

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рышковская средняя общеобразовательная школа»
Курского района Курской области

Принято на заседании
педагогического совета школы
протокол № 2 от 28.10 2024г.
Председатель педсовета
Т.Д.Деркачева

Утверждаю
Директор школы:
Плетнева Е.А.
приказ по школе № 1-4/17
от «28» октября 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«Туризм»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 10 - 18 лет
Срок реализации: 1 год (108 часов)

Составитель:
Кончуш Игорь Александрович
педагог дополнительного образования

с.Клюква, 2024 г.

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
2	1.1.Пояснительная записка	2-5
3	1.2. Объем программы	5
4	1.3.Цель	5
5	1.4. Задачи	5- 6
6	1.5. Содержание программы	6-8
7	1.6.Планируемые результаты	9-10
8	Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий	
9	2.1.Календарный учебный график	11
10	2.2.Учебный план	11
11	2.3. Оценочные материалы	12
12	2.4.Формы аттестации	12-13
13	2.5.Методическое обеспечение	13-14
14	2.6.Условия реализации	14-16
15	3. Рабочая программа воспитания	16-17
16	4. Календарный план воспитательной работы	17
17	5. Список литературы	17-18
18	6. Приложения	19-34

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовая база.

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями вступает в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 (ред. от 01.12.2022) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Указ Президента Российской Федерации от 27 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 (ред. от 02.02.2021) "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ" (вместе с "Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ") (Зарегистрировано в Минюсте России 10.09.2020 № 59764);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);
- Приказ Министерства просвещения и Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства Просвещения России от 01.08.2019 № ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ» (с приложением – Эффективные модели реализации дополнительных общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее-ОВЗ), в том числе с использованием дистанционных технологий для использования в работе);
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 14.12.2023 № 1-2196 «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ»;
- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Курской области»;

- Приказ комитета образования и науки Курской области от 30.08.2021 г. № 1-970 (в ред. приказа комитета образования и науки Курской области от 01.04.2022 № 1-443) «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей в Курской области»;

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 № 1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

- Устав МБОУ «Рышковская средняя общеобразовательная школа» Курского района Курской области;

- Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБОУ «Рышковская средняя общеобразовательная школа» Курского района Курской области;

- Положение о промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ «Рышковская средняя общеобразовательная школа» Курского района Курской области;

1.2. Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в пространстве, не ограниченном образовательными стандартами.

Направленность Программы – туристско-краеведческая

Актуальность Программы Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Туризм» призвана способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей детей среднего и старшего школьного возраста, раскрытию индивидуальных способностей обучающихся, овладению туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, самостоятельно подготовить и провести поход, достижению определенного уровня спортивных результатов. Туристическая деятельность обучающихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Следовательно, туристско-познавательная деятельность обучающихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения обучающихся и остается педагогически целесообразной. Более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско - краеведческих программ и этой формы деятельности обучающихся. В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Именно туристско - краеведческая деятельность детей способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей – это и является отличительной особенностью данной программы.

Отличительные особенности Программы, новизна Данная программа была разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи в туристических ценностях родного края. В настоящее время всё большее внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни. Одной из составляющей этой работы и является туристско-краеведческая деятельность. Туристско-краеведческая деятельность относится к традиционным методам воспитания, обучения и оздоровления детей и служит важным средством гармоничного развития, укрепления здоровья, воспитания современного человека. Экскурсии, походы по родному краю, путешествия по стране помогают ребятам лучше узнать природу, полюбить родной край, научиться разумно использовать её богатства, ценить их и беречь. Краеведческая работа воспитывает любовь к своему краю, прививает интерес к познанию нового, формирует практические умения и навыки. А занятия туризмом нельзя рассматривать как кратковременное развлечение, как самоцель для удовлетворения личных интересов человека, в отрыве от умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания. Туристско-краеведческая деятельность позволяет создать единый коллектив единомышленников: учителя, родители, ученики, что содействует усилению воспитательного воздействия на обучающихся, улучшению целенаправленности педагогического процесса. Туризм является ярким воплощением в жизнь коллективной

творческой деятельности. Новизна данной программы в том, что в ее основе лежит направление - пеший туризм. Педагог и обучающиеся имеют возможность постоянно совершенствовать свои способности, получать опыт и навыки выживания в экстремальных ситуациях. Также новизна программы определяется возможностью создания высокооснащённых мест для занятий и использования высокотехнологического оборудования, которое позволяет изучать дисциплину «туризм» на более высоком уровне, формировать необходимые практические навыки.

Уровень Программы – стартовый

Адресат Программы Возраст обучающихся от 10 до 18 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей.

Количество детей в группе 15 человек.

Характеристика контингента обучающихся

Средний школьный возраст (младший подростковый возраст от 10 до 15 лет)

В младшем подростковом возрасте характерно усиление независимости от взрослых. Этот период связан с постепенным обретением чувства взрослости. Начинаются изменения социальной ситуации развития - обучающийся находится в состоянии между взрослым и ребенком, Все подвергается оценке и переоценке, обретает новое значение и смысл. Наступает интенсивное развитие самовосприятия, самонаблюдения, самосознания. Появляется качественно новое познавательное отношение к знаниям. Изменяется мышление - переход к абстрактному мышлению, появляется возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между ними. У детей появляется желание иметь свою точку зрения, всё взвесить и осмыслить, потребность в размышлениях о предметах и явлениях. Несмотря на то, что данный возраст рассматривается как начальный период отчуждения от взрослых (стремление противостоять взрослым, отстаивать собственную независимость и права), одновременно с этим - ожидание от взрослых помощи, защиты, поддержки, их одобрения и оценок.

Младший подросток начинает ощущать близость с природой, по-новому воспринимать искусство, у него появляется мир ценностей, потребность в личных коммуникациях. Роль ведущей в младшем подростковом возрасте играет социально-значимая деятельность. Приобщение к общественно-полезному труду приводит к осознанию себя как участника общественно-трудовой деятельности.

В старшем подростковом возрасте происходит смена социальной ситуации развития и внутренней позиции школьника, в результате чего ускоряются процессы формирования его личности. Происходит становление характера. Формируется нравственное мировоззрение – нравственное сознание и поведение. Усиливается тяга к межличностному одновозрастному общению. В этот период расширяется жизненный мир личности, круг ее общения, развивается стремление к самостоятельности в умственной деятельности. Вместе с самостоятельностью мышления развивается и критичность. Подросток должен знать, зачем нужно выполнять то или другое задание. Подростки склонны к выполнению самостоятельных заданий и практических работ на уроках. Ярko проявляет себя подросток и в играх. Большое место занимают игры-походы, путешествия. Они любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. Особенно ярko в подростковом возрасте проявляются интеллектуальные игры, которые носят состязательный характер. В связи с «чувством зрелости» у подростка появляется специфическая социальная активность, стремление приобщаться к разным сторонам жизни и деятельности взрослых, приобрести их качества, умения и привилегии.

Старший школьный возраст - юношеский (от 15 до 18 лет)

В старших классах расширяется круг знаний, эти знания ученики применяют при объяснении многих фактов действительности, они более осознанно начинают относиться к учению. На первое место выдвигаются мотивы, связанные с жизненными планами учащихся, их намерениями в будущем, мировоззрением и самоопределением. Возникает потребность проявить свои способности в связи с развитием интеллектуальных сил. Развиваются такие черты волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, инициативность. Все чаще старший

школьник начинает руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В старшем школьном возрасте устанавливается прочная связь между профессиональными и учебными интересами. Происходит систематизация знаний по различным предметам, установление межпредметных связей. Все это создает почву для овладения общими законами природы и общественной жизни, что приводит к формированию научного мировоззрения.

Формирование групп обучающихся происходит по возрастному принципу. Занятия по программе проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, что выражается в осуществлении индивидуального подхода к каждому обучающемуся, в определении его возможностей, склонностей и способностей, дифференцировании нагрузки.

1.2. Объём Программы- количество учебных часов – 108

Срок освоения Программы - исходя из календарного года (с 1 сентября по 31 мая) 1 год. На освоение программы отводится 3 часа в неделю.

Режим занятий - занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность академического часа – 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут

Форма обучения – очная

Язык обучения - русский

Формы проведения занятий – разновозрастные

Особенности организации образовательного процесса - традиционная в рамках учреждения, реализуется по индивидуальному учебному плану

1.3. Цель Программы - создание оптимальных условий для развития и самореализации школьников, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе туристической деятельности.

1.4. Задачи:

предметные

- формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике туризма;
- изучение истории Курской области, её природных особенностей, особенностей развития туризма;
- формирование основ знаний об организме человека, режиме дня, основ закаливания организма, ЗОЖ, здорового питания и личной гигиены;
- развитие умений концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия;
- умение точно и своевременно выполнять учебные задания;
- умение развивать профессионально необходимые физические навыки;
- знание устройства спортивного и специального оборудования, умение использовать его для достижения спортивных целей;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования;
- знание основ судейства по туризму.

личностные

- формирование социально-значимых качеств личности;
- формирование осознанного отношения к туристско-краеведческой деятельности,
- мотивации к регулярным занятиям туризмом;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- знание особенностей развития туризма в Российской Федерации и Курской области.

метапредметные

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий туризмом;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- знание требований техники безопасности при занятиях туризмом; умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнения.

1.5. Содержание Программы

1. Введение

Знакомство с детьми. Польза и значение туризма и краеведения для оздоровления организма человека. Инструкции по т\б. история развития туризма.

Практика: Знакомство детей с помещениями (уч. классом, спортивным залом) и спортивной площадкой, где будут проходить занятия и тренировки.

2. Азбука туристско-бытовых навыков туриста.

2.1 Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение туриста для туристской прогулки: рюкзак, обувь, одежда, личная посуда, средства личной гигиены; требования к ним; упаковка продуктов. Укладка рюкзака. Уход за личным снаряжением.

Практика. Игра «Собери рюкзак». Сбор группы и прогулка по окрестностям и корректировка умений готовиться к участию в походе.

2.2 Групповое снаряжение и уход за ним

Групповое снаряжение: котелки, таганок, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания; требования к ним. Палатки их виды и назначения, правила ухода за ними. Маршрутные документы и карты для похода. Требования по уходу за снаряжением.

Практика: Игра- состязание « Качественный ремонт личного снаряжения».

2.3 Личная гигиена туриста.

Правила соблюдения личной гигиены в походах, при организации перекусах. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения.

Практика. Упаковка продуктов питания. Чтение и обсуждение книг о правилах личной гигиены с организацией чаепития (для закрепления правил личной гигиены).

2.4 Установка палаток

Устройство палаток. Выбор места на площадке. Требования к месту. Установка палатки, тена для отдыха.

Практика . проверка комплектации палатки перед выходом в поход. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки.

2.5 Организация биваков и охрана природы.

Бивак в походе. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (дрова, источник воды, безопасность, экология). Устройство и оборудование бивака. Охрана природы во время похода.

Практика. Планирование места организации бивака по плану местности. Планировка бивака на местности. Организация бивачных работ.

3. Азбука топографии.

3.1 План местности.

Рисунок и простейший план местности (Своей улицы).история развития способов изображения земной поверхности, изображение местности на рисунке, фотографии, схеме, плане.

Практика. Рисовка плана стола, класса, своей комнаты. Знакомство с планом двора. Измерение расстояний в парке. Освоение навыков движения по плану двора.

3.2 условные знаки.

способы изображения на планах различных объектов. Простейшие условные знаки.

Практика Рисовка условных знаков. Кроссворды условных знаков. Овладение навыками чтения легенды маршрута. Рисовка условными знаками поляны, лагеря. составление легенды маршрута.

3.3 Ориентирование по сторонам горизонта.

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

Практика. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка.

3.4 Компас и его устройство

Знакомство с компасом-прибором для определения сторон горизонта. Направления С, З, Ю, В на циферблате компаса. Устройство компаса и его устройство. История компаса. Виды компасов по их назначению.

Практика. Знакомство с компасом для ориентирования на местности и правилами работы с ним.

3.5 Ориентирование по компасу.

Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений при помощи компаса С, З, Ю, В. Знакомство с правилами работы с компасом. контрольный пункт и «призма КП», направление на КП по компасу.

Практика. Определение направлений С, З, Ю, В на КП в классе, В парке.

3.6 ориентирование по плану

овладение навыками чтения плана местности. Ориентирование плана по предметам. движение по плану. Ориентирование по горизонталям по рельефу, по солнцу, по местным признакам.

Практика. Формирование умений и навыков движения по плану на местности с использованием дорожно - тропиной сети. Ориентирование по вышеперечисленным признакам в условиях парка.

4. Туристское ориентирование.

4.1 Ориентирование в лесу. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры(дорожки, тропы, линии передачи), точечные ориентиры, рельеф. Ориентирование по звездному небу.

Практика. Ориентирование на местности с использованием легенды. Ориентирование в парке по дорожно-тропиной сети.

4.2 Виды туристского ориентирования

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и требования к его креплению.

Практика .умение правильно крепить номер участника, упаковывать карту и обеспечивать ее сохранность. Движение по плану. Прохождение маркированного маршрута. прохождение обозначенного маршрута. прохождение маршрутов ориентирования по выбору.. ознакомление с техническими приемами ориентирования.

4.3 Способы отметки на КП.

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

Практика. Обучение навыкам отметки на КП компостером. игра-соревнование на местности «Отметься на КП».

4.4 экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, природы, поиск, выявление, знакомство и нанесение на бумажную основу - план микрорайона. *Практика.* Чтение легенды и движение по легенде по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений.

5. Азбука помощи

5.1 оказание доврачебной помощи

оказание доврачебной помощи:

- при порезах

- попадание в глаза посторонних предметов
- ожогах и обморожениях
- тошноте, отравлении
- солнечном и тепловом ударе

5.2 Обработка ранок, ссадин и наложение простейших повязок.

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

Практика. Обучение навыкам оказания первой помощи, правилам обработки ран и наложением повязок.

5.3 Индивидуальная и групповая медицинские аптечки.

Состав медицинской аптечки для турпохода. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению.

Практика. Упаковка и маркировка аптечки для турпохода. Проверка ее комплектности, их упаковки.

5.4 Способы транспортировки пострадавшего

Организация элементарной транспортировки пострадавшего на руках при различных видах травм.

Практика. Способы транспортировки пострадавшего на руках. Простейшие средства для транспортировки в условиях похода. Изготовление простейших транспортных средств. Взаимопомощь при транспортировке.

6. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

6.1 способы преодоления простейших естественных препятствий. Организация движения группы в лесном массиве. Преодоление простых водоемов, движение по дорогам, преодоление спусков. Переправа по бревну на равновесие.

Практика. Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий(бес снаряжения. Техника передвижения: спуски, подъемы. Преодоление естественных завалов.

6.2 Полоса препятствий пешеходного туризма(весна, осень)

Естественное и искусственное препятствия. Дистанция соревнований, этап соревнований.

Разметка, маркировка дистанции. Старт и финиш, способы преодоления препятствий. Права и обязанности участника соревнований.

Практика. Переправа через болото по кочкам. Туристские узлы, установка и снятие палатки, преодоление оврага.

6.3 Туристские узлы, их виды, их свойства, назначение и применение турпоходах.

Практика. Вязка узлов по названию и по их назначению.

6.4 Лыжный туризм.

Правильный подбор лыж и лыжных палок. Управление лыжами. Посадкам лыжника. Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Практика. подбор лыж и снаряжения. Умение правильно одеваться для лыжной прогулки.

Управление лыжами на месте. Ходьба на лыжах. Движение боковыми приставными шагами.

Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршрутах и отдых на малых привалах.

7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей. Развитие силы.

Практика. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, выносливости, координационных способностей.

8. Учебные соревнования

Соревнования по условным знакам, соревнования в ограниченном «коридоре». Соревнования по линейному ориентированию. Соревнования по маркировочной дистанции. Челночное прохождение КП. Школьные соревнования, районные и областные соревнования.

1.6. Планируемые результаты

По итогам реализации программы планируются следующие результаты:

предметные:

обучающиеся будут знать

- нормативно – правовые документы по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- структуру и основные разделы регламента по группе дисциплин "дистанция";
- причины возникновения экстремальных ситуаций и меры их предупреждения, действия группы в экстремальных ситуациях;
- правила техники безопасности и соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках;
- структуру системы обеспечения безопасности в туристском походе;
- планирование и организацию однодневных и многодневных походов;
- функциональные обязанности каждого члена группы, правила приготовления пищи, устройство бивуака в природной среде, принципы самоконтроля, профилактики травматизма;
- перечень личного, специального и группового снаряжения для однодневных походов, тренировок по спортивному туризму, спортивного ориентирования;
- состав ремонтного набора и медицинской аптечки для однодневных и многодневных походов и соревнований;
- правила оказания первой помощи при ранениях и кровотечениях и ранениях, обморожениях и травмах опорно-двигательного аппарата;
- признаки теплового и солнечного удара, ожогов, отравлений, правила оказания первой медицинской помощи при них;
- приемы оказания первой медицинской помощи при обмороке, сердечных заболеваниях, неотложной помощи при утоплении;
- виды условных знаков спортивных и топографических карт;
- виды и принципы организации страховки и сопровождения;
- задачи, выполняемые участниками на соревнованиях по поисково-спасательным работам;

обучающиеся будут уметь

- применять указанные знания на практике, ориентироваться на местности, самостоятельно пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением во время походов и тренировок, проходить дистанции по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента;
- проверять комплектность и исправность снаряжения для походов и соревнований;
- формировать походную аптечку, безопасно эксплуатировать туристское снаряжение;
- пользоваться узлами по регламенту для постановки и прохождения дистанций;
- применять виды страховки в зависимости от выполнения технического приёма;
- самостоятельно ориентироваться на местности, используя разные ориентирования, ориентироваться на местности с учётом соотношения техники и тактики по выбору, в заданном направлении, по маркированной трассе;
- организовывать транспортировку пострадавшего в зависимости от характера травмы;
- вести дневник самоконтроля;
- организовывать походный быт в любых погодных условиях и на любом характере местности;
- организовывать и проводить поисково-спасательные работы;
- составлять раскладку продуктов с учётом калорийности рациона продуктов.

личностные:

- уметь соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами;
- познавать моральные нормы, выделять нравственный аспект поведения;
- ориентироваться в социальных ролях и межличностных отношениях;
- устанавливать связь между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется;
- обеспечить личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей;

- следовать принципам миролюбия и открытого диалога, толерантности, духовного единства между людьми разных убеждений и солидарности, национальных культур, религий и государств;
- следовать принципам здорового образа жизни;
- быть готовым к сотрудничеству с другими людьми и коллективами;
- испытывать чувство доверия к другим людям, которые работают в одной команде;
- соблюдать нормы экологического поведения на маршруте;
- соблюдать нормы поведения в коллективе и обществе;
- соблюдать основные правила техники безопасности и личной гигиены в походе и на тренировках;
- понимать общественную значимость совершаемых дел;
- иметь

достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях с обучающимися и педагогами;

- иметь достаточный уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом для разностороннего развития личности и достижения спортивных результатов;

метапредметные:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной

деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные

способы решения учебных и познавательных задач;

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения

результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с

изменяющейся ситуацией;

- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной

деятельности;

- уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

- работать индивидуально и в группе;

- находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- формировать и развивать экологическое мышление, уметь применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (таблица 1)

№ п/п	Год обучения, уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятия	Нерабочие праздничные дни	Срок проведения промежуточной аттестации
1.	1 стартовый	2.09. 2024	30.05. 2025	36	108	108	1 группа: Сб – 10 ⁵⁰ - 11 ³⁵ , 11 ⁴⁵ - 12 ³⁰ , 12 ⁴⁰ - 13 ²⁵ , 13 ³⁵ – 14 ²⁰ 2 группа: Ср 17 ¹⁰ - 17 ⁵⁵ Сб 14 ³⁰ - 15 ¹⁵ 15 ²⁵ - 16 ¹⁰ 3 группа: Пт 17 ¹⁰ - 17 ⁵⁵ Сб 16 ²⁰ - 17 ⁰⁵ 17 ¹⁵ - 18 ⁰⁰ 4 группа: Сб 18 ¹⁰ - 18 ⁵⁵ 19 ⁰⁵ - 19 ⁵⁰ 20 ⁰⁰ - 20 ⁴⁵	4 ноября 31.12.-08.01 23 февраля 8 марта 1 мая 9 мая	16- 21.12. 2024 20- 30.05. 2025

2.2. Учебный план (таблица 2)

№	Наименование разделов	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1		собеседование
2	Основы туристской подготовки	36	11	25	Собеседование, наблюдение
3	Краеведение	12	3	8	Наблюдение, собеседование, мониторинг по диагностическим картам
4	Топография и ориентирование	21	5	16	
5	Обеспечение безопасности	38	10	28	Собеседование, Наблюдение. Наблюдение, мониторинг по диагностическим картам
	итого	108	30	78	

2.3. Оценочные материалы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения. Результативность выполнения учащимися программы оформляется в таблицы.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование.

Методические указания по определению уровня физической подготовленности обучающихся (приложение № 1)

Инструкция по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по туризму и спортивному ориентированию (приложение № 2)

Мониторинг результатов обучения, мониторинг личностного развития ребенка (приложение № 3)

Материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся (приложение № 4)

Материалы для проведения итоговой аттестации обучающихся (приложение № 5)

2.4. Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения учащимися туристской полосы препятствий. Аттестацию проводит аттестационная комиссия, ее результаты оформляются в протоколы.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. Теоретическое тестирование на определение уровня знаний по туризму и спортивному ориентированию;
2. Тестирование по общей физической подготовке;
3. Тестирование по специальной физической подготовке.

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель контроля - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков в области спортивного туризма и определение уровня физической подготовленности.
2. Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (январь). По результатам контроля, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.
3. Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года. Он позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов, а также участие в походах выходного дня и многодневных походах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время похода выходного дня, организуемого по окончании учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого обучающегося.

Результат педагогических наблюдений фиксируется в диагностической карте два раза в году: в декабре (промежуточный этап контроля), в мае (итоговый этап), в первый год обучения проводится первичный мониторинг. Заполнение диагностических карт осуществляется согласно критериям, на каждый год обучения. Анализ диагностических карт дает возможность педагогу оценить эффективность образовательного процесса, осуществить его коррекцию и доработку.

Таблица 3

№	Фамилия, имя учащихся	Теоретические знания		Практические умения и навыки	
		Промежуточный	Итоговый	Промежуточный	Итоговый

2.5. Методическое обеспечение программы

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

На начальном этапе подготовки (1 год обучения) обучающимся необходимо сформировать интерес к занятиям туризмом и спортивным ориентированием, дисциплину, обозначить перспективную цель, развить навыки самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания и психосенсорных процессов. Для этого объяснение теоретического материала рекомендуется проводить с использованием современных образовательных технологий, таких как информационно-коммуникативные, проблемного обучения, групповой работы, личностно ориентированные технологии обучения и воспитания, технологии сотрудничества, развивающие технологии. Необходимо активно использовать возможности ЭОР и ДОТ, цифровой педагогики. Цифровая педагогика – онлайн занятия, цифровые ресурсы, веб-сервисы, мобильные приложения – может помочь как педагогу, так и обучающимся более полно раскрыть смысл некоторых процессов, посмотреть на них с другой стороны.

Синхронное обучение – это онлайн обучение, в котором взаимодействие между детьми и педагогом происходит в режиме реального времени, в том случае если непосредственное «живое» общение невозможно.

Технология проблемного обучения предполагает создание под руководством педагога проблемных ситуаций и активную самостоятельную работу обучающихся по их разрешению, в результате чего происходит творческое овладение знаниями, навыками, умениями и развитие мысленных способностей. Элементы этой технологии можно использовать как на теоретических, так и на практических занятиях.

При использовании исследовательского метода обучения процесс обучения напоминает процесс научного исследования, хотя и в упрощенной доступной для детей форме.

Для достижения цели и задач программы необходимо использовать и технологии личностно ориентированного обучения. Одна из них – это технология обучения в сотрудничестве. Она основана на принципах взаимозависимости членов группы, личной ответственности каждого

члена группы за собственные успехи и успехи группы. Использование данной технологии дает возможность научить детей работать в команде и нести ответственность за результат.

Игровые методы применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. К ним можно отнести игры на местности и в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Возможности информационно коммуникативных технологий позволяют персонифицировать процесс обучения, сделать его многоуровневым, повышают мотивацию к обучению и активность ребенка, расширяют источники получения новых знаний.

Рекомендуется активно использовать ресурсы сети Интернет: видео и аудиофайлы, материалы, размещенные в официальных группах

Федерации туризма России и Курской области в социальных сетях, сайт Международной федерации спортивного туризма. Приобретенные теоретические знания учащиеся закрепляют практически.

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала.

Далее обучающиеся переходят к углубленному изучению основных технических приемов по туризму и основным элементам ориентирования (2-й год обучения). Возрастает роль физической подготовки юных туристов. На первый план в совершенствовании тактико-технической подготовки выходит соревновательный метод. Увеличивается доля участия детей в сборах, муниципальных и региональных

соревнованиях (слетах) по туризму. Практические занятия желательно проводить в любую погоду. При проведении практических занятий необходимо постепенно повышать сложность заданий и упражнений, моделировать условия близкие к соревновательным. Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.).

Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы ребенка проявлять

все волевые качества. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у ребенка положительные

эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы дети, сомневающиеся в своих

силах, заканчивали определенный этап занятия с выраженными положительными показателями.

Особое внимание на занятиях туризмом отводится безопасности обучающихся. В процессе занятий педагог проводит с обучающимися следующие виды инструктажей: вводный (в начале обучения) и целевой (в начале каждого раздела, экскурсии, соревнования и т.д.). (Приложение 1)

Инструктаж по технике безопасности проводится также в начале каждого практического занятия.

2.6. Условия реализации программы

Для занятий по программе имеются:

- спортивный зал, в нем имеются стенка гимнастическая (1 секция), гимнастические скамейки, канат для лазания, в наличии мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные) для проведения ОФП, скакалки, обручи, гимнастические маты;
- кабинет основ безопасности жизнедеятельности. В кабинете имеются ноутбук, проектор, экран, аудиосистема, медицинское оборудование;
- спортивная площадка с элементами полосы препятствий. На ней имеются рукоходы, бумы, разновысокие перекладины, бруссы, вертикальные

препятствия (стенки).

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы.

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

- нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой деятельности учащихся.
- туристская периодика (газеты, журналы, сайты)
- видеотека
- компьютер (ноутбуки) с возможностью использования сети Интернета;
- медиа-проектор;
- аудио- и видеоматериалы;
- глобус,
- компасы,
- географические карты,
- географический атласы,
- фотоаппарат

Пространственно-временное обеспечение.

Занятие с учащимися проводятся:

- на базе образовательного учреждения;
- на спортивной площадке образовательного учреждения;
- в условиях природной среды на территории Курского района.

Дидактическое обеспечение

Презентации:

- «Мы идем в поход»;-«Приготовление обеда в походных условиях»;-«Вязание туристических узлов»;
- «Ориентирование на месте»;-«Масштаб»;-«План местности»;-«Раны, виды ран»;-«Туризм»;
- «Ориентирование по компасу»;-«Виды туризма»;-«Первая медицинская помощь»;
- «Первая медицинская помощь при ранениях»;-«Туризм одно из направлений»;-«Приготовление пищи в походе»
- «Красная книга растений»;-«Красная книга животных»;-«Охрана природы»;

Видеофрагменты

- «Как пользоваться компасом»;-«Ориентирование с компасом и картой»;
- «Работа с компасом. Ориентирование по азимуту»;-«Нижняя страховочная система из веревок»;
- «Типы костров -шалаш, звездный и тд»;-«Встречная восьмерка»;-«Простой и прямой узел»;
- «Схватывающий узел прусика»;-«Как научиться подтягиваться на турнике»;

Таблицы-«Топографические знаки»

Карты-«Интернет- карты»;

Таблицы:

- «План и карта»;

Туристское снаряжение

- Палатка.
- Рюкзаки.
- Костровое оборудование (тросики, таганок, сетка и т.п.)Лопата складнаяПлита газовая портативная
- Медицинская аптечка.Индивидуальный медицинский пакет туриста
- Ремонтный набор.
- Веревка основная и вспомогательная (по 30 м).
- Жумары
- Палатка хозяйственная (одна)
- Ролик-трек для навесной переправы
- Система страховочная

- Карабины туристические
- Стенды презентационные
- Каска туристическая
- Комплект шин и мобилизационных вакуумных

Рекомендуемы перечень личного туристского снаряжения обучающегося

1. Рюкзак для туристских походов.
2. Коврик туристский.
3. Спальный мешок.
4. Накидка от дождя
5. Фонарик
6. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
7. Обувь спортивная (типа шиповки).
8. Сапоги резиновые.
9. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
10. Головной убор.
11. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
12. Спортивный тренировочный костюм.
13. Свитер шерстяной.
14. Брюки ветрозащитные.
15. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
16. Блокнот и ручка.
17. Перчатки рабочие.
18. Носки шерстяные.
19. Сидушка походная.
20. Индивидуальный медицинский пакет.

Кадровое обеспечение программы

Занятия ведет педагог дополнительного образования, хорошо владеющий как общепедагогическими компетенциями, так и специальными знаниями в области туризма

3. Рабочая программа воспитания

Настоящая программа разработана для обучающихся от 10 до 18 лет (включительно), занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе туристско-краеведческой направленности «Туризм», с целью организации с ними воспитательной работы.

Реализация программы воспитательной работы осуществляется параллельно с выбранной ребенком или его родителями (законными представителями) основной дополнительной общеобразовательной программой. Материал программы направлен на то, чтобы школьники могли самостоятельно пребывать в макро- и микро- социуме, взаимодействовать с окружающими людьми.

Воспитание – это повседневная совместная работа обучающихся, родителей, педагога, которая направлена на развитие творческих способностей обучающихся, формирование представлений о здоровом образе жизни, безопасном экологическом поведении, ответственной гражданской позиции, пропаганду занятий физической культурой и спортом, развитие их кругозора и формирование навыков общения.

Основные направления организации воспитательного процесса, предусмотренные программой, предполагают привлечение родителей к

совместной работе с детьми, что, несомненно, сплачивает семьи, помогает в решении вечной проблемы «отцов и детей». Программа помогает обучающимся сформировать новое отношение к себе, своему характеру, способностям.

Цель программы - создание единой воспитательной среды, способствующей гармоничному развитию личности

Задачи:

- развитие системы воспитания, где главным критерием является развитие личности ребенка;
- формирование гуманистических отношений к окружающему миру, приобщение к общечеловеческим ценностям, освоение, усвоение, присвоение этих ценностей;
- формирование гражданского самосознания, потребности в здоровом образе жизни, активной жизненной позиции;
- воспитание стремления к самообразованию, саморазвитию, самовоспитанию;
- координация деятельности и взаимодействие всех звеньев образовательной системы: основного и дополнительного образования, семьи и
- развитие и упрочение детского коллектива как основы детского самоуправления, социализации, творческого развития каждого обучающегося.

Планируемые результаты.

Реализация программы воспитания предполагает достижение следующих результатов:

- создание системы, способствующей воспитанию ответственного человека и гражданина;
- создание системы психолого-педагогической подготовки родителей;
- ориентация обучающихся на духовные ценности;
- повышение самообразования, самоопределения, самореализации обучающихся;
- воспитание личности обладающей четко сформированными навыками учебной деятельности, широкими способностями, развитым интеллектом высоким уровнем самосознания, чувством собственного достоинства;
- формирование коммуникативных умений и навыков, способности адекватно выбирать формы и способы общения в различных ситуациях;
- развитие потребности занятий физической культуры и спортом, интереса к жизни людей и природы, к истории и географии своего города, края, государства.

4. Календарный план воспитательной работы таблица 4

Наименование мероприятия, события	Форма проведения	Сроки и место проведения	Ответственный
Ознакомительное занятие «Туризм – что это?»	лекция	сентябрь	Педагог дополнительного образования туристско-краеведческой направленности по программе «Туризм»
День здоровья	соревнования	октябрь	
Проект «Путешествие в страну туризма»	игра	ноябрь-декабрь	
Однодневный лыжный поход	поход	январь	
Мастер-класс для учеников начальной школы«Юный турист»	Мастер-класс	февраль	
Школьные соревнования по туризму	соревнования	март	
Однодневный пеший поход	поход	апрель	
- школьные соревнования «Школа безопасности»	соревнования	май	
районный туристический слет	соревнования	июнь	

5. Литература

Литература, использованная для разработки программы.

1. Багдасарян, В. Э. История туризма : учебное пособие / В.Э. Багдасарян, И.Б. Орлов, А.Д. Попов. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 190 с.
2. Безопасность в туризме : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2020. – 118 с.
3. Долженко, Г. П. История туризма : учебник для вузов / Г. П. Долженко, Ю. С. Путрик, А. И. Черевкова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 227 с.
4. Дурович, А. П. Организация туризма : учебное пособие / А. П. Дурович. – Минск : РИПО, 2020. – 295 с.
5. Иванов, А. А. История российского туризма (IX-XX вв.) : учебное пособие / А.А. Иванов. – Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2020. – 320
6. Основы туризма: учебник / коллектив авторов; под ред. Е.Л. Писаревского. — М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. — 384 с.
Погодина, В. Л. География туризма : учебник / В.Л. Погодина, И.Г. Филиппова ; под ред. Е.И. Богданова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 256 с.
7. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» / Туристско-спортивный союз России. – М., 2009 – 18 с.
8. Таймазов В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник / В.А. Таймазов. — М.: Советский спорт, 2014. — 424 с.
9. Федотов, Ю.Н. Организация спортивного туризма: учеб. пособие / Ю.Н. Федотов. — М.: Советский спорт, 2010. — 560 с.

Литература для педагога.

1. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. пособие / Н.В. Иванова. — М.: Дашков и К, 2015. — 255 с.
2. Константинов Ю.С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963—2013 гг.): монография. — ЦНПРО, 2013.
3. Константинов Ю.С., Персии Л.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Словарь юного туриста-краеведа: учеб.-метод. пособие. — М.: ЦНПРО, 2014.
4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
5. Николаева О.К. Пеший туризм как уникальный общедоступный вид спортивного туризма / О.К. Николаева, А.Е. Тарасов // Инновационная наука. — 2015. — № 11-2. — С. 251-253.
6. Расцелуева Н.В. Особенности начальной подготовки в спортивном горном туризме / Н.В. Расцелуева, В.В. Мезенцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2014. — № 5 (111). — С. 146-150.

Список литературы для обучающихся

1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах/ - М. 2010, с 99.
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Доврачебная помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2014.
3. Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001 - 80с.

4. Гоголадзе В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
5. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
6. Константинов Ю.С. «Туристско-краеведческая деятельность в школе»: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович.– М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. – 352 с., ил.
7. Туристская игротка, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.

Интернет-ресурсы.

1. Международная федерация спортивного туризма.-Режим доступа: <http://mfst.info/ru/>
2. Федерация спортивного туризма России.-Режим доступа: <https://tssr.ru/>
3. Федерация спортивного туризма России в «В контакте».- Режим доступа: <https://vk.com/russiantouringclub>
4. Федерация спортивного туризма Курской области.-Режим доступа: <https://tursport46.ru/>
5. Федерация спортивного туризма Курской области в «В контакте».-Режим доступа: <https://vk.com/tursport46>

6. Приложения

Календарно- тематическое планирование таблица 5

№ пп	№ по теме	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведен ия
1	1	Вводное занятие	1	беседа	
Основы туристской подготовки					
2	2-4	Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста. Основы безопасности в природной среде	3	Теория/ практика Теория/ практика	МБОУ »Рышковс кая СОШ»
3	5-7	Личное и групповое снаряжение туриста	3		
4	8-10	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	3		
5	11-13	Подгонка снаряжения к походу	3		
6	14- 16	Привалы и ночлеги	3		
7	17-19	Обустройство лагеря	3		
8	20-22	Установка палаток	3		
9	23-25	Типы костров	3		
10	26-28	Питание в походе	3		
11	29-32	Подготовка и организация путешествия	4		
12	33-38	Физическая подготовка туриста	5		

Краеведение					
13	39-40	Географическое положение края.	2	Теория/ практика	МБОУ »Рышковс кая СОШ»
14	41-42	Природные условия и ресурсы края	2		
15	43-50	Лыжный туризм	8		
Топография и ориентирование					
16	51-52	Основы топографии	2	Теория/ практика	МБОУ »Рышковс кая СОШ»
17	53-54	Масштаб, рамка	2		
18	55-56	Ориентирование по карте	2		
19	57-58	Условные знаки	2		
20	59-60	Ориентирование на местности	2		
21	61	Изображение рельефа на картах	1		
22	62-63	Компас. Определение азимута	2		
23	64-65	Движение по азимуту	2		
24	66-67	Приемы обхода препятствий	2		
25	68-69	Движение через промежуточные ориентиры	2		
26	70-71	Действия при потере ориентировки	2		
Обеспечение безопасности					
27	72-73	Меры безопасности при преодолении естественных препятствий	2	Теория/ практика	МБОУ »Рышковс кая СОШ»
28	74-76	Организация самостраховки	3		
29	77-79	Использование простейших узлов	3		
30	80-82	Узлы для связывания	3		
31	83-85	Узлы обвязки	3		
32	86-88	Специальные узлы	3		
33	89-91	Медицинская аптечка	2		
34	92-99	Пешеходный туризм	8		
35	100-108	Полоса препятствий пешеходного туризма	12		

Методические указания
по определению уровня физической подготовленности обучающихся

1. **Поднимание туловища из положения, лёжа на спине.**

Выполняется на гимнастическом мате из положения лёжа на спине. Ступни ног удерживает партнёр. Колени согнуты (угол 90°), руки за головой, пальцы «в замке». По команде «Начинай!» включается секундомер. Участник поднимается до положения сидя, касаясь локтями коленей или бёдер и возвращается в исходное положение. Определяется количество подъёмов туловища за 30 сек. Засчитываются только правильно выполненные попытки. Возможные ошибки: участник не касается локтями коленей или бёдер или лопатками гимнастического мата. Предоставляется одна попытка

2.Подтягивание .

Юноши выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подтягивание выполняется силой (без рывков, махов, раскачиваний, изгибов) до касания подбородком перекладины. Не правильное выполнение попытки не засчитываются.

3.Упражнение пистолет

Встаньте прямо. Ноги поставьте на ширину плеч, колени слегка согните. Левую руку разместите на бедре, а правой обопритесь о спинку стула. Спину держите прямо. Медленно опуститесь в присед (приседая на одной ноге), одновременно выводя вперед прямую левую ногу. Спину держите ровно. Как только ваше бедро окажется параллельно полу, начните обратное движение. Между повторениями не делайте паузу. Завершив подход, выполняете приседание на другой ноге.

4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением « контактной платформы», либо без нее.

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. С топы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

5.Кросс по пересеченной местности

Один из прикладных видов легкой атлетики. Бег в естественных условиях на местности - по лесу, полю, пашне, лугу, грунтовой дороге и т. п. с преодолением рвов, оврагов, подъемов, спусков, кустарников и т. п.

Техника преодоления пересеченной местности несколько отлична от обычных пробежек. По ровной поверхности, без наклона, следует двигаться так же, как и при обычном беге. То есть корпус держать прямо, руки немного согнуть, ноги ставить на пятки с перекатом на носки. Преодолевая подъем, следует подавлять желание сильно наклониться вперед. Наклон должен быть лишь немного большим, чем при движении по прямой. Рекомендуются укоротить шаг и интенсивно работать руками с амплитудой от бедер до уровня плеч. Спускаясь с пригорка, нужно беречь колени, так как они получают при этом серьезную нагрузку (что делать, чтобы не болели колени после бега). Наибольшей степенью это относится к полным людям и к тем, у кого имеются проблемы с суставами. Для предотвращения травм можно зафиксировать колени с помощью эластичного бинта.

Один из индикаторов величины нагрузки – дыхание. Вдыхать надо через нос, выдыхать – одновременно через нос и рот. Если не получается так дышать, нужно снизить скорость движения.

6.Прохождение по бревну (поваленному дереву)

Переправа осуществляется с обеспечением страховки. Участники самостоятельно наводят переправу по бревну, используя командную страховку. Переправляются по бревну, закрепив у себя страховку карабином в натянутых перилах и снимают перила.

7.Вязка узлов

Судейская веревка, репшнур. Участник вяжет петлю само страховки (встречный или грейпвайн, бергвахт) и крепит ее схватывающим узлом к судейской веревке.

8.Прохождение обрывистого склона вверх, вниз и траверсом.

Организация страховки участника должна осуществляться через опорную точку: дерево ,крюк, опорная петля с карабином и т.п. При движении участник обязан пропускать веревку командной страховки через промежуточные точки страховки (крючья или опорные петли с карабинами)

9.Марш -бросок с грузом

Бег в естественных условиях на местности - по лесу, полю, пашне, лугу, грунтовой дороге и т. п. с преодолением подъемов, спусков. Главное условие группа стартовав и финишируя должна прийти вместе. Зачет по последнему.\

Инструкция

по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по туризму и спортивному ориентированию

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция является обязательной для исполнения педагогами дополнительного образования при организации учебно-тренировочных занятий в объединениях обучающихся.

1.2. Педагог дополнительного образования обеспечивает при проведении занятий правил и норм охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.

1.3. Педагог дополнительного образования отвечает за жизнь и здоровье детей в период образовательного процесса от начала и до конца занятия, обеспечивает полную безопасность при проведении физических и спортивных занятий, оказывает первую доврачебную помощь, следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием помещения.

1.4. При зачислении детей в объединение по туризму необходимо заключение врача о допуске к занятиям (при необходимости)и письменное заявление родителей о приеме в секцию.

1.5. Продолжительность занятий должна соответствовать возрасту обучающихся от 1 до 3 часов с обязательными перерывами, если занятия проводятся в помещении, 4 часов для практического занятия на местности.

2. Общие требования к безопасности на учебных занятиях.

2.1. В начале учебного года педагог должен провести вводный инструктаж по технике безопасности с соответствующим оформлением инструктажа в журнале, перед проведением походов, экскурсий, экспедиций, соревнований провести целевой инструктаж с обучающимися.

2.2. Темы о личной гигиене обучающихся во время тренировок, медицинском контроле и самоконтроле должны стоять в начале годового плана учебных занятий.

2.3. Физическая нагрузка во время тренировок должна соответствовать возрастным особенностям с учетом пола детей, а также их подготовленности.

2.4. В случае жалоб со стороны обучающихся на здоровье направлять их на обследование во врачебно-физкультурный диспансер или к врачу.

2.5. Не допускать к тренировочным нагрузкам детей без разминки или без соответствующей подготовки (инвентаря, специального снаряжения).

2.4. Допускать детей к занятиям только в той одежде, обуви и спортивной форме, которая соответствует месту занятий, погодным условиям походов, экскурсий, соревнований.

3. Требования по технике безопасности в местах проведения учебно-тренировочных занятий.

Учебный класс, кабинет

1. Место проведения учебно-тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам: быть хорошо освещенным, чистым, проветриваемым и т.д.

2. Во время проведения занятий пользоваться только исправными техническими средствами, в том числе бытовыми электроприборами и действовать согласно данным к ним инструкциям.

3. Строго соблюдать правила пожарной безопасности (запретить использование открытого огня и др.)

4. Не допускать подвижных игр во избежание травм.

5. Поддерживать дисциплину в группе во время занятий.

Спортзал

1. Спортзал должен соответствовать санитарно-гигиеническим нормам.

2. Перед тем, как приступить к тренировке, необходимо убедиться в безопасности ее проведения (высушить пол после проведенной влажной уборки, убрать спортивные снаряды, мячи, гири и др.).

3. Во время проведения тренировки пользоваться только исправным спортивным инвентарем, отвечающим требованиям техники безопасности и исправным.

4. Во избежание несчастного случая не разрешать детям входить в спортзал до начала тренировки.

5. Не оставлять детей одних в спортзале.

6. Обеспечить страховку детей при выполнении сложных спортивных упражнений.

7. Поддерживать дисциплину и организованность обучающихся во время занятий, не допускать шалостей на групповых занятиях с веревками, на спортивных снарядах, в играх с мячом.

Стадион, спортплощадка

1. Перед началом тренировки убедиться в безопасности ее проведения. Убрать спортивные снаряды с беговой дорожки и с площадки, а также стекло, банки и другие предметы.

2. Перед началом тренировки убедиться в исправности sportсооружений и снарядов, используемых для занятий (турники, бруссы, полоса препятствий, прыжковая яма и т.д.)

3. Во время дождя (обильной росы, сильного тумана) исключить из тренировки использование турников, брусьев и др. снарядов, а также исключить метание снарядов.

4. Тренировочные занятия проводить в температурном и световом диапазоне, утвержденным Роспотребнадзором.

Лыжная трасса

1. Лыжные тренировки должны проводиться при температуре воздуха не ниже 18° С в светлое время суток.

2. Лыжная трасса должна быть пригодной для проведения на ней тренировок и быть безопасной. На лыжной трассе не должно быть мусора, бумаг, веток, бревен и т.д.

3. Сложность лыжной трассы должна соответствовать подготовленности обучающихся. Для новичков не должно быть очень крутых спусков и крутых поворотов на спусках.

4. На тренировке обучающиеся должны пользоваться исправным инвентарем (целыми лыжами с хорошо поставленным креплением, ботинками, лыжными палками).

Полигон, тренировочная дистанция

1. Местность и дистанция должны соответствовать возрастным особенностям детей.
2. Техническая сложность дистанции должна соответствовать уровню подготовленности детей.
3. Карты для тренировочных дистанций должны быть специальными - для спортивного ориентирования (подготовленные в утвержденных знаках).
4. Перед прохождением обучающимися дистанции необходимо довести до их сведения информацию о границах полигона и действиях в случае потери ориентировки.
5. По возможности спланировать дистанцию таким образом, чтобы каждого обучающегося можно было видеть (контролировать) несколько раз.
 6. Начинаящие ориентировщики на дистанцию в незнакомой местности могут выходить только при наличии исправного компаса.
 7. Не выпускать на дистанцию детей в спортивных трусах (шортах) и в майках с коротким рукавом.
 8. Во время преодоления трассы путь движения не должен проходить по опасным местам (ж/д пути, дороги с интенсивным движением транспорта, плохо замерзшие реки и озера, непроходимые болота, обрывы и очень крутые склоны); по запретным для бега территориям (посевы, дачи, огороды и т.п.); через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистные сооружения и т.п.); через сплошные заросли крапивы, аралии и других растений, оказывающих раздражающее действие на организм спортсменов.
 9. Для предотвращения укуса клеща проводить осмотр одежды детей через 30-60 минут. Одежда в период активности клеща должна быть, желательно, из нейлона, брюки заправлены в носки или гетры-щитки, рубашка - в брюки. Требования по технике безопасности при перевозке транспортом
1. При перевозке детей рейсовыми автобусами, поездами, электричками, речными судами необходимо соблюдать правила пользования этими видами транспорта.
2. Во время перевозки детей необходимо предупреждать водителей транспорта, проводников вагонов, капитанов судов о посадке и высадке детей.
3. При перевозке детей младшего возраста в общественном транспорте группу более 10 человек должны сопровождать два руководителя.

Мониторинг результатов обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
1.1 Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – ребенок способен	5	

		ответить на более половины вопросов.		
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
2. Практическая подготовка				
2.1.Туристская подготовка	Умениепользоваться снаряжением, организовать быт, ориентироваться, оказывать первую помощь	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.2.Краеведческие навыки	Умение проводить наблюдения, исследования и оформлять результаты	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.3.Физическая подготовка.	Умение преодолевать препятствия	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
3. Общеучебные умения и навыки ребенка				
3.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	

3.2 Учебно-организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более $\frac{1}{2}$;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	
3.3 Умение соблюдать правила безопасности во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	Минимальный уровень– ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более $\frac{1}{2}$;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

Мониторинг личностного развития ребенка

Показатели оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Морально - волевые качества				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	Терпения хватает менее чем на $\frac{1}{2}$ занятия; Более чем на $\frac{1}{2}$ занятия На все занятие	1 5 10	Наблюдение
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне	1 5 10	Наблюдение

		Иногда- самим ребенком; Всегда самим ребенком		
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному действию)	Ребенок постоянно действует под контролем извне; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам;	1 5 10	Наблюдение
2. Ориентационные качества				
1.Самооценка	Способность оценить себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	1 5 10	Анкетирование
2.Интерес к занятиям в детском коллективе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне Периодически поддерживается самим ребенком Постоянно поддерживается самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
3.Поведенческие качества				
1.Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты; Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	1 5 10	Наблюдение
2. Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах; Участвует при побуждении извне; Инициативен в общих делах	1 5 10	Наблюдение
3. Тип сотрудничества	Умение работать в коллективе	Пассивен	1	Наблюдение
		Сотрудничает иногда	5	
		Активен	10	

Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация проводится в форме теоретического тестирования.

Тест

1. Спортивный коллектив, подобранный и подготовленный для участия в различных соревнованиях?

- команда;
- группа;
- класс.

2. Дайте определение понятия «безопасность».

3. Время, за которое участник состязаний или команда должны выполнить то или иное задание?

- время прохождения дистанции;
- контрольное время;
- временной интервал.

4. Вид туристских соревнований. Проводится в форме похода, в ходе которого каждая команда выполняет ряд заданий по туристской технике, ориентированию, топографии, краеведению и оказанию доврачебной медицинской помощи:

- контрольно-туристский маршрут;
- полоса препятствий;
- конкурсная программа;

5. Коллективная или индивидуальная поездка куда-нибудь. Посещение чего-нибудь (музей, природный объект, памятник истории, архитектуры и т.п.) с познавательной или увеселительной целью -

- экскурсия;
- путешествие;
- тур.

6. Дайте определение понятия «экспедиция».

7. Дистанция соревнований, состоящая из участков для скоростного движения и этапов из искусственных и естественных препятствий, позволяющих проверить техническую и тактическую подготовку участников -

- трасса;
- контрольный туристский маршрут;
- полоса препятствий.

8. Отдельная часть пути, а также специальный отрезок дистанции в спортивных соревнованиях (эстафете):

- этап;
- конкурс;
- задание.

9. Этап в туристских соревнованиях. Оборудован как качающаяся веревка, прикрепленная верхним концом в неподвижной точке. Участник, ухватившись за подвижный нижний конец и оттолкнувшись от одного берега, должен преодолеть препятствие (ручей, канаву и т.п.) и приземлиться на другом берегу?

- «челнок»;
- «маятник»;
- «тарзанка».

10. Дайте определение понятия «техника переправ».

11. Основной документ, регламентирующий проведение соревнований, с которым участники должны быть ознакомлены заранее:

- программа;
- смета;
- положение.

12. Соревнование команд (в беге, плавании, технике туризма и т.д.), в котором на определенном участке пути (этапе) один участник сменяется другим, ударяя по плечу или передавая условный предмет (палочку, мяч, рюкзак и т.д.) :

- эстафета;
- контрольно – туристский маршрут;
- полоса препятствий.

13. За участие в каком виде походов присуждаются юношеские разряды по туризму?

- походы выходного дня;
- степенные походы;
- категорийные походы.

14. Дайте определение понятия «контрольный пункт».

15. Прохождение нового или известного, но переработанного группой маршрута по населенной или ненаселенной местности со спортивной, тренировочной, учебной и т.п. целью

- экспедиция;
- тур; - поход.

Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет состоит из теоретической и практической частей.

1. 1. Зачет по теории

Билеты

№ 1

Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Санитарные правила.
Групповое снаряжение для однодневных, двух-трёх дневных походов.
Разбор похода и подготовка устного отчёта
Транспортировка пострадавшего.

№ 2

Виды топографических карт, используемых в туристских походах.
Типы конструкций палаток. Требования к палаткам для ПВД.
Особенности ПВД зимой и в межсезонье.
Оказание первой помощи утопающему.

№ 3

Природные опасности в ПВД зимой и в межсезонье.
Движение по болотам и завалам. Простейшие переправы.
Закаливание организма.
Походная аптечка.

№ 4

Действие участника, отставшего от группы.
Принципы распределения снаряжения. Рекомендуемый вес личного снаряжения, группового снаряжения на каждого участника, ремонтного набора и аптечки.
Организация и проведение подготовительных тренировок.
Профилактика заболеваний.

№ 5

Охрана природы при проведении ПВД.
Основные критерии выбора рюкзака, принципы его "подгонки" и рациональной укладки снаряжения.

Разбор похода и подготовка устного отчёта

Значение правильного питания и режим питания в ПВД.

№ 6

Особенности ПВД зимой и в межсезонье.

Выбор обуви для ПВД с учетом погоды и маршрута. Требование к одежде и обуви для ПВД в зимнее время и в межсезонье.

Закаливание организма.

Классификация лекарственных препаратов походной аптечки.

№ 7

Масштаб карты. Способы его определения. Движение по избранному азимуту.

Принципы распределения снаряжения. Рекомендуемый вес личного снаряжения, группового снаряжения на каждого участника, ремонтного набора и аптечки.

Порядок, темп и режим движения по тропам и пересечённой местности.

Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению.

№ 8

Виды костров и их разжигание. Оборудование очагов и кострищ. Правила противопожарной безопасности.

Групповое снаряжение для однодневных, двух-трёх дневных походов.

Содержание устного отчета о походе.

Личная гигиена туриста, уход за телом.

№ 9

Природные опасности в ПВД зимой и в межсезонье.

Основные виды препятствий (в простейших путешествиях) и способы их преодоления.

Компас, его назначение и использование. Виды компасов.

Транспортировка пострадавшего.

№ 10

Профилактика травматизма и ЧС в ПВД зимой и межсезонье.

Правила безопасности на маршруте.

Контроль и самоконтроль.

Оказание первой помощи при травмах.

№ 11

Охрана природы при проведении ПВД.

Виды костров и их разжигание. Оборудование очагов и кострищ. Правила противопожарной безопасности.

Утренняя гимнастика. Рекомендуемые комплексы упражнений для подготовки к походу.

Походная аптечка.

№ 12

Что такое азимут? Определить азимут на заданный ориентир или направление движения. Движение по избранному азимуту.

Групповое снаряжение для однодневных, двух-трёх дневных походов.

Содержание устного отчета о походе.

Привалы и ночлеги. Выбор места для лагеря.

№ 13

Планирование безопасного прохождения маршрута.

Основные критерии выбора рюкзака, принципы его "подгонки" и рациональной укладки снаряжения.

Привалы и ночлеги. Выбор места для лагеря.

Просушивание одежды и обуви. Стирка и ремонт снаряжения.

№ 14

Способы измерения расстояния на местности по карте.

Составление меню и списка продуктов для многодневного похода.

Организация и проведение подготовительных тренировок.
Питьевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

№ 15

Основные понятия о порядке организации и проведении туристских походов (ПВД и 1 к.сл.) на территории России.

Закупка, упаковка, транспортировка и распределение продуктов.

Оборудование стоянки. Установка палаток. Заготовка дров.

Врачебный контроль. Профилактика заболеваний.

№ 16

Профилактика травматизма и ЧС в ПВД зимой и межсезонье.

Групповое снаряжение для однодневных, двух-трёх дневных походов.

Понятия об общей и специальной физической подготовке.

Личная гигиена туриста, уход за телом.

№ 17

Ориентирование карты, способы определения точки стояния.

Значение правильного питания и режим питания в ПВД.

Ветро-холодовой индекс. Меры против обморожений.

Транспортировка пострадавшего.

№ 18

Основные понятия о порядке организации и проведения туристских походов (ПВД и 1 к.сл.) на территории России.

Выбор обуви для ПВД с учетом погоды и маршрута. Требование к одежде и обуви для ПВД в зимнее время и в межсезонье.

Контроль и самоконтроль туриста.

Классификация лекарственных препаратов походной аптечки.

№ 19

Туристская группа. Принципы комплектования.

Групповое снаряжение для однодневных, двух-трёх дневных походов.

Содержание устного отчета о походе.

Принципы комплектования походной аптечки.

№ 20

Требования к участникам и руководителю, их права и обязанности.

Выбор обуви для ПВД с учетом погоды и маршрута.

Ветро-холодовой индекс. Меры против обморожений.

Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению.

№ 21

Планирование безопасного прохождения маршрута

Приготовление пищи на костре.

Понятия об общей и специальной физической подготовке.

Личная гигиена туриста, уход за телом.

Оценка устных ответов учащихся:

8 баллов (максимальный балл) - учащийся полностью усвоил программный материал, может изложить своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополненные вопросы.

4 балла - учащийся в основном усвоил программный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы.

0 баллов - учащийся не усвоил существенную часть программного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы учителя.

1. Определения азимута:

3 балла – учащийся самостоятельно и правильно определяет азимут с допустимой ошибкой, не влияющей на результат.

2 балла – учащийся самостоятельно определяет азимут, при этом допускает ошибку в определении азимута не более 100.

1 балл – учащийся определяет азимут с помощью учителя, при этом допускает ошибку при определении азимута более 150.

2. Определение расстояния:

3 балла – учащийся самостоятельно и правильно определяет расстояние по карте и на местности с допустимой ошибкой, не влияющей на результат.

2 балла – учащийся самостоятельно определяет расстояние по карте и на местности, при этом допускает ошибку в определении расстояния не более 10%.

1 балл – учащийся определяет расстояние с помощью учителя, при этом допускает ошибку при определении расстояния более 15%.

3. Название топографических знаков и аварийных сигналов:

3 балла – учащийся правильно называет все три знака и два аварийных сигнала.

2 балла – учащийся правильно называет два знака и один аварийный сигнал.

1 балл – учащийся правильно называет только один знак или аварийный сигнал.

Итоговая аттестация по программе

Итоговая аттестация по программе проводится в форме экзамена.

Билет №1

- Туристический бивак.
- Наведение и прохождение этапа «навесная переправа» с командной страховкой.
- Общие гигиенические требования в походе.
- Определение азимута по карте.

Билет №2

- Правильное поведение в лесу, охрана природы.
- Наведение и прохождение этапа «параллельные веревки» с командной страховкой.
- Наложение повязки на голову способом «чепец».
- Определение расстояния по карте.

Билет №3

- Укладка рюкзака, подготовка личного снаряжения.
- Наведение и прохождение этапа «переправа по бревну, спуск дюльфером» с командной страховкой.
- Первая медицинская помощь при отморожениях, переохлаждениях.
- Определение азимута на объект на местности.

Билет №4

- Комплектование группы, раскладка и укладка продуктов.
- Прохождение этапа «маятник» с самостраховкой.
- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: способы иммобилизации верхних конечностей.
- Определение расстояния до объекта на местности без применения измерительных приборов.

Билет №5

- Хранение туристического инвентаря.
- Наведение и прохождение этапа «спуск» командной страховкой.
- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: способы иммобилизации нижних конечностей.
- Определение высоты объекта на местности без применения измерительных приборов.

Билет №6

- Типы костров, выбор дров.
- Наведение и прохождение этапа «подъем» с командной страховкой.
- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: термические ожоги.
- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №7

- Изучение района путешествия, выбор маршрута.
- Наведение и прохождение этапа «переправа по бревну способом маятник» с командной страховкой.
- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: отравления.
- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №8

- Распределение обязанностей в походе.
- Наведение и прохождение этапа «спуск, траверс, подъем» с командной страховкой.
- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: тепловые удары.
- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №9

- Комплектование группы.
- Наведение и прохождение этапа «навесная переправа» с самостраховкой.
- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: укусы клещей.
- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №10

- Экстремальные ночевки, сооружение снежных убежищ.
- Наведение и прохождение этапа «параллельные веревки» с самостраховкой.
- Оказание первой доврачебной помощи в походе: остановка венозного кровотечения.
- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №11

- Подготовка личного и группового снаряжения.

- Наведение и прохождение этапа «переправа по бревну, спуск дюльфером» с самостраховкой.
- Оказание первой доврачебной помощи в походе: остановка артериального кровотечения.
- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №12

- Оформление походной документации.
- Наведение и прохождение этапа «спуск» с самостраховкой.
- Оказание первой доврачебной помощи в походе: переломы.
- Вязка туристических узлов на скорость: булинь, встречный, академический.

Билет №13

- Лыжный туризм. Подготовка лыжного инвентаря.
- Наведение и прохождение «переправа по бревну способом маятник» с самостраховкой.
- Оказание первой доврачебной помощи в походе: вывихи.
- Вязка туристических узлов на скорость: грепвайн, восьмерка, прямой.

Билет №14

- Способы ориентирования на местности. Работа с компасом.

- Наведение и прохождение этапа «спуск, траверс, подъем» ссамостраховкой.
- Оказание первой доврачебной помощи в походе: растяжения.
 - Вязка туристических узлов: брамшкотовый, простой проводник, штык.

Билет №15

- Особенности питания в лыжных походах.
- Наведение и прохождение этапа «гати».
- Оказание первой доврачебной помощи в походе: ушибы.
- Вязка туристических узлов: булинь, грепвайн, шкотовый.

Уровни освоения программы:

Высокий уровень - учащийся полностью усвоил программный материал, может изложить своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополненные вопросы.

Средний уровень - учащийся в основном усвоил программный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы.

Низкий уровень - учащийся не усвоил существенную часть программного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы учителя.