

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей имени генерал-майора Хисматулина Василия Ивановича**

РАССМОТРЕНО:

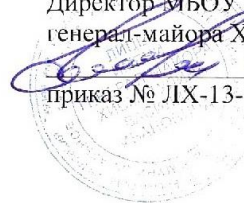
педагогическим советом лицея
протокол № 7 от «20» апреля 2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ЦДОД
Н.А. Старкова-Ашуриласва
Н.А. Старкова-Ашуриласва
«20» апреля 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ лицея имени
генерал-майора Хисматулина В.И.
С.В. Фисун
С.В. Фисун
приказ № ЛХ-13-219/2 от «26» апреля 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Туристический клуб «Север»**

Возраст обучающихся: **10-17 лет**

Количество часов в год: **76**

Срок реализации программы: **1 год**

Составитель, педагог дополнительного образования: **Осипов Сергей Юрьевич**

г. Сургут
2022

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Туристический клуб «Север»
Направленность программы	Туристско-краеведческая
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Осипов Сергей Юрьевич
Год разработки	2022г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Педагогическим советом - протокол №7 от 20 «апреля» 2022г., приказом директора МБОУ лицея имени генерал-майора Хисматулина В.И. № ЛХ-13-219/2 от «26» апреля 2022 г.
Уровень	Базовый
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	Всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности, подготовка юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий.
Задачи	<p>Знакомить с мерами безопасного поведения на занятиях, тренировках, соревнованиях, походах;</p> <p>Способствовать воспитанию трудолюбия, терпения, выносливости при проведении тренировочных занятий, спортивных туристических походов, соревнований походов выходного дня;</p> <p>Формировать позитивное отношение и потребность в активных видах отдыха среди обучающихся, педагогов и родителей;</p> <p>Формировать интерес к спортивному ориентированию;</p> <p>Развивать способность к самостоятельной разработке маршрута похода.</p>
Ожидаемые результаты освоения программы	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формулирует самостоятельно или с помощью педагога цель своего обучения и выполнения образовательной задачи; - анализирует собственную практическую деятельность; - видит ценность собственной деятельности; - критически относится к своим достижениям. <p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знает основы безопасности при проведении спортивных туристических походов, соревнований, слетов, походов выходного дня; - осознает выбор профессии в направлении туристско-краеведческой деятельности; - способен к спортивному ориентированию. - умеет самостоятельно разрабатывать маршрут похода.

	<i>Метапредметные:</i> - способен применять полученные знания в области основ безопасности жизнедеятельности.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	4 часа в неделю/ 76 часов в год
Возраст обучающихся	10-17 лет
Формы занятий	групповая работа, круговая тренировка, использование нестандартного оборудования (туристского снаряжения)
Методическое обеспечение	Учебные пособия детско-юношеского туризма и краеведения
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	- спортивный зал, тренажерный зал, элементы единой полосы препятствий; - туристское снаряжение (веревка, палатки с тентами и стойками, страховочная система с наличием грудной обвязки, карабин, компас, рюкзак, костровое хозяйство, накидка от дождя, спальный мешок, коврик теплоизоляционный; - локальная сеть с доступом в Интернет, ноутбук.

АННОТАЦИЯ

Цель дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Туристический клуб «Север» всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности, подготовка юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий.

Задачи:

- знакомить с мерами безопасного поведения на занятиях, тренировках, соревнованиях, походах;
- способствовать воспитанию трудолюбия, терпения, выносливости при проведении тренировочных занятий, спортивных туристических походов, соревнований походов выходного дня;
- формировать позитивное отношение и потребность в активных видах отдыха среди обучающихся, педагогов и родителей;
- формировать интерес к спортивному ориентированию;
- развивать способность к самостоятельной разработке маршрута похода.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Туристический клуб «Север» рассчитана для обучающихся 5-8, 9-11 классов. Время, отведенное на обучение одной группы составляет 76 часов в год (2ч x 38 недель). В связи со спецификой работы туристского объединения время экскурсии в своем населенном пункте, установлено в количестве 4 часов, за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, туристского мероприятия - 8 часов, за проведение двух дней похода - 24 часа.

Первое полугодие предполагает преподавание основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников. И только во втором полугодии начинается обучение специализации в избранном виде туризма (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный) и в судейской подготовке.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, туристского снаряжения, использованием новейших методик и технологий.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Туристический клуб «Север» разработана на основе и с учетом Инструктивно-методического письма «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в образовательных организациях, подведомственных департаменту образования Администрации города» (ДО № 5429/16 от 14.09.2016), и нормативно-правовых документов:

1. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р.
2. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Порядка Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года г. И плана реализации по ее реализации»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. N 1309 "Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи" (с изменениями и дополнениями).
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
7. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 25.05. 2013 №437 «Об утверждении Концепции организации инклюзивного образования детей – инвалидов и детей с ОВЗ в ХМАО-Югре».
8. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации «(вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
10. Постановление Администрации г. Сургута от 22 декабря 2020 г. N 9693 «Об утверждении стандарта качества муниципальных услуг (работ) в сфере образования, оказываемых (выполняемых) муниципальными учреждениями, подведомственными департаменту образования Администрации города, и признании утратившими силу некоторых муниципальных правовых актов» (с изменениями на 28 февраля 2022 года).

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы. Сегодня одной из актуальных становится проблема подготовки к жизни поколения саморазвивающихся граждан, способных адаптироваться к изменяющимся социальным процессам. Возникает необходимость изыскания эффективных средств для осуществления процесса стимулирования активности современных учащихся, воспитания потребности в здоровом образе жизни. И наиболее эффективным в этом смысле сегодня является спортивный туризм.

Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» трактует самостоятельный туризм как «путешествия с использованием активных способов передвижения, организованные туристами самостоятельно», и провозглашают

приоритетными направлениями государственного регулирования туристской деятельности наряду с внутренним и выездным туризмом поддержку и развитие социального и самостоятельного туризма Процесс организации такого образовательного пространства требует использования новых приемов преподавания, в основе которых лежит представление о деятельностном подходе как способе достижения планируемых образовательных результатов, удовлетворения личностных потребностей обучающегося, определения его индивидуальной образовательной траектории. В этом заключается новизна программы.

Учебно-тематический план (далее – УТП) составлен в соответствии с программой «Туризм и краеведение», разработанной /Общая редакция – Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2014 и рекомендованной к реализации Министерством образования и науки Российской Федерации Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: туристско-краеведческая.

Вид образовательной деятельности: туристское направление.

Уровень освоения программы: базовый

Программа предназначена для детей в возрасте от 10 до 17 лет.

Количество обучающихся в группе: 12.

Срок освоения программы: 1 год.

Объем программы: 76 часов.

Режим занятий: 1 занятие в неделю по 2 часа.

Формы обучения: групповая работа, круговая тренировка, использование нестандартного оборудования (туристского снаряжения).

В случае перехода обучающихся на дистанционное обучение предусмотрена реализация дополнительной общеобразовательной программы «Туристический клуб «Север» в форме онлайн занятий и применением иных форм дистанционного обучения (презентационные материалы, видео и аудио файлы, задания по изучаемым темам, виртуальные экскурсии

Цель дополнительной общеобразовательной программы:

• повышение роли спортивного и самостоятельного туризма, смежных дисциплин и активного отдыха во всестороннем и гармоничном развитии личности, укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни.

Задачи:

- организация и проведение туристическим клубом «СЕВЕР» спортивных туристических походов, соревнований, слетов, походов выходного дня, а также прочих мероприятий по активному отдыху;
- популяризация активных видов отдыха среди лицеистов, учителей лицея; • помощь в организации досуга учащихся;
- повышение уровня знаний обучающихся по безопасности на занятиях, тренировках, соревнованиях, в походах; • формирование команд лицея для участия в городских, районных, окружных соревнованиях и слётах туристов; • поддержка информационных ресурсов о туризме: стендов на территории лицея и печатных изданиях;
- развитие сферы социального партнерства с использованием возможностей туризма.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание программы	Количество часов		
		всего	в том числе	
			теория	практика
1.	Туристская подготовка	38	4	34
2.	Топография и ориентирование	10	5	5
3.	Краеведение	8	5	3
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	10	5	5
5.	Общая и специальная физическая подготовка	10	2	8
ИТОГО:		76	21	55

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

1. Туристская подготовка

1.1. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях-основа безопасности. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация страховки и само страховки.

1.2. Туристские путешествия, история развития туризма.

История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

1.3. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Передвижение на лыжах по лесу и равнинам, тропление, техника спусков и подъёмов.

Практические занятия. Движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по

пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность) в пешем и лыжном туристском походе. Отработка техники преодоления искусственных и естественных препятствий: склонов, подъемов, оврагов с использованием страховки и самоотраховки.

1.4. Туристские должности и обязанности в группе

Постоянные должности. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.5. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-, многодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

1.6. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Организация ночлегов в помещении.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практические занятия. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Приготовление пищи.

1.7. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.8. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района

похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Практические занятия. Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

1.9. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия. Выступление в туристских слётах и соревнованиях в качестве участников. Подведение итогов похода, путешествия, соревнования. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя, председателя клуба. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Практические занятия. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полу горизонталы. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования.

2.2. Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник. **Практические занятия.** Построение

на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

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, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.3. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практические занятия. Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения. Способы ориентирования Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

Практические занятия. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков. Измерение расстояний

2.4. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений о крае в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

4.2. Походная медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды.

Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках, соревнованиях, путешествиях. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка. Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

5.4. Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к соревновательным и походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода или сложности соревнования.

Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- формулирует самостоятельно или с помощью педагога цель своего обучения и выполнения образовательной задачи; - анализирует собственную практическую деятельность;
- видит ценность собственной деятельности;
- критически относится к своим достижениям.

Предметные:

- знает основы безопасности при проведении спортивных туристических походов, соревнований, слетов, походов выходного дня;
- осознает выбор профессии в направлении туристско-краеведческой деятельности;

- способен к спортивному ориентированию.
- умеет самостоятельно разрабатывать маршрут похода.

Метапредметные:

- способен применять полученные знания в области основ безопасности жизнедеятельности.

Формы и методы контроля: текущий, выполнение нормативов и контрольных срезов, мониторинг участие в соревнованиях, практическое судейство

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Туристская подготовка			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения
1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении препятствий. Вязание узлов: штык, прямой, встречный, восьмерка, булинь

1.10.	Туристские слеты и соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских слетов, соревнований.	Участие в туристских слетах, соревнованиях в качестве участника
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	Понятие о масштабе карты. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков	Чтение и изображение топографических знаков
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	Компас. Работа с компасом	Изготовление компаса. Четыре действия с компасом. Понятие ориентиров	Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	Ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
3. Краеведение			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
3.4.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбор состава медицинской аптечки на поход выходного дня и многодневный поход
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2022 / 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п	Раздел	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Формы работы	Планируемые результаты	Оборудование
1	Техника безопасности при проведении походов, соревнований и занятий	Вводный инструктаж. Инструктаж на рабочем месте	Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в	2			Лекция, беседа		
2	Краеведение	Туристские путешествия, история развития туризма.	История развития туризма в России. Знаменитые русские путешественники. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный	2			Лекция Беседа	Изучение краеведческих объектов. Разработка маршрута по интересным местам своего края	Презентация по видам туризма. Таблица разрядов
3	Туристская подготовка	Личное и групповое туристское снаряжение . Вязка узлов	Перечень личного снаряжения для одно-, многодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке	2			Лекция. Практическое занятие Упражнения	Подготовка снаряжения для похода выходного дня. Укладка рюкзака	Рюкзак, спальник, коврик, палатка

4	Туристская подготовка	Туристские должности в группе. Вязка узлов	Командир группы, зам. командира по питанию (завпит), зам. командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности	2			Лекция. Практическое занятие Упражнения	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода	Верёвка, стенд с узлами. Меню
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	Походный травматизм. Заболевания в походе. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза,	2			Беседа. Практическое занятие	Оказание первой доврачебной помощи	Мед. аптечка, плакаты
6	Общая и специальная физическая подготовка	Правила движения в походе, преодоление естественных препятствий.	Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода. Упражнения на развитие быстроты, силы, гибкости,	2			Практическое занятие Упражнения	Выполнение специальной и общей физической нагрузки. Круговая тренировка	Рюкзак с грузом, барьеры, лавочка, турник

7	Туристская подготовка	Виды узлов их применение. Вязка узлов	Вязка узлов и их применение на практике. Отработка техники преодоления искусственных препятствий: склонов, подъемов, оврагов	2			Лекция. Практическое занятие Упражнения	Использование самостраховки и при преодолении несложных препятствий. Вязание узлов: прямой, проводник, восьмерка, булинь	Обвязка, верёвка, тур. снаряжение
8	Топография и ориентирование	Компас, работа с компасом	Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Определение азимута, его отличие от простого угла. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Определение масштаба и расстояния по карте. Измерение и построение азимутов. Ориентирование карты по компасу	Компас, карта
9	Туристская подготовка	Топографические знаки	Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте	2.			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте. Определение сторон горизонта по небесным светилам	Карточки со знаками. Плакаты. Топографический диктант

10	Туристская подготовка	Использование страховки и само страховки .	Вязка узлов и их применение на практике. Отработка техники преодоления искусственных препятствий: склонов, подъемов, оврагов. Организация переправы по бревну с само страховкой.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Использование само страховки. Вязание узлов: прямой, проводник, встречный, восьмерка	Беседка, верёвка, тур. снаряжение. Лавочка
11	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Личная гигиена в зимнем походе. Профилактика заболеваний	Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Роль закаливания в занятиях туризмом. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье	2			Теоретическое занятие. Упражнения	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды	Мед. аптечка
12	Туристская подготовка	Туристское снаряжение. Уход за одеждой и обувью в походе	Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт	2			Теоретическое занятие. Упражнения	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня Укладка рюкзака. Уход за	Рем. набор. Рюкзак, спальник, коврик. Палатка.

13	Туристская подготовка	Организация страховки и самостраховки при подъёме, траверсе и спуске	Отработка техники преодоления искусственных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы со страховкой и самостраховкой. Использование узлов по назначению	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Использование самостраховки и при преодолении несложных искусственных препятствий. Вязание узлов: прямой, проводник, восьмерка, булинь	Беседка, верёвка, жумар, восьмёрка
14	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Походная медицинская аптечка	Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Формирование походной медицинской аптечки. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.	2			Теоретическое и практическое занятие	Подбор состава медицинской аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Оказание первой доврачебной	Мед. аптечка
15	Туристская подготовка	Установка палатки и организация быта в походе.	Привалы и ночлеги в походе. Установка палаток. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Типы костров. Уборка места лагеря перед уходом группы.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Установка палатки и размещение в ней вещей. Организация костра. Заготовка	Палатка. Коврик, спальник.

16	Туристская подготовка	Питание в походе. Составление списка продуктов	Значение правильного питания в походе. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Составление меню и списка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из	Мешочки для продуктов, костровая посуда. Меню на 1 день
17	Краеведение	Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива	Знатные люди города, края, их вклад в развитие туризма. История своего населенного пункта. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте	2			Лекция. Беседа	Разработка маршрута по интересным местам своего края	Карта, компас
18	Туристская подготовка	Организация туристского быта	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Организация	Палатка. Коврик, спальник. Костровое
19	Туристская подготовка	Организация и наведение переправ и спусков	Порядок движения группы на маршруте. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность) в пешем и лыжном походе. Наведение переправы, наведение перил для спуска	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Использование самостраховки и при преодолении несложных естественных препятствий. Вязка узлов: прямой, проводник, встречный, восьмерка,	Беседка, верёвка, жумар, восьмёрка. Лыжи

20	Топография и ориентирование	Ориентирование с помощью карты в походе.	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Определение топографии и топографических карт, их значение. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Определение масштаба и расстояния по карте. Измерение и построение азимутов. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту	Компас. Карточки со знаками. Плакаты. Топографический диктант
21	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок	Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Оказание первой доврачебной помощи. Изготовление транспортных средств и транспортировка пострадавшего	Рюкзак, верёвка, шесты, штормовка. Лыжи.
22	Топография и ориентирование	Определение расстояния до объекта, высоты, ширины	Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Измерение расстояний на карте и на местности. Определение точки стояния. Сохранение направления движения	Компас. Карточки со знаками. Плакаты. Топографический диктант

23	Туристская подготовка	Применение узлов в организации страховки	Страховка и самостраховка. Отработка техники наведение переправы, наведение перил для	2			Практическое занятие.	Использование самостраховки	Верёвка. Обвязка. Тур. снаряжение
24	Топография и ориентирование	Работа с компасом. Движение по азимуту, по легенде, по описанию	Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Движение по легенде с помощью подробного	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Измерение расстояний на карте и на местности. Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния	Компас. Карточки со знаками. Топографический диктант
25	Туристская подготовка	Перечень группового и личного снаряжения для многодневного похода	Перечень личного снаряжения для одно-, многодневного похода, Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы	2			Теоретическое и практическое занятие.	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня Укладка	Палатка. Палатка, коврик, спальник. Обвязка, веревка
26	Туристская подготовка	Подготовка группового и личного снаряжения к соревнованиям	Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника	Тур. снаряжение. верёвка, беседка

27	Общая и специальная физическая подготовка	Бег по пересечённой местности со снаряжением	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды	2			Практическое занятие. Упражнения	Кроссовая подготовка с преодолением естественных препятствий	Полоса препятствий
28	Топография и ориентирование	Определение масштаба, измерение расстояния на карте	Масштабы спортивной карты. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути.	2			Практическое занятие. Упражнения	Кросс по пересечённой местности, движение по карте. Определение направления выхода в случае потери ориентировки	Компас.. Топографическая карта местности
29	Туристская подготовка	Питание в весеннем туристском походе. Составление списка продуктов	Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки	2			Практическое занятие. Упражнения	Приготовление на костре каши и супа из концентратов	Мешочки для продуктов, костровая посуда. Меню на 2 дня
30	Туристская подготовка	Организация страховки на спуске и подъёме	Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Организация переправы со страховкой и самостраховкой. Использование узлов по назначению	2			Практическое занятие. Упражнения.	Наведение переправы и перил для подъёма и спуска.	Верёвка. Тур. снаряжение

31	Общая и специальная физическая подготовка	Бег по пересечённой местности со снаряжением	Транспортировка снаряжения во время бега. Командное передвижение от этапа до этапа. Распределение обязанностей в команде	2			Практическое занятие. Упражнения	Кроссовая подготовка с преодолением естественных препятствий	Полоса препятствий
32	Туристская подготовка	Организация ночёвки в темное время суток	Выбор места для привала и ночлега, выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Установка палаток. Размещение вещей в них. Правила поведения в палатке. Использование фонарика	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Установка палатки и размещение в ней вещей. Подготовка снаряжения	Палатка. Коврик, спальник
33	Туристская подготовка	Уход за инвентарём в туристском походе	Уход за одеждой и обувью в походе Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Установка палатки, навеса. Изготовление сушилки для одежды	Палатка. Коврик, спальник. Веревка. Тент
34	Туристская подготовка	Подготовка группового и личного снаряжения к соревнованиям	Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника	Тур. снаряжение. верёвка, обвязка
35	Туристская подготовка	Организация и наведение переправ и спусков	Порядок движения группы на маршруте. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность) в пешем	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Установка палатки, навеса. Изготовление сушилки для одежды	Палатка. Коврик, спальник. Веревка. Тент
36	Туристская подготовка	Установка палатки и организация быта в походе.	Привалы и ночлеги в походе. Установка палаток. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Типы костров. Уборка места лагеря перед уходом группы.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в	Палатка. Коврик, спальник. Костровое

37	Общая и специальная физическая подготовка	Правила движения в походе, преодоление естественных препятствий.	Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода. Упражнения на развитие	2			Практическое занятие Упражнения	Выполнение специальной и общефизической нагрузки. Круговая тренировка	Рюкзак с грузом, барьеры, лавочка, турник
38	Туристская подготовка	Подготовка группового и личного снаряжения к соревнованиям	Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников.	2			Теоретическое и практическое занятие. Упражнения	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника	Тур. снаряжение. верёвка, обвязка
ИТОГО:				76					

Условия реализации программы: спортивный зал, тренажерный зал, элементы единой полосы препятствий; туристское снаряжение (веревка, палатки с тентами и стойками, страховочная система с наличием грудной обвязки, карабин, компас, рюкзак, костровое хозяйство, накидка от дождя, спальный мешок, коврик теплоизоляционный; локальная сеть с доступом в Интернет, ноутбук.

Методики определения эффективности реализации дополнительных образовательных программ «Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительным образовательным программам», «Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы» разработаны Н. В. Кленовой, Л. Н. Буйловой, сотрудниками РГПУ им. А. И. Герцена и ГОУ «СПб ГДТЮ», апробированы в педагогической практике и являются инструментом оценивания компетентности воспитанников.

Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, постольку о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

Учебным (фиксирующим предметные и учебные знания, умения, навыки, приобретенные кадетом в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы);

Личностным (выражающим изменения личностных качеств кадета под влиянием занятий в данном объединении).

Формы и методы контроля: текущий, выполнение нормативов и контрольных срезов, участие в соревнованиях, практическое судейство.

Список используемой литературы:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
3. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
4. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. М.: «Мысль», 1980.
5. Волович В.Г. С природой один на один. М.: «Воениздат», 1989.
6. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Техноплюс», 1996.
7. Волошинов В.Б., Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. М.: 1994.
8. Волков Б.П., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
9. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.: ФиС, 1987.
10. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. М.: «Знание», 1996.
11. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
12. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов. – СПб., СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. ГЛ.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
14. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур, 1998.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
16. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
17. Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экс-курсантов на воде. М.: ЦРИБ «Турист», 1991.
18. Школа альпинизма. Сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенко. М.: ФиС, 1989.
19. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
20. Элбакян Н.Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

Интернет-ресурсы:

1. [/Document/1174552287.pdf](#)
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>
3. Педагогическое сообщество. – Режим доступа: <http://www.pedsovet.su>
4. Педсовет.org. Всероссийский интернет-педсовет. – Режим доступа: Фестиваль педагогических идей. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru>