

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №46»

Рассмотрена на заседании педагогического
совета
Протокол № 1 от «28» августа 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности**

«Туризм»

Возраст обучающихся: 10-12 лет
Срок реализации: 1 год
Автор-составитель: Чиркова Е.А., педагог дополнительного образования

Ижевск, 2024

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности. Вид программы: вариативная.

Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим ребят как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения. При этом пешеходный туризм не является капиталоемким видом деятельности, для занятий им не требуется дополнительного дорогостоящего оборудования, такого, как, например, для занятий альпинизмом или велосипедным туризмом.

Нормативно-правовое обеспечение:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2);
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования кустройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия в объединении «Школьный туризм» способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера. Воспитанники туристских объединений, как правило, в дальнейшем поступают на факультеты туризма. Занятия туризмом дают возможность трудиться в промышленном альпинизме, быть инструктором и экскурсоводом, профессиональным спортсменом, служить в МЧС и бригадах спецназа горных стрелков, работать учителем физкультуры и тренером в спортшколах.

Адресаты программы. Возраст обучающихся детей по программе составляет от 10 до 12 лет. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Объем программы: 68 часов

Формы и виды занятий

Программа рассчитана на 68 учебных часов, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов.

Режим работы туристского объединения по программе «Школьный туризм» в течение учебного года в его различные периоды не одинаковы: как правило, ребята собираются на занятия 2 раза в неделю в определенный день и час.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), участие в соревнованиях, слетах. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии отчета о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 2 часов. При проведении практических занятий в форме учебно-тренировочных выходов, продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

Программа предусматривает однодневные походы в первый год обучения, учебно-тренировочные выходы. Надо учитывать и степень подготовленности ребят. На первом году обучения в связи с разным уровнем начальных знаний педагогом применяется разноуровневая подготовка.

Срок освоения программы

Программа занятий рассчитана на 1 год обучения с обязательным прохождением зачетных походов с участием туристских мероприятий.

Этапы работы по программе

1 этап (начальный)	1 год обучения	Получение начальных туристских навыков
-----------------------	-------------------	--

1.2 Цели программы

Цель: развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся.

Поставленные цели будет достигнуты при решении следующих задач, реализуемых в комплексе (обучающих, развивающих, воспитательных).

Задачи:

Образовательные:

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации;
- формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;

Развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;

Воспитательные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе

1.3 Учебно-тематический план (1 год обучения)

№ п\п	Тема	Теория	Практические занятия	Всего
I	Введение. Особенности пешеходного туризма.	2	0	2
1.2	Природа родного края и его история. Охрана природы. Туристские возможности края. Виды туризма.	2	1	3
1.3	Организация и проведение туристских походов и выездов. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности.	6	12	18
II	Туристское снаряжение. Туристское хозяйство	3	6	9
III	Туристский бивак	2	6	8
IV	Подготовка и отработка навыков туристской техники совместно с родителями.	1	2	3
V	Топографическая подготовка	4	6	10
VI	Питание в туристском походе	2	2	4
VII	Тактика и техника пешеходного туризма	2	7	9
VIII	Доврачебная помощь	4	5	9
IX	Техническая подготовка. Строй туристской группы. Движение по дорогам и тропам	4	10	14
X	Физическая подготовка туриста	2	8	10
XI	Туристские слеты и соревнования	2	7	9
	Итого:	36	72	108

1.4 Содержание программы

I. Введение. Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного туризма
Теория: Виды туризма. Формы туризма. Особенности туризма. Развитие туризма в России. Пешеходный туризм. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Пропаганда туризма.

Тема 1.2. Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Удмуртской Республики

Теория: климат, растительный и животный мир родного края. История края, памятные исторические места. Памятники природы. Закон об охране природы. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей. Туристские и экскурсионные возможности края.

Виды туризма.

Практика. Знакомство с картой республики (района). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Тема 1.3. Организация и проведения туристских походов и выездов. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности

Теория: правила организации и проведения туристских походов "Инструкция". Выбор целей и задач; района и маршрута походов. Распределение обязанностей в группе. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий. Режим ходового дня. Хронометраж движения. Подбор группы. Определение цели и района похода. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор и хранение картографического материала. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практика: составление плана подготовки похода, сметы расходов, разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты. Подготовка выставки о работе кружка. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.

п. Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов и подготовка диафильмов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Оформление значков и разрядов. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

II. Туристское снаряжение. Туристское хозяйство

Теория: меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша).

Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу.

Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Практика: альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д.

Как готовить личное снаряжение к походу. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки;

их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и лыжном передвижении.

III. Туристский бивак

Теория: требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Практика: планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу). Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, поролона. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Охрана природы на биваке. Снятие лагеря. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

IV. Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники совместно с родителями

Теория: узлы. Одевание обвязок. Основы работы на переправах. Виды переправ. Правила постановки дистанции 1 класса. Бесштрафная система. Правила преодоления туристской полосы.

Практика: постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции.

V. Топографическая подготовка. Топография, условные знаки. Спортивная карта

Теория: виды карт, их характеристика. Основные сведения о карте. Топографические знаки. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Определение расстояния по карте и на местности.

Практика: измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Ориентирование по местным предметам, рельефу. Определение точки стояния.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Выполнение зачетной работы.

VI. Питание в туристском походе

Теория: питание в туристском походе. Варианты организации питания в походе. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами.

Практика: составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре, питьевой режим на маршруте.

VII. Тактика и техника пешеходного туризма

Теория: понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня

подготовленности туристской группы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий. Правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме. Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста. Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Практика: планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединой части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

VIII. Доврачебная помощь

Теория: гигиена туриста. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих.

Практика: Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Примерный состав походной аптечки. Значение своевременного оказания доврачебной помощи. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Заболевания возможные в пути их симптомы и лечение. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль соблюдения правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

IX. Техническая подготовка

Теория: виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике. Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий. Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных

участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске. Режим дня и режим движения в пешеходном; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте.

Практика: движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор. Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути. Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантинном». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки. Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантинном». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Правила безопасности и поведение туристов при падении камней. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка. Навесная переправа. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка. Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и само страховки на броду. Зачетные соревнования.

X. Физическая подготовка туриста

Теория: значение общей и специальной подготовки для туриста. Физическая тренировка в тренировочных походах. Закаливание организма. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Применение общеразвивающих

упражнений способствует улучшению функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем.

Практика: упражнения для разминки. Подвижные игры. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Подвижные игры на свежем воздухе.

XI. Туристские слеты и соревнования

Теория: характеристика туристских слетов и соревнований. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Обязанности и работа судей. Ознакомление с системой штрафов.

Практика: подготовка к соревнованиям, судейство простых этапов. Работа секретариата. Районный туристско-краеведческий фестиваль школьников.

Соревнования по спортивному туризму станции туристов. 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 соревнования и оформления мест 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. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников. Зачетные соревнования. Участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; степенные и категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

1.5 Планируемые результаты

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

-сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав

группы изменился менее чем на 30%), - уменьшение числа воспитанников, состоящих на различных видах профилактического учета,
- постоянный рост спортивно-технического мастерства,
-рост уровня спортивных достижений команды (выступления на соревнованиях, слетах),
-привлечение старших воспитанников к судейству на районных, краевых соревнованиях,
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Планируемые результаты 1 го года обучения

По завершении первого года обучения учащиеся будут знать и уметь:

-передвигаться по дорогам и тропам в составе группы, ориентироваться по карте, компасу, навигационным системам GPS, ГЛОНАСС;
-оказывать первую медицинскую помощь;
-организовывать походный быт, составлять смету и раскладку продуктов;
-знать основы топографии и ориентирования;
-иметь общие представления об истории города Ижевска и Удмуртской Республики.

2.1 Организационно - педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Программа «Туризм» предполагает наличие у команды (секции, кружка) необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; кроки, схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и специальное туристское снаряжение.

Методическое обеспечение

Жгучее желание заглянуть за горизонт, за горную вершину, узнать, что же там за поворотом реки, неудержимо манит и влечет за собой детей. Чем разнообразнее местность, чем сложнее комплекс природных ландшафтов, тем ярче впечатления у туристов, открывающих для себя доселе неведомый край. Жажда познания, которая испокон веков движет первооткрывателями и путниками, в равной степени влечет вперед и юных туристов.

Важнейшей целью и отличительной особенностью объединения является:
- формирование личности будущих граждан, физически здоровых, любящих и знающих свой край, наделенных качествами, позволяющими найти свое место в современном обществе, посредством занятия туризмом;
- возможность освоить все премудрости пешеходного туризма — значит дать

им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию;- индивидуальный подход к обучению, с упором на природные особенности города Ижевска.

- большая интересная экспозиция фото и видеоматериалов, туристского снаряжения;

- приглашение родителей (и всех желающих) на занятия и мини-соревнования «Папа, мама и я – туристская семья».

Важным стимулом для ребят должно стать участие в туристской жизни школы, района, республики; участие в соревнованиях, слетах, чемпионатах по спортивному туризму и туристскому многоборью; выполнение разрядных требований по пешеходному туризму, на значок "Юный турист России", "Турист России" и по туристскому многоборью.

Конкретные цели кружковцев — летний зачетный некатегорийный поход после первого года занятий и категорийный поход после второго года работы кружка.

Составными частями пешеходного туризма являются: спортивный туризм (дистанция- пешеходная), краеведение, топография, ориентирование (туристское и спортивное); туристские навыки и быт, охрана природы, памятников истории и культуры.

Руководство данным объединением осуществляется человеком, имеющим подготовку инструктора детско-юношеского туризма. Для того, чтобы результативно работать с учащимися II и следующих годов обучения - педагог в обязательном порядке должен иметь опыт руководства походом I категории сложности, поэтому руководители объединений должны участвовать во всех семинарах и спортивных походах, проводимых станцией юных туристов и Департаментом по образованию, молодежной политики.

В начале обучения по программе, в группах проводятся «Огоньки» знакомств, игры на сплочение коллектива. В походах, возле костра педагог рассказывает о жизни знаменитых туристов, об исторических событиях, связанных с местами походов, традициях объединения. Традиционным является разбор похода, проводимый после завершения учебно-тренировочных выходов и зачетных походов. В коллективе проводятся мероприятия, ставшие традиционными: Всемирный день туризма, о мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений, соблюдение КЗ15-39, совместные соревнования «Мама, папа и я - туристская семья», вечера, посвященные творчеству В.Высоцкому, Б.Окуджавы, Ю.Визбора.

Основой перевода ребенка на следующий этап обучения служат результаты тестирования и проверки усвоения теоретического материала, а также результаты его выступления в учебно-тренировочных и календарных соревнованиях по туризму.

В составе объединения должно быть не менее 15 человек. Комплектуя состав, необходимо привлечь к занятиям несколько большее количество детей, учитывая последующий отсев. В объединении «Латра» могут записаться все желающие, как правило, это учащиеся среднего школьного возраста. Желательный состав - учащиеся одной параллели или смежных классов. Численность группы первого года обучения - 19 человек, второго и последующих - 10 человек. Учащиеся должны иметь допуск врача к занятиям, к

участием в походах. Медицинский осмотр проводится так же перед отправлением в летний палаточный лагерь. Обучение по программе построено таким образом, что первые два года посвящены подготовке участника степенных и категорийного похода I категории сложности. На третий год учащиеся проходят подготовку помощника руководителя похода.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Почти во всех разделах программы в конце второго года обучения уделяется внимание содержанию и правилам проведения различных видов туристских соревнований, что дает возможность хотя бы минимально подготовить обучающихся к выступлениям на таких соревнованиях.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы — в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

Значительное внимание в программе второго года занятий уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест области

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения: решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Для получения наилучшего образовательного результата следует устранить причины, вызывающие затруднения у учащихся, получающих те или иные знания, навыки и умения с учетом индивидуальных особенностей. Возможно, более удачными методами на первых этапах и первых занятиях могут быть туристские экскурсии на 4 часа или однодневные выезды в горно-лесную зону. Вне школьных стен у учащихся по-разному формируются и

складываются взаимоотношения друг с другом, устанавливается дружеская или натянутая атмосфера; по-разному проявляется чувство взаимопомощи и проявляется желание передачи личного опыта, если он есть.

В течение всего срока обучения необходимо активно поддерживать связь с родителями, для создания единой воспитательной среды, учитывающей интересы ребенка, семьи и социума. Работа проходит в форме встреч (дни открытых дверей, консультации, посещение на дому и т.д.), на которых решаются задачи воспитательного и обучающего характера, организационные вопросы. При тесном контакте педагога и родителей легче осуществляется контроль использования свободного времени ребенка.

Необходимо наладить в объединении хороший учет спортивно-туристских и краеведческих достижений каждого. Полезно завести на каждого обучающегося «Туристский паспорт», куда будут записываться маршруты походов, их продолжительность, количество ночлегов, протяженность, характер обязанностей, которые выполнял во время похода юный турист, а также его результаты в соревнованиях, упражнениях, краеведческих викторинах и конкурсах. Кроме того, руководитель должен позаботиться о сохранности всех маршрутных документов проведенных походов и другой документации, образующейся в результате работы объединения.

Для проведения некоторых занятий, мероприятий могут приглашаться отдельные специалисты: учителя географии, истории, биологии, педагоги дополнительного образования Станции детского и юношеского туризма и экскурсии и т.д., занятия могут проводиться как в помещении, спортивном зале, так и в природе, что очень важно для совершенствования туристских навыков.

Хорошо, если в объединении заведен альбом «Летопись туристской группы» или на стене в помещении, где постоянно собирается кружок, оборудован специальный «Уголок туристского объединения».

Нередко руководители для воспитания коллектива проводят конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует созданию дружного, сплоченного коллектива.

Обязанности между участниками похода следует распределять так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом. «Поход готовят все! В походе работают все!» — заповедь участников кружка пешеходного туризма.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятаться бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т. п.

Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя.

Необходимо, чтобы каждый ученик имел тетрадь для занятий и походный блокнот и аккуратно вел записи в них.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Летний зачетный некатегорийный поход протяженностью 50-75 км готовится в течение всего года. Во время этого похода обучающиеся выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты своего края, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т. д.

Зачетный поход — завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как:

- установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость,
- разведение костра в различных погодных условиях,
- переход через реку по бревну вброд.
- ориентирование по карте, компасу и звездам,- ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью,
- подъемы и спуски по заселенным склонам,
- определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу.

За время похода членами группы должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива.

В результате этих походов кружковцы приобретут десятидневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по заселенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных

высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода — еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

2.2 Формы аттестации учащихся

Промежуточный и итоговый контроль – проводится в декабре, и в конце учебного года - мае.

Формы аттестации: тестирование, выполнение творческого задания, собеседование.

Формы фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- работы, выполненные учащимися;
- грамоты и дипломы учащихся;
- отзывы родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- итоговые творческие работы;
- творческие работы, подготовленные для участия в конкурсах;
- грамоты и дипломы;
- выставки работ.

Для оценки качества знаний, умений и навыков воспитанников следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам. В связи с этим целесообразно для контроля практических навыков использовать проектную методику. То есть предложить воспитанникам самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. А для того, чтобы воспитанники имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Родной край. Охрана природы. Туристские возможности Алексеевского района», провести семинар по районам путешествий. Важно, чтобы воспитанники самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала. Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях. Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов и званий.

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: выполнение разрядов, участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; оформление краевой

краеведческой картотеки; степенные и категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

2.3 Оценочные материалы

Дидактический материал в электронном виде, раздаточный материал

1. Учебные материалы (тесты) Сами тесты по промежуточной и итоговой аттестации приложить в приложение

2. Карты.
3. Учебные пособия для детей (таблицы)
4. Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)
5. Аудио - видео средства туристские, спортивные.

2.4 Список литературы

1. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 600 с.
2. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2000. 600 с.
3. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2006. 208 с.
4. Критерии эффективности реализации образовательных программ дополнительного образования детей в контексте компетентностного подхода. Учебно-методическое пособие /Под редакцией проф. Н.Ф.Радионой, к.п.н. М.Р.Катуновой, И.О. Сеничевой, Е.Л. Якушевой. СПб.: изд-во ГОУ «СПб ГДТЮ», 2005. 104 с.
5. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2000. 160 с
6. Ф.Ф.Минхаиров. Турист на дистанции *в помощь начинающему тренеру*, Казань, Школа, 2004 год.

Интернет ресурсы: Формы и методы проведения кружка;

УМКschool.umk-spo.biz;

Программа кружка "Экологический туризм"

,Программа туристского объединения «Пешеходный...»dimareva81.ucoz.ru
infourok.ru

Для детей и родителей:

1. Квартальнов В.А. Теория и практика туризма. М.: Финансы и статистика, 2003. 320 с.
2. Программа для системы дополнительного образования детей: Юные туристы-многоборцы. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2007. 60 с.

3. Интернет ресурсы:

Организация и проведение туристического похода tourlib.net,

Организация, подготовка и проведение туристских...komanda-k.ru,

Виды туристических походов bgblog.ru

2.5 Приложения.

Приложение 1. Методические материалы.

1. Методическая разработка «Оздоровительная функция самодеятельного туризма»
2. Методические рекомендации для судей и участников соревнований
3. Методические рекомендации в помощь тренеру, спортсмену
4. Методическая разработка занятия «Подготовка к походу»
5. Методическая разработка занятия «Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра»
6. Разработка совместного занятия «Мама, папа и я – туристская семья»
7. Видеофильмы на экологическую тему, как выживать в природе, краеведческая тематика и др.

Календарно-учебный график на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Дата.		Время проведения занятия		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	1 гр.	2 гр.							
1	2.09	2.09	14.00 – 15.00	15.00 – 16.00	Лекция с элементами и беседы	1/1	Виды туризма. Формы туризма. Особенности туризма. Развитие туризма в России. Пешеходный туризм.	Спорт зал	Опрос
1.	4.09	4.09	13.50 - 14.50	14.50 - 15.50	Лекция с элементами и беседы	1/1	Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Пропаганда туризма.	Спорт зал	Беседа
1.2	6.09	6.09	13.50 - 14.50	14.50 - 15.50	Лекция с элементами и беседы	1/1	Климат, растительный и животный мир родного края.	Спорт зал	Опрос
1.2	9.09	9.09	По расписанию		Лекция с элементами и беседы	1/1	Памятники природы. Закон об охране природы. Туристские и экскурсионные возможности края.	Спорт зал	Беседа
1.2	11.09	11.09	По расписанию		практикум	1/1	Знакомство с картой республики (района). «Путешествия» по карте.	Спорт зал	Викторина

1.3	13.09	13.09	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Правила организации и проведения туристских походов "Инструкция". Выбор целей и задач, района и маршрута походов.	Спорт зал	Разработка маршрута
1.3	16.09	16.09	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.	Спорт зал	Опрос
1.3	18.09	18.09	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака.	Спорт зал	Беседа
1.3	20.09	20.09	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Подбор и хранение картографического материала.	Спорт зал	Беседа
1.3	23.09	23.09	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов.	Спорт зал	Доклады
1.3	25.09	25.09	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.	Спорт зал	Беседа
1.3	27.09	27.09	По расписанию	практикум	1/1	Составление плана подготовки похода, сметы расходов, разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода	Спорт зал	Разработка маршрутов и планов-графиков
1.3	30.09	30.09	По расписанию	практикум	1/1	Подготовка маршрутной документации, копирование карт.	Спорт зал	Беседа
1.3	2.10	2.10	По расписанию	практикум	1/1	Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов	Спорт зал	Зачет
1.3	4.10	4.10	По расписанию	практикум	1/1	Укладка рюкзака	Спорт зал	Зачет

1.3	7.10	7.10	По расписанию	практикум	1/1	Составление графиков дежурств	Спорт зал	беседа
1.3	9.10	9.10	По расписанию	практикум	1/1	Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.	Спорт зал	Зачет
1.3	11.10	11.10	По расписанию	практикум	1/1	Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.	Спорт зал	беседа
1.3	14.10	14.10	По расписанию	практикум	1/1	Расчет питания, подбор и закупка продуктов.	Спорт зал	зачет
1.3	16.10	16.10	По расписанию	практикум	1/1	Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад	Полевые условия	поход
1.3	18.10	18.10	По расписанию	практикум	1/1	Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты	Спорт зал	Творческие работы
1.3	21.10	21.10	По расписанию	практикум	1/1	Подготовка выставки о работе кружка	Спорт зал	Творческие работы
1.3	23.10	23.10	По расписанию	практикум	1/1	Значение дисциплины в походе.	Спорт зал	беседа
II	25.10	25.10	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака	Спорт зал	викторина
II	28.10	28.10	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Типы палаток; как подготовить палатку к походу. Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке.	Спорт зал	зачет
	30.10 1.11 4.11 6.11	30.10 1.11 4.11 6.11				По плану мероприятий в каникулярное время		
II	8.11	8.11	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода.	Спорт зал	наблюдение

II	11.11	11.11	По расписанию	практикум	1/1	Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования	Спорт - площадка	наблюдение
II	13.11	13.11	По расписанию	практикум	1/1	Как готовить личное снаряжение к походу. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам	Спорт зал	Укладка рюкзака
II	15.11	15.11	По расписанию	практикум	1/1	Технология приготовления походных блюд. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.	Спорт - площадка	Составление меню
II	18.11	18.11	По расписанию	практикум	1/1	Спортивное и краеведческое содержание похода.	Спорт зал	наблюдение
II	20.11	20.11	По расписанию	практикум	1/1	Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме.	Спорт - площадка	Прохождение трассы на лыжах
II	22.11	22.11	По расписанию	практикум	1/1	Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий	Спорт - площадка	Построение цепочки
III	25.11	25.11	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Гигиенические требования к месту бивака.	Спорт зал	беседа
III	27.11	27.11	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Эстетические требования к месту бивака.	Спорт зал	презентация
III	29.11	29.11	По расписанию	практикум	1/1	Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег.	Спорт - площадка	Разбивка лагеря
III	2.12	2.12	По расписанию	практикум	1/1	Панорама бивачных работ	Спорт зал	Творческие работы
III	4.12	4.12	По расписанию	практикум	1/1	Типы костров и их назначение	Спорт - площадка	Разведение костра

III	6.12	6.12	По расписанию	практикум	1/1	Организация приема пищи.	Спорт - площадка	Разработка примерного меню
III	9.12	9.12	По расписанию	практикум	1/1	Охрана природы на биваке.	Спорт - площадка	викторина
III	11.12	11.12	По расписанию	практикум	1/1	Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.	Спорт зал	тест
IV	13.12	13.12	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Одевание обвязок. Основы работы на переправах. Правила преодоления туристской полосы.	Спорт зал	Одевание обвязок
IV	16.12	16.12	По расписанию	практикум	1/1	Постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья».	Спорт зал	мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья».
IV	18.12	18.12	По расписанию	практикум	1/1	Участие в личных зачетах по прохождению дистанции.	Спорт зал	зачет
V	20.12	20.12	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Виды карт, их характеристика	Спорт зал	наблюдение
V	23.12	23.12	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Топографические знаки.	Спорт зал	тест
V	25.12	25.12	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Особенности топографической подготовки ориентировщиков	Спорт зал	беседа

	27.12	27.12				По плану мероприятий в каникулярное время		
	30.12	30.12						
	1.01	1.01						
	3.01	3.01						
	6.01	6.01						
	8.01	8.01						
V	10.01	10.01	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Определение расстояния по карте и на местности.	Спорт зал	зачет
V	13.01	13.01	По расписанию	практикум	1/1	Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).	Спорт - площадка школьный двор	составление планов и схем
V	15.01	15.01	По расписанию	практикум	1/1	Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.	Спорт - площадка школьный двор	поиск клад
V	17.01	17.01	По расписанию	практикум	1/1	Ориентирование по местным предметам, рельефу. Определение точки стояния.	Спорт - площадка школьный двор	зачет
V	20.01	20.01	По расписанию	практикум	1/1	Приемы и способы ориентирования.	Спорт зал	наблюдение
V	22.01	22.01	По расписанию	практикум	1/1	Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.	Спорт зал	беседа
V	24.01	24.01	По расписанию	практикум	1/1	Выполнение зачетной работы.	Спорт - площадка школьный двор	зачет

VI	27.01	27.01	По расписанию	Лекция с элементом и беседы	1/1	Варианты организации питания в походе.	Спорт зал	беседа
VI	29.01	29.01	По расписанию	Лекция с элементом и беседы	1/1	Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов.	Спорт зал	опрос
VI	31.01	31.01	По расписанию	практикум	1/1	Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода	Спорт зал	составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода
VI	3.02	3.02	По расписанию	практикум	1/1	Приготовление пищи на костре, питьевой режим на маршруте	Спорт - площадка	приготовление пищи на костре
VII	5.02	5.02	По расписанию	Лекция с элементом и беседы	1/1	Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий	Спорт зал	опрос
VII	7.02	7.02	По расписанию	Лекция с элементом и беседы	1/1	Требования к участникам походов высоких категорий сложности:	Спорт зал	беседа
VII	10.02	10.02	По расписанию	практикум	1/1	Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности	Спорт зал	планирование маршрута
VII	12.02	12.02	По расписанию	практикум	1/1	Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута.	Спорт зал	составление схемы построения «нитки» маршрута
VII	14.02	14.02	По расписанию	практикум	1/1	Учет непредвиденных обстоятельств	Спорт зал	наблюдение

VII	17.02	17.02	По расписанию	практикум	1/1	Ходовые дни, запасные дни.	Спорт зал	викторина
VII	19.02	19.02	По расписанию	практикум	1/1	Экскурсионные дни, дни переездов	Спорт зал	беседа
VII	21.02	21.02	По расписанию	практикум	1/1	Полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута	Спорт зал	опрос
VII	24.02	24.02	По расписанию	практикум	1/1	варианты схода с серединной части маршрута, связь с КСС.	Спорт зал	зачет
VIII	26.02	26.02	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Гигиена туриста	Спорт зал	беседа
VIII	28.02	28.02	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода.	Спорт зал	опрос
VIII	2.03	2.03	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Питьевой режим в походе	Спорт зал	викторина
VIII	4.03	4.03	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Правила использования химических средств защиты от кровососущих	Спорт зал	наблюдение
VIII	6.03	6.03	По расписанию	практикум	1/1	Индивидуальный медицинский пакет туриста.	Спорт зал	оказание ПМП
VIII	9.03	9.03	По расписанию	практикум	1/1	Значение своевременного оказания доврачебной помощи.	Спорт зал	опрос
VIII	11.03	11.03	По расписанию	практикум	1/1	Заболевания возможные в пути, их симптомы и лечение.	Спорт зал	тест
VIII	13.03	13.03	По расписанию	практикум	1/1	Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание	Спорт зал	Письменный опрос
VIII	16.03	16.03	По расписанию	практикум	1/1	Конкурс на лучшего санитаря группы.	Спорт зал	конкурс
IX	18.03	18.03	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.	Спорт зал	викторина

IX	20.03	20.03	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Темп движения	Спорт зал	беседа
IX	23.03	23.03	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Строй туристской группы	Спорт зал	опрос
IX	25.03	25.03	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Весовые нагрузки	Спорт зал	наблюдение
IX	27.03	27.03	По расписанию	практикум	1/1	Движение по дорогам и тропам	Спорт зал	тест
IX	30.03	30.03	По расписанию	практикум	1/1	Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника.	Спорт зал	беседа
IX	1.04	1.04	По расписанию	практикум	1/1	Разведка и маркировка пути. Движение в горах.	Спорт зал	опрос
IX	3.04	3.04	По расписанию	практикум	1/1	Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантином».	Спорт зал	прохождение дистанции
IX	6.04	6.04	По расписанию	практикум	1/1	Переправы через реки.	Спорт зал	прохождение дистанции
IX	8.04	8.04	По расписанию	практикум	1/1	Виды и способы переправ.	Спорт зал	прохождение дистанции
IX	10.04	10.04	По расписанию	практикум	1/1	Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка.	Спорт зал	прохождение дистанции
IX	13.04	13.04	По расписанию	практикум	1/1	Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка	Спорт зал	прохождение дистанции
IX	15.04	15.04	По расписанию	практикум	1/1	Основные узлы и грудная обвязка	Спорт зал	завязывание узлов

IX	17.04	17.04	По расписанию	практикум	1/1	Зачетные соревнования.	Спорт зал	зачет
X	20.04	20.04	По расписанию	Лекция с элементом и беседы	1/1	Физическая тренировка в тренировочных походах.	Спорт зал	беседа
X	22.04	22.04	По расписанию	Лекция с элементом и беседы	1/1	Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.	Спорт зал	устный опрос
X	24.04	24.04	По расписанию	практикум	1/1	Подвижные игры	Спорт - площадка	игра в футбол
X	27.04	27.04	По расписанию	практикум	1/1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Спорт - площадка	выполнение упражнений для мышц рук и плечевого пояса
X	29.04	29.04	По расписанию	практикум	1/1	Упражнения для ног.	Спорт зал	выполнение упражнений для ног
X	1.05	1.05	По расписанию	практикум	1/1	Упражнения для шеи и туловища.	Спорт - площадка Спорт зал	выполнение упражнения для шеи и туловища
X	4.05	4.05	По расписанию	практикум	1/1	Упражнения с партнером.	Спорт зал	выполнение упражнения с партнером
X	6.05	6.05	По расписанию	практикум	1/1	Подвижные игры и эстафеты.	Спорт - площадка	проведение эстафеты

X	8.05	8.05	По расписанию	практикум	1/1	Игры с мячом	Спорт зал	игра в волейбол
X	11.05	11.05	По расписанию	практикум	1/1	Игры на внимание, сообразительность, координацию.	Спорт - площадка	Проведение игры на внимание, сообразительность, координацию
XI	13.05	13.05	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Характеристика туристских слетов и соревнований.	Спорт зал	беседа
XI	15.05	15.05	По расписанию	Лекция с элементами и беседы	1/1	Ознакомление с системой штрафов.	Спорт зал	опрос
XI	18.05	18.05	По расписанию	практикум	1/1	Подготовка к соревнованиям, судейство простых этапов.	Спорт зал	тест
XI	20.05	20.05	По расписанию	практикум	1/1	Виды туристских соревнований и особенности их проведения.	Спорт - площадка	наблюдение
XI	22.05.	22.05	По расписанию	практикум	1/1	Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников.	Спорт - площадка	беседа
XI	25.05	25.05	По расписанию	практикум	1/1	Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.	Спорт - площадка	устный опрос
XI	27.05	27.05	По расписанию	практикум	1/1	Степенные и категорийные и некатегорийные походы	Спорт зал	наблюдение
XI	29.05	29.05	По расписанию	практикум	1/1	Зачетные соревнования.	Окрестности села.	Зачетные соревнования.

Материалы аттестации для промежуточного контроля.

1. Каковы основные климатические особенности УР?

2. Найдите на рисунках соответствующие названиям формы рельефа:



А. _____ Б. _____ В. _____ Г. _____

Варианты: хребет и лощина, котловина, гора, седловина.

3. Впишите названия топографических знаков:

	.100,5

4. Из предложенного списка разделите походное снаряжение на «личное», «групповое» и «лишнее»:

Солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, поварешка, мочалка, котел, дождевик,

рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, фонарики (бахилы), тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, треккинговые палки, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая, губка для посуды, бинокль.

		
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

5. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

1. Реммастер
2. Руководитель
3. Медик
4. Хронометрист
5. Завхоз

6. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

1. Руководитель
2. Завхоз
3. Медик
4. Хронометрист
5. Реммастер

7. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1. Свитер.
2. Картографический материал.
3. Вереvка.
4. Велосипед.
5. Топор.

8. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.

4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

9. Каков порядок установки палатки?

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

10. Какие узлы используются для вязки петель?

1. Прямой.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Ткацкий.
5. Штык.

11. Какой тип костра применяется для освещения?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

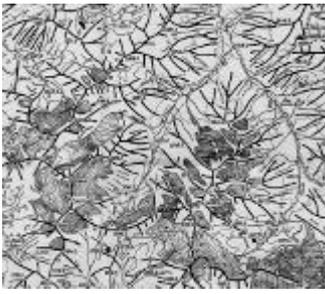
12. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?

1. Восьмерка.
2. Встречный.
3. Ткацкий.
4. Прямой.
5. Проводник.

Материалы аттестации для итогового контроля.

1. Каково географическое положение УР?

2. Распределите наименование носителей информации о местности в соответствии с изображениями:



А _____

Б _____

В _____

Г _____

Наименования: Топографическая карта, спортивная карта, космический фотоснимок, орографическая схема.

3. Соедините стрелками виды туризма с соответствующими определениями:

Вид туризма	Определение.
Пеший туризм	Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий
Водный туризм	Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит

	механическое 2-колесное транспортное средство
Горный туризм	Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах
Конный туризм	Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности
Спелеотуризм	Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи
Лыжный туризм	Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения
Велотуризм	Вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения
Парусный туризм	Путешествия на судах по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море

4. Соотнесите названия узлов с изображениями:

Названия: Восьмерка, булинь, прусик, прямой, встречный, двойной провод, контрольный, проводник.



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



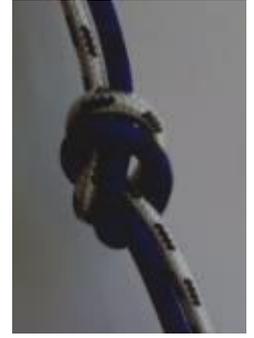
5. _____



6. _____



7. _____



8. _____

5. Выберите тип палатки, используемой в спортивном туризме:



а). Штурмовая



б). Треккингвая



в). Экспедиционная



г). Армейская

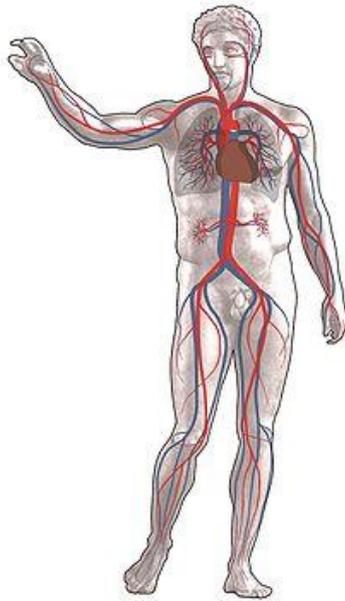


д). Кемпинговая

6. Для преодоления каких препятствий используют вертикальные веревочные перила:

- | | | |
|-------------------|------------------|-------------|
| 1. Река | 5. Скалы | 8. Болото |
| 2. Травяной склон | 6. Осыпной склон | 9. Бурелом |
| 3. Снежный склон | 7. Ледник | 10. Снежник |
| 4. Курумник | | |

7. Какая система человеческого организма представлена на рисунке?



- а) Нервная
- б) Кровеносная
- в) Пищеварительная
- г) Выделительная
- д) Мочеполовая
- е) Скелет

8. Подпишите названия лекарственных растений:



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____



7. _____



8. _____

9. Выберите материалы для изготовления носилок



а) Каремат

б) Котел

в) Веревка

г) Лыжи



д) Лыжные палки



е) Куртка



ж) Рюкзак



з) Брюки

10. Подберите названия описанным ниже физическим качествам:

Названия	Описания
	Способность двигательным выйти из любого положения, справиться с любой возникшей двигательной задачей
	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой
	Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи
	Способность <u>человека</u> преодолевать внешнее <u>сопротивление</u> или противостоять ему за счёт мышечных <u>усилий</u> (напряжений)
	Способность к длительному перенесению нагрузок
	Способность выполнять то или иное упражнение в кратчайшее время

Названия физических качеств: гибкость, быстрота, координация, сила, выносливость, ловкость.

11. Как необходимо ставить ногу на землю при движении по пересеченной местности:

- а) на носок;
- б) на ребро;
- в) на пятку;
- г) на всю ступню.

12. Каковы обязанности руководителя группы?

- 1. Во время подготовки к походу?
- 2. В походе?
- 3. После похода?

- а) Оформить отчет о походе.
- б) Организовать подготовку к походу.
- в) Закупать продукты.
- г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.
- д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.
- е) Помогать попавшим в беду.

13. Должен ли участник находиться в рукавицах при движении по навесной переправе?

- 1. Да.
- 2. Нет.
- 3. Не знаю.

14. К «карманному» питанию можно отнести (подчеркните нужное)

- 1. сухофрукты
- 2. вареная картошка
- 3. тушенка
- 4. карамель
- 5. шоколад
- 6. козинаки