание программы; цели и задачи программы; основные формы и методы работы с детьми; условия реализации программы; особенности организации образовательного процесса.

«Содержание программы» - представлено в виде учебного плана, который включает в себя темы занятий на 1 год обучения. Учебно-тематическое планирование расписано подробно по каждой теме с дозированной теоретической и практической нагрузкой. Основные темы занятий раскрыты достаточно в полном объеме. В конце каждого года обучения приведены ожидаемые результаты.

Общая оценка программы

Программа дополнительного образования детей «Азимут» представляет собой законченный, самостоятельный нормативный документ, выполненный по актуальной тематике, обладающий существенной практической значимостью.

Всесторонний анализ программы показал, что она составлена в соответствии с государственными требованиями к дополнительным общеразвивающим программам системы дополнительного образования детей. К тому же программа является одной из популярных видов деятельности, что обеспечит ее успешную реализацию.

Программу «Азимут» можно рекомендовать к использованию в системе дополнительного образования детей в представленном виде.