

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Дом детского творчества»  
муниципального образования «Лениногорского муниципального района»  
Республики Татарстан

Принята на заседании:  
методического совета  
МАУДО «ДТ» МО «ЛМР» РТ

Протокол № 1 от «25» августа 2017г.

Утверждаю:  
директор  
МБУДО «ДТ» МО «ЛМР» РТ  
Т.М.Семенова



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческого направления  
*«Юные туристы»*

Возраст детей: 12-16 лет  
Срок реализации 3 года

Автор - составитель:  
Федянина Светлана Владимировна  
педагог дополнительного образования

г. Лениногорск, 2008



## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческого направления «Юные туристы» (далее - Программа) начала реализовываться с 2008 года. Программа имеет элементы физкультурно-спортивной направленности, предусматривает знакомство обучающихся с темами спортивного туризма – пешеходными дистанциями, туристическими соревнованиями, элементами спортивного ориентирования.

За основу при разработке данной Программы взяты: программа начальной подготовки обучающихся в объединениях туристско-краеведческого профиля «Юные туристы» Ю. С. Константинова, типовой Программы «Юные инструкторы туризма» Маслова А.Г. и др. Программы были переработаны в соответствии со спецификой занятий объединения в объеме 4-6-часовой учебной нагрузки в неделю с учетом использования технико-тактической подготовки обучающихся для туристических походов, соревнований, морально-волевой подготовленности, и в качестве средства обучения, воспитания и развития, способствующего достижению целей программы.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012г., на основании Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного Приказом Минобрнауки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008, с внедрением реализации Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года, Программа обновлялась в 2013 - 2015 гг.

*Актуальность Программы.* Одной из важных целей детско-юношеского туризма как спорта, оздоровления и вида деятельности является формирование здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение в воспитании детей. Принимая во внимание, что дети и молодежь – будущее поколение страны – в современных экономических условиях не должны терять нравственные ориентиры, скатываться в бездуховную, наркоманную и криминальную среду городов. Занятия туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков через организацию коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников. Актуальность Программы связана с тем, чтобы помочь подрастающему поколению через занятия туризмом стать уверенными, целеустремленными, твердыми шагами идти к успеху. История за многие годы накопила опыт,

позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

*Отличительные особенности Программы*- расширение знаний о спортивно-познавательном туризме, знакомство с пешеходными дистанциями, ориентированием и топографией, походной деятельностью, обучение практическим умениям и навыкам, применяемым не только в походах и соревнованиях, но и в экстремальных жизненных ситуациях. Также занятия направлены на укрепление здоровья, социальное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию. Поэтому возникала идея дать возможность посещать объединение учащимся не только с хорошей физической подготовкой, но и детям с ограниченными возможностями здоровья, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий туризмом (задержка речевого развития, психического развития и др.).

Исходя из актуальности Программы, ее отличительных особенностей обозначена *цель*:

-создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления детей, направленных на формирование всесторонне развитой личности в процессе занятий туризмом;

-пропаганда и популяризация основ безопасности жизнедеятельности, здорового образа жизни;

-повышение технического и тактического мастерства при прохождении дистанций, имитирующих и воссоздающих ситуации пребывания человека (группы) в естественных условиях.

Данные цели, прежде всего, отражают то, что в туристской деятельности должны интегрироваться физическое оздоровление, спортивная подготовка и такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Для достижения поставленных целей необходимо решение следующих задач:

*Образовательные задачи:*

- обучение практическим навыкам спортивного туризма;
- обучение обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях, выработка моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

### *Метапредметные задачи:*

- развитие мотивации, устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом, потребности в саморазвитии, ответственности, самостоятельности;
- развитие технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов.

### *Личностные задачи:*

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формирование умений и навыков самообслуживания, потребности добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности;
- формирование у детей чувства патриотизма, гордости за свой край и за свою Родину;
- развитие у детей нравственных чувств: чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия;
- развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья;
- воспитание уважения к культурному наследию: традициям, обычаям народов, проживающих в Республике Татарстан и России;
- формирование социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

### *Характеристика обучающихся, их психологические особенности.*

Программа рассчитана для обучающихся в возрасте 12-16 лет. Не исключено, что на занятия будут приходить младшие подростки в возрасте 11 лет. Таких детей, безусловно, следует привлекать к занятиям, поскольку они чрезвычайно любознательны и могут в перспективе составить «ядро» будущей группы. Учащиеся, прошедшие обучение по Программе, имеют возможность остаться в объединении, реализовать себя в качестве инструкторов, волонтеров, оказывать помощь при обучении, подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

Возраст 12-16 лет считается переходным между детством и взрослостью, когда детство уже как бы закончилось, а взрослость еще не началась. Подростки чрезвычайно



активны в этом возрасте, «ищут себя», часто меняя за одно полугодие несколько объединений. Это естественный процесс и к нему следует относиться спокойно. Очень важным становится для них мнение сверстников, общественное мнение. Они еще не умеют анализировать собственные поступки, свои успехи и неудачи, а поэтому каждая неудача вызывает у них чувство неуверенности и даже переживание своей неполноценности. Вот почему важно оградить обучающихся от первых возможных неудач, поддерживать в них ощущение, что «все получится», создавать «ситуации успеха», которые позволили бы ощутить чувство уверенности в себе. В переходный период у подростков наблюдаются физиологические изменения, связанные с половым созреванием, психолого-эмоциональная неустойчивость, резкие колебания настроения. В то же время характерной чертой этого возраста является любознательность, пытливость ума, стремление к познанию и информации, подросток стремится овладеть как можно большим количеством знаний, но не обращает порой внимания, что знания надо систематизировать. Поэтому следует таким образом давать задания, строить общение, чтобы подростки ощущали себя на уровне предъявляемых требований - это позволяет поддерживать в них высокую самооценку, особенно важную в подростковом возрасте. Отношение старших подростков играет также немаловажную роль. Более опытные, они помогают овладевать основами туристских навыков, поддерживая благожелательные отношения в объединении.

В 12-16- летнем возрасте ярко выражено стремление к независимости и самостоятельности. Поэтому при общении с подростками менее всего подходит менторский тон, прямое требование и непосредственное давление. Гораздо эффективнее становится просто предложение о помощи или ненавязчивый опосредованный совет. Именно в этом возрасте ребята усваивают определенные нормы взаимоотношений и начинают видеть различия в несоответствии предъявляемых к ним требованиям и реально наблюдаемыми явлениями. Если же у подростка уже сформированы или формируются неверные моральные установки, то педагогу необходимо найти доказательства их несостоятельности. Естественное в подростковом возрасте стремление к самостоятельности и овладению умениями в выбранном виде деятельности необходимо поддерживать, поручая им все более сложные дела.

Занятия туризмом, активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте. Учет особенностей возрастной психологии позволяет наиболее эффективно и в то же время бережно, не травмируя психику обучающихся достигать поставленных в программе целевых ориентиров.

*Набор в объединение* осуществляется на добровольной основе, но все должны иметь медицинское разрешение. Специальных требований к знаниям обучающихся при приеме в объединение нет.

*Группы смешанные, разновозрастные.* Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов. В работе объединения совместно с несовершеннолетними учащимися могут принять участие их родители (законные представители), приглашенные лица без включения их в основной состав. Обучение ведется основным составом, а также могут проводиться индивидуальные консультации по запросу учащихся.

*Наполняемость:*

1 год обучения – не менее 15 человек

2 год обучения – не менее 12 человек

3 год обучения – не менее 10 человек.

*Срок реализации программы* – 3 года, 576 часов. Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

*Режим занятий*

1 год обучения- 144 ч., 4 часа в неделю;

2 и 3 года обучения – по 216ч., 6 часов в неделю.

*Содержание Программы делится на блоки:*

- Туристическая подготовка
- Топография и ориентирование
- Общая специальная физическая подготовка
- Обеспечение безопасности и сохранение здоровья.

Программа предполагает разноуровневые результаты на каждом году обучения. Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей.

На втором и третьем году обучения добавляются блоки:

- Инструкторская подготовка
- Основы экологии и ее составляющие

Программа первого года - программа начального уровня. Программы второго и третьего годов обучения - программы совершенствования знаний и умений и повышения спортивной нагрузки.

*Учебно-тематический план* составлен исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу на протяжении трех лет обучения.

Во время зимних каникул проводятся лыжные учебно-тренировочные походы (УТП); в течение майских праздников - весенние пешие УТП; после окончания

учебного года, в июне-августе - летние пешие УТП. Продолжительность УТП зависит от категории сложности.

В Программе прослеживается межпредметная связь с такими школьными дисциплинами, как ОБЖ, физическая культура, география, биология.

Образовательный процесс проходит в условиях постоянного взаимодействия всех обучающихся.

Применяется деятельностно-компетентный, дифференцированный, индивидуальный подходы, интерактивные формы и методы обучения, общеметодические инновации: разработка творческих заданий для обучающихся, проектная деятельность, исследовательские задания.

*Принцип занятий:* каждый учит каждого.

*Результат* – создание условий для ситуации успеха ребенка в процессе учебной деятельности, обогащение его мотивационной, интеллектуальной и других сфер. Ежегодно организуется участие в соревнованиях разного уровня, подготовка к которым осуществляться в течение всего года.

В течение учебного года на протяжении 3х лет проводится *комплексный педагогический мониторинг (КПМ)* показатель здоровья, уровня знаний по туризму, уровня воспитанности (т.е. оценка, наблюдение и прогнозирование здоровья, обучения и воспитания в образовательной деятельности).

В конце каждого учебного года на заключительном занятии подводится итог деятельности объединения в форме: соревнования по туристическому многоборью, тесты, викторины.

*В результате освоения программы* воспитанники получают комплекс знаний и приобретают определенные умения.

Приобретенные знания, умения, навыки могут быть использованы учащимися в практической деятельности и в повседневной жизни для ведения и пропаганды здорового образа жизни; действий в случае опасных чрезвычайных ситуациях в природных условиях (подача сигналов бедствия и другие приемы обеспечения безопасности); оказание первой доврачебной помощи в неотложных ситуациях; ориентирование на местности в пространстве и времени; подготовка себя к профессиональной деятельности (в соответствующих службах экстренной помощи), в том числе и военной службе.

К концу обучения по данной Программе предполагается, что обучающиеся, получив прочные знания, умения и навыки по туризму принимают участие в городских и Республиканских соревнованиях по туристическому многоборью и ориентированию.

После изучения курса предлагаемой Программы обучающиеся могут продолжить свое обучение в высших учебных заведениях, связанных со спортом и физической культурой; кроме того – они могут выбирать профессии по данному профилю, а именно – учителя физкультуры и ОБЖ; работать в службах спасения ГО ЧС.

# УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## Первый год обучения

### *Задачи*

- обучить надевать страховочную систему, вязать узлы, преодолевать естественные и искусственные препятствия, преодолевать дистанции: спуск, подъем по склону, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, заболоченный участок;
- обучить подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- обучить комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- обучить мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- обучить различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и ответственность за соблюдение экологических требований.



№	Наименование тем и разделов	количество часов		
		всего	теория	практика
	Вводное занятие	2	2	
	Техника безопасности	4	4	
1	Блок 1 Туристическая подготовка	44	18	26
1.1	Личное и групповое туристическое снаряжение	8	2	6
1.2	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	6	2	4
1.3	Туристические узлы.	10	4	6
1.4	Питание в туристическом походе	4	2	2
1.5	Туристические должности в группе	4	2	2
1.6	Правила движения в походе, преодоление препятствий	6	2	4
1.7	Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий.	2	2	
2	Блок 2. Топография и ориентирование	38	20	18
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	6	4	2
2.2	Условные знаки.	4	2	2
2.3	Ориентирование по горизонту.	4	2	2
2.4	Компас. Работа с компасом.	8	4	4
2.5	Ориентирование по местным предметам	4	2	2
2.6	Азимут. Азимуатальное кольцо	8	4	4
2.7	Измерение расстояний	4	2	2
3	Блок 3. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья	22	10	12
3.1	Здоровье, здоровый образ жизни.	4	2	2
3.2	Основы безопасности дорожного движения, личная безопасность в повседневной жизни.	4	2	2
3.3	Основы медицинских знаний и оказание первой мед помощи.	6	2	4
3.4	Психологические аспекты выживания в природной среде в экстремальных ситуациях.	4	2	2
3.5	Методы добывания воды и пищи.	4	2	2
4	Блок 4. Общая и специальная физическая подготовка	36	4	32
4.1	Общая физическая подготовка.	10	2	8
4.2	Специальная физическая подготовка	26	2	24
	Итоговое занятие	2		2
	ИТОГО: 72 занятия	144	54	90

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### Вводное занятие

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Техника безопасности.

### Блок I.

#### Туристическая подготовка

##### Тема 1. Личное и групповое туристическое снаряжение

###### Теоретическая подготовка

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Состав и назначение аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности значения для зимнего похода.

###### Практические работы.

Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением.

###### Оборудование .

Перечень личного и группового снаряжения, палатка, спальник, рюкзак, веревки, карабин, страховочные системы, наглядные пособия, ручка, тетрадь.

##### Тема 2. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.

###### Теоретическая подготовка.

Привалы и ночлеги в походе.

Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определения мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

###### Практические работы.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

## Оборудование

Наглядное пособие “Типы костров”, палатка, ручка, тетрадь

### Тема 3. Узлы применяемые в туристической практике.

#### Теоретическая подготовка.

Типы узлов. Основные требования. Использование простейших узлов и техника их вязания. Организация самостраховки.

#### Практические работы.

Отработка техники вязания узлов на время и качество.

## Оборудование

Веревки различной длины и толщины. Наглядное пособие “Туристические узлы”, раздаточный материал.

### Тема 4. Питание в туристическом походе.

#### Теоретическая подготовка.

Значение правильного питания в походе.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов.

Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Питьевой режим на маршруте.

#### Практические работы.

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### Тема 5. Туристические должности в группе

#### Теоретическая подготовка.

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы и его обязанности.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник, краевед, санитар и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

#### Практические работы.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведение итогов.

### Тема 6. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

#### Теоретическая подготовка.

Порядок движения группы на маршруте.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение группы на различных участках маршрута(лес, кустарник, завалы и т.д.)

#### Практические работы.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения на различных участках.

### Тема 7. Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий.

### Теоретическая подготовка.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

## **Блок II.**

### Топография и ориентирование.

Тема 1. Понятие о топографической и спортивной карте.

#### Теоретические работы.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Определение координат точки на карте.

#### Практические работы.

Работа с картами различного масштаба.

#### Оборудование.

Топографические карты различного масштаба, карточки с заданиями, ручка, тетрадь.

Тема 2. Условные знаки.

#### Теоретическая подготовка.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.

Типичные формы рельефа и их изображения на топографической карте.

Характеристика местности по рельефу.

#### Практические работы.

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

#### Оборудование.

Планшет с изображением условных знаков, топографические карты, карточки с условными знаками, карточки с заданиями, тетрадь, ручка.

Тема 3. Ориентирование по горизонту.

#### Теоретическая подготовка.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

#### Практические работы.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

#### Оборудование.

Ручка, тетрадь, карточки с заданиями.

Тема 4. Компас. Работа с компасом.

#### Теоретическая подготовка.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты  
Практические работы.

Ориентирование карты по компасу. Работа с компасом (упражнение, игры, мини-соревнования).

Оборудование. Компас, карта, карточки с упражнениями, раздаточный материал.

#### Тема 5. Ориентирование по местным предметам.

Теоретическая подготовка.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практические работы.

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам. Имитация ситуации потери ориентировки.

#### Тема 6. Азимут. Азимутальное кольцо.

Теоретическая подготовка

Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Движение по азимуту, его применение, техника выполнения засечек.

Практические работы.

Упражнение на засечки, определение азимута на заданный предмет (обратная засечка), нахождение ориентиров по заданному азимуту.

Оборудование.

Компас, раздаточный материал, карточки с заданиями.

#### Тема 7. Измерение расстояний

Теоретическая подготовка.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Практические работы.

Измерение своего среднего шага.

Оборудование.

Курвиметр, линейка, тетрадь, карта

### **Блок III.**

#### Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.

##### Тема 1. Здоровье и здоровый образ жизни.

Теоретическая подготовка.

Общее понятие о здоровье. Факторы, способствующие укреплению здоровья.

Вредные привычки как факторы, разрушающие здоровье.

Профилактика вредных привычек.

Практические работы.

Тестирование

## Тема 2. Личная безопасность в повседневной жизни.

Теоретическая подготовка.

Безопасное поведение в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Основы безопасности дорожного движения, пожарная безопасность (беседы на темы: «Правила поведения на улицах города», «Виды перекрестков», «Правила поведения пешеходов на дороге и тротуаре», игры-викторины, игровые ситуации.

Потенциальные опасности различного происхождения (природного, социального, техногенного)

Оборудование.

Методические пособия, тесты, викторина

## Тема 3. Основы медицинских знаний и оказание первой доврачебной помощи.

Теоретическая подготовка.

Первая помощь при кровотечении, помощь при различных травмах.

Тепловой и солнечный удар, ожоги.

Доврачебная помощь при ушибах, растяжение связок.

Практические работы.

Оказание помощи условного пострадавшему (определение травмы, предварительный диагноз, практическое оказание помощи)

Оборудование.

Медицинская аптечка, планшеты, ручки, тетрадь.

## Тема 4. Основы выживания в природной среде и экстремальных ситуаций.

Психологические аспекты выживания.

Теоретическая подготовка.

Психология выживания.

Выживание “мягкое и “жесткое”.

Эмоциональный настрой.

Оборудование.

Методические пособия, тесты.

## Тема 5. Добывание воды и пищи в экстремальной ситуации в природной среде.

Теоретическая подготовка.

Методы добывания воды (солнечный испаритель, вегетационный мешок и др.)

Способы обеззараживания питьевой воды.

Правила приготовления пищи в экстремальных ситуациях

Практические работы.

Вкусовой и визуальный тест на съедобность.



## Блок IV.

### Общая и специальная физическая подготовка.

#### Тема 1. Общая физическая подготовка

##### Теоретическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов, туристических походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Индивидуальные ежедневные занятия членов группы.

##### Практические работы.

Упражнения для рук плечевого пояса. Подвижные игры и эстафеты. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

#### Тема 2. Специальная физическая подготовка.

##### Теоретическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физ.подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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.

##### Практические работы.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание мышц.

Контроль ЗУН: теоретические и практические зачёты

Итоговое занятие.

Туристическое соревнование, тесты, викторины.

*Примечание.* Во время зимних каникул проводятся лыжные учебно-тренировочные походы (УТП); в течение майских праздников - весенние пешие УТП; после окончания учебного года, в июне-августе - летние пешие УТП.

В течение года организуются походы выходного дня: «Осенние костры», «Тропа Робинзона», «Таинственный остров», «Родные просторы», соревнования посвященные международному дню Туризма.

## ПЕРЕЧЕНЬ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ НА 1-ОМ ГОДУ ОБУЧЕНИЯ

### **Высокий уровень**

#### Знания

1. Понятия о личном и групповом снаряжении.
2. Основные требования к месту бивуака и работе на бивуаке.
3. Правила движения в походе.
4. Понятие о местных предметах и топографических знаках.
5. Основные и дополнительные направления по сторонам горизонта.
6. Устройство карабина и назначение страховочной системы.
7. Основные факторы, влияющие на здоровье.
8. Потенциальные опасности различного происхождения.
9. Правила разведения костров.
10. Основы выживания в экстремальной среде и чрезвычайных ситуациях

#### Умения, навыки

1. Ориентироваться на местности при помощи компаса, карты и различным особенностям местных признаков.
2. Находить азимут, ставить палатку.
3. Оказывать первую доврачебную помощь (при ушибах, растяжении, обморожении).
4. Укладывать рюкзак, передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности в течении 60 м в пешеходном походе и 40 м в лыжном
5. Формировать походную аптечку.
6. Разжигать все типы костров.
7. Применять условные знаки в лесу (не менее 15)
8. Развертывание и свертывание бивуака.
9. Разжигание костра (с одной спички)
10. Работы с компасом.
11. Вязание простейших узлов на время (не менее 8).
12. Ставить палатку за короткое минимальное время.
13. Выполнять следующие нормативы:

### **Средний уровень**

#### Знания

1. Основные требования к месту привала и бивака.
2. Понятие о топографических картах (условные знаки не менее 10).
3. Устройство компаса, основные направления на стороны горизонта.
4. Назвать способы ориентирования на местности
5. Личное и групповое снаряжение
6. Типы костров.
7. Основы выживания в экстремальных ситуациях

#### Умения, навыки

1. Умение ориентироваться на местности при помощи компаса.
2. Ставить палатку.

3. Разжигать два типа костров.
4. Укладывать рюкзак, передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности в течении 40 м в пешеходном походе и 30 м в лыжном
5. Применять условные знаки в лесу (не менее 8)
6. Выбирать место для костра, палатки
7. Пользоваться карабином и применять обвязку
8. Транспортировать пострадавшего.
9. Ставить палатку за короткое минимальное время.
10. Работы с компасом.
11. Вязание простейших узлов на время (не менее 5).

### ***Низкий уровень***

#### **Знания**

1. Устройство компаса (стороны света, градусы)
2. Личное и групповое снаряжение.
3. Знать условные знаки (не менее 5)
4. Типы костров.

#### **Умения, навыки**

1. Пользоваться компасом.
2. Ставить палатку за минимально короткое время
3. Разжигать костер.
4. Укладывать рюкзак за минимально короткое время.
5. Применять условные знаки в лесу (не менее 5)
6. Пользоваться карабином и страховочной системой
7. Вязание узлов (не менее 3)

## **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **Второй год обучения**

#### **Задачи**

-обучить преодолению естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму;

- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы,учить совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;

- обучить заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований и походах.

- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность.

-формировать умения и навыки самообслуживания, потребность добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности;

-воспитывать уважение к культурному наследию: традициям, обычаям народов, проживающих в Республике Татарстан.

№	Наименование	количество часов			
		всего	теория	практика	индивид
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	6	6		
1.	Блок 1. Туристическая подготовка.	62	18	40	4
1.1	Туристические путешествия	2	2		
1.2	Специальное туристическое снаряжение.	4	2	2	
1.3	Организация туристского быта.	6	2	4	
1.4	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	
1.5	Техника и тактика в туристском походе	16	4	10	2
1.6	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	2		
1.7	Туристические слеты и соревнования	8		8	
1.8	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе, меры их предупреждения.	6	2	4	
1.9	Действие группы в аварийных ситуациях	6	2	4	
1.10	Подведение итогов туристского путешествия	4		4	
2	Блок 2. Топография и ориентирование	32	8	20	4
2.1	Топографическая и спортивная карта	6	2	4	
2.2	Компас. Работа с компасом	6	2	2	2
2.3	Измерение расстояний	6	2	2	2
2.4	Способы ориентирования	4	2	2	
2.5	Ориентирование по местным приметам	4		4	
2.6	Соревнования по ориентированию	6		6	
3	Блок 3. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья	60	30	30	
3.1	Биоритмы и их влияние на организм.	8	6	2	
3.2	Двигательная активность и закаливание.	8	2	6	
3.3	Массаж и самомассаж	8	4	4	
3.4.	Личная гигиена туриста.	4	2	2	
3.6	Доврачебная помощь в экстремальных ситуациях	8	4	4	
3.7.	Безопасное поведение в экстремальных ситуациях	6	4	2	
3.8.	Основные приоритеты выживания (вода, пища, огонь)	10	6	4	
3.9.	Подача сигналов бедствия и навигации	8	2	6	
4	Блок 4. Специальная и физическая подготовка	58	4	50	2
4.1	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	6	4	2	2
4.2	Общая физическая подготовка	22		22	

4.3	Специальная физическая подготовка	30		30	
	<i>Итоговое занятие</i>	2		2	
	ИТОГО:	216	62	144	10

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ

### Блок I.

#### Туристическая подготовка

##### 1. Вводное занятие. Туристские путешествия.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека.

##### Тема 2. Специальное туристическое снаряжение.

###### Теоретическая подготовка.

Требования к туристскому снаряжению. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода (соревнований)

###### Практические работы.

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

###### Оборудование.

Веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины.

##### Тема 3. Организация туристического быта.

###### Теоретическая подготовка.

Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре. Оборудование места для приема пищи. Правила работы дежурных по кухне.

###### Практические работы.

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Заготовка дров. Работа с пилой и топором.

###### Оборудование.

Палатка, методические пособия.

##### Тема 4. Подготовка к походу, путешествию

###### Теоретическая подготовка.

Подбор группы и распределение обязанностей. Утверждение многодневных маршрутов. Смотр готовности, его назначение.

###### Практические работы.

Подготовка снаряжения оформление походной документации.

###### Оборудование.

Веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины.

##### Тема 5. Техника и тактика в туристском походе



### Теоретическая подготовка.

Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы. Техника владения узлов. Страховка и самостраховка. Техника движения на различных участках маршрута. Туристическая полоса препятствий.

### Практические работы.

Отработка техники движения и преодоление препятствий.

Оборудование. Перечень личного и группового снаряжения, палатка, спальник, мешок, рюкзак, веревки, карабин, страховочные системы, наглядные пособия, ручка, тетрадь.

## Тема 6. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

### Теоретическая подготовка.

Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодоление объективных опасностей. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

## Тема 7. Туристские слеты и соревнования

### Практические работы

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения соревнований. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

### Оборудование.

Специальное туристическое снаряжение.

## Тема 8. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

### Теоретическая подготовка.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Экстремальные ситуации в походе (соревнованиях). Психология малых групп.

### Практические работы.

Тестирование. Разбор экстремальных ситуаций в туризме.

### Оборудование.

Тесты, методические пособия.

## Тема 9. Действие группы в аварийных ситуациях.

### Теоретическая подготовка.

Характеристика условий, создающих затруднения для нормального движения и ориентации. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

### Практические работы.

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях (по легенде). Практическая отработка современных средств и способов страховки в экстремальных условиях.

## Тема 10. Подведение итогов туристского путешествия

Теоретическая подготовка.

Разбор действий участников похода и группы в целом.

работы.

Подготовка отчета, выставки или газеты по итогам похода.

Оборудование.

## **Блок II.**

### **Топография и ориентирование.**

Тема 1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Теоретическая подготовка.

Карта и ее назначение. Дополнительные условные знаки. Чтение карты и составление маршрута. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические работы.

Планирование маршрута похода на топографической карте. Занятие на местности со спортивными картами. Упражнение на заполнение условных знаков.

Оборудование.

Карточки с условными знаками, карточки с заданиями, компьютер.

Тема 2. Компас. Работа с компасом.

Теоретическая подготовка.

Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические работы.

Упражнение по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка прохождения азимуальных отрезков. Упражнение и соревнование на прохождение азимуальных дистанций в ограниченном коридоре.

Оборудование

Компасы карты, карточки с заданиями.

Тема 3. Измерение расстояний.

Теоретическая подготовка.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Глазомерный способ измерения расстояния.

Практические работы.

Измерение длины шага, упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.

Оборудование

Курвиметр, карандаши.

Тема 4. Способы ориентирования

Теоретическая подготовка.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Движение по легенде (подробному описанию пути).

Практические работы.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

Оборудование

Топографические и спортивные карты, методические пособия.

Тема 5. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теоретическая подготовка.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки.

Практические работы.

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Тема 6. Соревнования по ориентированию

Теоретическая подготовка.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении. Соревнования на маркированной трассе. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Практические работы.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Оборудование

Лыжи, карты, карандаши, компостер.

**Блок III.**

Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.

Тема 1. Биоритмы и их влияние на здоровье.

Теоретическая подготовка.

Микроклимат, освещение, шумы и их влияние на здоровье.

Практические работы.

Доклады, тестирования и диагностика.

Оборудование

Методические пособия, раздаточный материал.

Тема 2. Значение двигательной активности и закаливания.

Теоретическая подготовка.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Нетрадиционное закаливание. Место физической подготовки в обеспечении безопасности в экстремальной ситуации. Энергетика деревьев.

Практические работы.

Ходьба по тропе здоровья (босиком по росе)

Оборудование

Карточки, тесты.

Тема 3. Массаж и самомассаж.

Теоретическая подготовка

Массаж как эффективная форма укрепления здоровья. Основные приемы

самомассажа.

Практические работы

Отработка правильной последовательности действий самомассажа.

Оборудование

Методические пособия.

Тема 4. Личная гигиена туриста.

Теоретическая подготовка.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Практические работы.

Тестирование.

Тема 5. Средства оказания первой медицинской помощи.

Теоретические работы.

Состав медицинской аптечки. Виды повязок. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности.

Практические работы.

Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при выборе и применении перевязочных материалов.

Оборудование.

Медицинская аптечка, методическое пособие "Виды повязок"

Тема 6. Первая доврачебная помощь в экстремальных ситуациях при острых состояниях и несчастных случаях.

Теоретическая подготовка.

Характеристика различных видов травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах, при укусах насекомых, особенности оказания помощи при укусах клещей. Причины и признаки обморожений и переохлаждений. Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.

Практические работы

Использование пиктограмм. Проверка соответствия текста, последовательности пиктограмм.

Тема 7. Безопасное поведение в экстремальных ситуациях природного и техногенного характера.

Теоретическая подготовка.

Оценка ситуации. Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций.

Последовательность действий.

Практические работы.

Отработка на местности.

Тема 8. Основные приоритеты выживания (вода, пища, огонь).

### Теоретическая подготовка.

Обеспечение водой и пути преодоления отрицательного воздействия жажды. Обеспечение пищей. Нестандартные виды питания. Способы добывания и переноски огня.

### Практические работы

Отработка нестандартных ситуаций.

### Оборудование.

Методическое пособие, наглядное пособие.

## Тема 9. Подача сигналов бедствия и навигации.

### Теоретическая подготовка.

Средства для подачи световых сигналов. Подача сигналов с использованием природных материалов, при помощи дыма, огня. Значение месторасположения сигналов.

### Практические работы.

Отработка приемов подачи сигналов бедствия. Перевод пиктограмм в текст.

### Оборудование.

Таблицы значений и символов, сигналов бедствия.

## **Блок IV.**

### Общая и специальная физическая подготовка.

#### Тема 1. Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

### Теоретическая подготовка.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Ведение дневника самоконтроля.

#### Тема 2. Общая физическая подготовка.

### Практические работы.

Подвижные игры и эстафеты. Упражнение на равновесие, переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, подъем по крутым склонам оврагов, эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

#### Тема 3. Специальная физическая подготовка

Комплекс упражнений на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

### Практическая подготовка.

#### *Ориентирование.*

Бег по азимуту по открытой и закрытой местности, с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

#### *Туристическая техника*

Движение по сильно пересеченной местности, по лесу, через кустарники и завалы, по тропам и без них. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Упражнения на развитие выносливости; на развитие быстроты и силы. Игры с различными упражнениями туристской техники.

#### *Лыжная подготовка.*

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону высокой, средней, низкой, стойки. Торможение плугом, вынужденная остановка падением. Меры страховки.

Контроль ЗУН: теоретические и практические зачёты

Итоговое занятие.

Туристическое соревнование, тесты, викторины.

*Примечание:*

Зачетный поход I категории сложности или многодневные мероприятия (лагерь, слет и т.п.) вне сетки занятий.

Во время зимних каникул проводятся лыжные учебно-тренировочные походы (УТП); в течение майских праздников - весенние пешие УТП; после окончания учебного года, в июне-августе - летние пешие УТП.

В течение года организуются походы выходного дня: «Осенние костры», «Тропа Робинзона», «Таинственный остров», «Родные просторы», соревнования посвященные международному дню Туризма.



## ПЕРЕЧЕНЬ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ НА 2-ОМ ГОДУ ОБУЧЕНИЯ.

### **Высокий уровень**

#### Знания

1. Основы техники и тактики в туристическом походе (использование специального снаряжения, технику вязания узлов, технику движения и преодоления препятствия на различных участках маршрута);
2. Основные понятия здоровья и факторов, влияющих на него;
3. Функции не менее трех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;
4. Требования техники безопасности в походе;
5. Правила безопасного поведения в экстремальных ситуациях;
6. Значение двигательной активности и закаливания;
7. Основные приоритеты выживания в экстремальных ситуациях в природной среде;
8. Способы подачи сигналов бедствия в экстремальных ситуациях(не менее 5).

#### Умения и навыки

1. Выполнять функции всех участников похода;
2. Выполнять все операции походного быта;
3. Участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
4. Самостоятельно ориентироваться на местности;.
5. Организовать подачу сигналов бедствия в чрезвычайных ситуациях.

### **Средний уровень**

#### Знания

1. Не менее 3х факторов, влияющих на здоровье (режим, физкультура, закаливание);
2. Основные понятия техники и тактики движения и преодоления препятствий в туристическом походе (не менее 5 этапов);
3. Функции не менее 3х участников на этапах подготовки и проведения похода;
4. Требования техники безопасности в походе;
5. Знать общие правила безопасности поведения в чрезвычайных ситуациях;
6. Основные способы подачи сигналов бедствия (не менее 3);

#### Умения и навыки

1. Выполнять функции 3х участников похода;
2. Выполнять “свой” раздел отчета о походе;
3. Выполнять не менее 3х операций походного быта;
4. Участвовать на 5 этапах соревнований по технике и тактике туризма;
5. Самостоятельно ориентироваться на местности;
6. Организовать подачу не менее 3х сигналов бедствия;

### **Низкий уровень:**

#### Знания

1. Основные составляющие здоровья;
2. Простейшие требования техники и тактики туризма;
3. Правила безопасности в экстремальных ситуациях;
4. Не менее 2х способов подачи сигналов бедствия;

#### Умения и навыки

1. Выполнять функции одного участника похода;
2. Выполнять “свои” обязанности походного быта;
3. Участвовать на 3х этапах соревнований;
4. Организовать подачу сигналов бедствия (не менее 2х);

# УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## Третий год обучения

### Задачи

- совершенствовать скоростные навыки: завязывания узлов, личного и командного прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанция - пешеходная, самостоятельной работы по организации командного прохождения технических этапов;
- обучить самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки;
- обучить навыкам организации и подготовки к степенным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;
- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований в походах;
- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;
- развивать у учащихся лидерские качества, организаторские способности через инструкторскую подготовку;
- совершенствовать практические навыки с целью формирования профессиональной ориентации;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность;
- формировать у детей чувство патриотизма, гордости за свой край и за свою Родину, бережное отношение к природе.

№	Наименование	количество часов			
		всего	теория	практика	индивид
1.	Блок 1. Туристическая подготовка.	68	12	52	4
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по т/б.	2	2		
1.2	Техническое описание маршрута	8	4	4	
1.3	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий	4	2	2	
1.4	в походе	10	2	6	
1.5	Прохождение связок этапов и дистанций	28	2	18	4
1.6	Соревнования по туризму	8		8	
	Подготовка к походу-путешествию.	8		8	
2	Блок 2. Топография и ориентирование	18	6	12	
2.1	Топографическая и спортивная карта	8	4	4	
2.2	Соревнования по ориентированию	10	2	8	
3	Блок 3. Обеспечение личной безопасности и сохранения здоровья	18	4	12	2
3.1	Сохранение и укрепление здоровья- важная часть подготовки человека к профессиональной деятельности.	10	2	6	2
3.2	Приемы оказания доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	8	2	6	
4	Блок 4. Общая и специальная физ. подготовка	42	1	33	8
4.1	Самоконтроль предупреждения травм.	6	1	3	2
4.2	Общая физическая подготовка	16	-	14	2
4.3	Специальная физическая подготовка	20	-	16	4
5	Блок 5. Инструкторская подготовка	30	16	10	4
5.1	Педагогические основы обучения	8	4	4	
5.2	Права и обязанности руководителя группы	4	4	-	
5.3	Подготовка и проведение занятий по темам	18	8	6	4
6	Блок 6. Основы экологии и ее составляющие.	40	14	30	
6.1	Экология и ее влияние на здоровье человека.	8	4	4	
6.2	человека.	8	4	4	
6.3	Проблема экологии на современном этапе.	4	2	12	
6.4	Основы общественно-полезной и природоохранной деятельности туристов	8	-	8	
	Метеорологические наблюдения в походе			2	
	Итоговое занятие				

	ИТОГО:	216	62	144	18
--	--------	-----	----	-----	----

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ

### Блок I.

#### Туристическая подготовка

##### 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности.

##### Тема 2. Техническое описание маршрута.

###### Теоретическая подготовка

Описание и оценка сложности естественных препятствий и способов их безопасного преодоления. Описание основных ориентиров. Специфика ориентирования для данного района.

###### Практические работы

Составление "временной ленты" и технического описания учебного маршрута.

##### Тема 3. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

###### Теоретическая подготовка.

Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Прохождение снежного участка и выбор безопасного пути движения.

###### Практические работы.

Отработка техники движения и преодоление препятствий. Организация наведения переправ( на лыжах).

*Оборудование:* лыжи, специальное туристическое снаряжение.

##### Тема 4. Прохождение связок этапов и дистанций.

###### Практические работы.

Практическая отработка элементов туристической полосы препятствий на качество и время (навесная переправа, траверс склона, переправа по бревну с перилами, переправа маятником). Надевание страховочной системы на время. Подъем и спуск со схватывающим узлом. Транспортировка условно пострадавшего через технические этапы.

*Оборудование:* специальное туристическое снаряжение, зимой-лыжи.

##### Тема 5. Соревнования по туризму.

###### Теоретическая подготовка.

Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности.

###### Практические работы.

Участие в подготовке туристической полосы препятствий, оборудование этапов. Судейство соревнований.

##### Тема 6. Подготовка к походу-путешествию.

###### Теоретическая подготовка.

Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления.

Практические работы:

Разработка маршрутов похода.

*Оборудование:* карта местности.

## **Блок II.**

### Топография и ориентирование.

#### Тема 1. Топографическая и спортивная карта.

Теоретическая подготовка.

Характеристика местности по карте. Определение крутизны склона по карте и местности. Параметры контроля качества топографической съемки местности.

Практические работы:

Занятие на местности со спортивными картами разных масштабов. Глазомерная съемка участка местности. Игры и упражнения с использованием спортивных карт.

*Оборудование:* карты различного масштаба.

#### Тема 2. Соревнования по ориентированию.

Теоретическая подготовка.

Подготовка к участию в соревнованиях. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.

Практические работы.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

*Оборудование:* индивидуальные карточки участников, карандаши, планшеты, компаса.

## **Блок III.**

### Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.

#### Тема 1. Сохранение и укрепление здоровья- важная часть подготовки человека к профессиональной деятельности.

Теоретическая подготовка.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений, личная гигиена, профилактика различных заболеваний, Мониторинг и прогнозирование здоровья

Практические работы:

Тестирование, индивидуальные задания, доклады.

#### Тема 2. Приемы оказания доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.

Теоретическая подготовка.

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Возможные виды травм и способы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего.



Изготовление транспортировочных средств.

Практические работы.

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи, приемов транспортировки.

**Блок IV.**

Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1. Самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Теоретическая подготовка

Значение и содержание самоконтроля при занятиях туризмом. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Практические работы.

Ведение дневника самоконтроля. Сдача нормативов.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Практические работы

Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне. Подъем по крутым склонам оврагов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Игры со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Практические работы

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Движение по азимуту, бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение по маркированной трассе.

*Лыжная подготовка.* Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по крутому склону (слалом), серпантинном. Подъем способами “елочка” и “лесенка”. Повороты в движении переступанием, тропление лыжни на открытой местности и в лесу.

*Туристская техника:* бег по ровной и пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы различной крутизны, траверс склонов, переправы и т.д. Игры с различными элементами туристической техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы

**Блок V.**

Инструкторская подготовка

Тема 1. Педагогические и психологические основы обучения.

Теоретическая подготовка.

Методы обучения. Их классификация. Принципы обучения. Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения.

Практические работы.

Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

## Тема 2. Права и обязанности руководителя группы.

Обязанности руководителя группы до начала похода, во время похода. Подготовка этапов и полосы препятствий. Судейство на этапах.

## Тема 3 . Подготовка и проведение занятий по темам.

### Теоретическая подготовка

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям.

### Практические работы.

Проведение практических занятий по темам. Проведение соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям. Индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

## **Блок VI.**

### Основа экологии и ее составляющие.

## Тема 1. Экология и ее влияние на здоровье человека.

### Теоретическая подготовка

Влияние природно-экологических факторов на здоровье человека. Разнообразие и значение естественных экосистем (луг, лес, водоем) и экологические последствия их загрязнения.

### Практические работы.

Ролевая игра “Экологическое равновесие”. Наблюдение экосистемы в туристическом походе.

## Тема 2. Проблемы экологии на современном этапе.

### Теоретическая подготовка

“Экологический кризис” - условия возникновения. Методы защиты от прогрессирующих антропогенных воздействий.

### Практические работы.

Фенологические наблюдения . подготовка докладов.

## Тема 3. Основы общественно -полезной и природоохранной деятельности туристов.

### Теоретическая подготовка

Проблемы охраны природы на современном этапе. Принципы и правила охраны природы. Деятельность ГРИНПИС.

### Практические работы.

Участие в природоохранной акции (очистка родников,изготовление скворечников,кормушек,охрана муравейников).

## Тема 4. Метеорологические наблюдения в походе.

### Теоретическая подготовка

Виды метеорологических наблюдений.Признаки изменения погоды.Дневник наблюдений.Народные приметы.

### Практическая подготовка.

Наблюдение за природными явлениями.

Контроль ЗУН: теоретические и практические зачёты

Итоговое занятие.

Туристическое соревнование, тесты, викторины.

*Примечание:*

Зачетный поход I категории сложности или многодневные мероприятия (лагерь, слет и т.п.) вне сетки занятий.

Во время зимних каникул проводятся лыжные учебно-тренировочные походы (УТП); в течение майских праздников - весенние пешие УТП; после окончания учебного года, в июне-августе - летние пешие УТП.

В течение года организуются походы выходного дня: «Осенние костры», «Тропа Робинзона», «Таинственный остров», «Родные просторы», соревнования посвященные международному дню Туризма.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

### **Высокий уровень**

#### Знания

1. Алгоритм подготовки похода
2. Методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
3. Вариативность самостоятельного наведения этапов дистанций спортивного туризма (пешеходных);
4. Как осуществлять контроль, за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
5. Как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
6. Самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
7. Правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
8. Меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
9. Комплектацию походной аптечки, как применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению;

#### Умения и навыки

1. Уметь правильно оценивать последствия человеческой деятельности и собственных поступков;
2. Уметь выполнять функции любого участника похода;
3. Овладеть навыками общения, быстро адаптироваться, чувствовать себя комфортно в любой обстановке;
4. Воспитывать в себе такие качества, как: отзывчивость, сопереживание, стремление помочь, чувство собственного достоинства, уверенность;
5. Подбирать снаряжение для пешеходных дистанций различного уровня;
6. Правильно распределять силы на дистанции;
7. Оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях переломах;
8. Закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3 класса дистанции соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
9. Совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
10. Командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
11. Ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
12. Лично преодолевать этапы 2-3 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;

## ***Средний уровень***

### **Знания**

1. Основы техники и тактики прохождения этапов дистанции по спортивному туризму, в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
2. Основные понятия здоровья и факторов, влияющих на него;
3. Функции не менее трех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;
4. Как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
5. Меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
6. Основные приоритеты выживания в экстремальных ситуациях в природной среде;
7. Способы подачи сигналов бедствия в экстремальных ситуациях

### **Умения и навыки**

1. Уметь выполнять функции любого участника похода;
2. Овладеть навыками общения, быстро адаптироваться к окружающей обстановке;
3. Воспитывать в себе такие качества, как: отзывчивость, сопереживание, стремление помочь, чувство собственного достоинства, уверенность;
4. Подбирать снаряжение для пешеходных дистанций;
5. Правильно распределять силы на дистанции;
6. Оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях переломах;
7. Командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
8. Ориентироваться на незнакомой местности;
9. Лично преодолевать этапы пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;

## ***Низкий уровень***

### **Знания**

1. меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
2. правила прохождения основных этапов по спортивному туризму, дистанция – пешеходная

### **Умения и навыки**

1. Подбирать снаряжение для пешеходных дистанций
2. Командно преодолевать этапы пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами;
3. Оказывать первую медицинскую помощь

## Условия реализации Программы

*Материально – техническая база:*

- Помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям, специально оборудованный учебно-тренировочный зал, либо спортивная площадка.
- Снаряжение необходимое в туристической практике: палатки, спальные мешки, веревки, карабины, приспособления для натягивания веревок, каски для обеспечения безопасности, рукавицы, страховочные системы, спусковые устройства, компаса, рюкзаки, плащ – накидки, тенты и т. д.
- Инструменты: ремонтный набор, топоры, пила, костровый набор, ножницы, карандаши.
- Аптечка

*Информационное обеспечение:* аудиоаппаратура, мультимедийное оборудование, компьютер.

### Программно - методическое обеспечение.

#### Методические рекомендации по реализации Программы.

Форма обучения – очная, возможны условия сетевого взаимодействия.

Методы обучения:

*Словесные методы:* рассказ, беседа, работа с картами, дискуссия, тренинги, деловые игры.

*Наглядные методы:* использование туристического оборудования; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

*Практические методы:* спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

*Методы контроля:* теоретические и практические зачёты, тестирование, соревнования.

Формы занятий	
-тематические (изучение или повторение одной учебной темы); - комплексные или интегрированные; - игровые (изучение учебного материала в процессе игры); - итоговые или контрольные (проверка уровня подготовки детей).	
Занятие в учебном кабинете	Выездные занятия
Тренировочные; Соревнование; -встречи с интересными людьми; -мастер-класс; -тренинги; -деловые игры; -эстафеты; -викторины; открытые занятия.	- экскурсии; - походы; - соревнование; -тренировочные -встречи с интересными людьми; -мастер-класс; -тренинги; -деловые игры; -эстафеты; -викторины; открытые занятия.

### Примерная структура тематического занятия

Этапы	Время	Действия	Примечание
1 этап – организация;	10 минут	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сбор детей;</li> <li>- подготовку их к занятию;</li> <li>- подготовку рабочих мест учащихся.</li> </ul>	Педагогу следует поприветствовать всех детей и по возможности каждого из них; поинтересоваться их делами в школе и дома. Затем нужно создать в группе рабочую обстановку, настроить детей на продуктивную деятельность во время занятия. Завершается организационная часть объявлением темы и постановкой учебных задач.
2 этап – теоретическая часть;	15-20 мин	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изложение данных по теме занятия;</li> <li>- устное описание объекта практической работы (раскрытие его исторического и практического назначения, взаимосвязи с другими элементами данной деятельности);</li> <li>- объяснение специальных терминов по теме занятия;</li> <li>- описание и показ основных технических приемов выполнения практической работы и их последовательности (технология выполнения);</li> <li>- правила техники безопасности.</li> </ul>	<p>Сделать теоретическую часть занятия максимально содержательной и интересной позволяют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование наглядного и раздаточного материала;</li> <li>Использование технических средств обучения;</li> <li>- привлечение к подготовке и изложению теоретического материала самих обучающихся детского объединения (начиная со второго года обучения);</li> <li>- использование игровых методов обучения.</li> </ul>
3 этап – практическая часть;	30-35 мин	<p>Педагог должен разделять практическую работу на определенные этапы, каждый из которых будет выполняться последовательно и представляет собой некую законченную часть работы. Затем педагог вместе с детьми подготавливает материалы и инструменты, необходимые для выполнения конкретной практической работы.</p> <p>При выполнении коллективной работы педагог распределяет части работы среди учащихся и определяет, как они будут взаимодействовать друг с другом.</p> <p>Далее дети приступают к выполнению практической работы, а педагог контролирует их деятельность, оказывает помощь и консультирует, подводит итоги и проверяет правильность выполнения каждого этапа работы.</p>	<p>При выборе содержания практической работы педагогу необходимо учитывать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- возраст детей;</li> <li>- календарный период учебного процесса;</li> <li>- тему учебного года;</li> <li>- уровень подготовки детей;</li> <li>- последние актуальные тенденции в данном виде деятельности.</li> </ul> <p>Очень важными при выполнении практической работы являются следующие правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- доведение каждой начатой работы до конца;</li> <li>- поощрение стремления детей к показу результатов своей деятельности.</li> </ul>
4 этап – окончание занятий.	последние 10 мин	<p>Завершение занятия включает в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подведение итогов практической работы;</li> <li>- закрепление учебного материала;</li> <li>- организацию дежурства (при</li> </ul>	За несколько минут до окончания занятия педагогу необходимо предупредить об этом детей. Особенности домашнего задания в системе дополнительного

		необходимости); -домашнее задание. Затем педагог прощается с детьми и напоминает о дне и времени следующей встречи.	образования детей: - необходимость его наличия и выполнения; - для самостоятельного выполнения дома даются лишь те этапы (виды) работы, которые не требуют постоянного контроля со стороны педагога и владения сложными техническими приемами.
--	--	---	--

### Подготовка и проведение итогового занятия

Итоговые занятия могут проводиться: - по окончании учебного года; - по окончании полугодия или учебной четверти; - после изучения большой учебной темы или раздела	<u>Подготовка педагогом детей к итоговому занятию включает:</u> а) обсуждение с детьми значения итоговых занятий в целостном учебном процессе; б) уведомление детей о дате, времени и форме проведения итогового занятия (не менее чем за неделю до его проведения); в) обсуждение с учащимися формы и критериев оценки результатов занятия; г) сообщение детям вопросов, тем, которые необходимо повторить к итоговому занятию. Кроме того, можно предложить детям принести свои работы, выполненные за отчетный период. Подготовка же педагога к итоговому занятию заключается в составлении теоретических вопросов, продумывании и отработке практических заданий, подготовке методических материалов. На самом итоговом занятии нужно создать спокойную рабочую атмосферу, настроить детей на результативное выполнение контрольных заданий. В конце занятия следует подвести итоги: обсудить результаты (в соответствии с ранее обсужденной формой и критериями). Одной из форм итогов может стать самоконтроль результатов (в соответствии с имеющимися критериями) или взаимный контроль учащихся, а также коллективное обсуждение и оценка результатов выполнения зачетных заданий.
---	--

Темы «техника и тактика пешеходного туризма», «организация туристского быта», «привалы и ночлеги», «оказание доврачебной медицинской помощи» изучаются, в основном, в походных условиях: в походах выходного дня и в учебно-тренировочных походах, а также в условиях занятий на местности.

В рамках реализации программы рекомендуется применять методику по определению уровня воспитанности учащихся 6-9 классов М.И.Шиловой. Данная методика рекомендована учителям школ, педагогам дополнительного образования для определения уровня воспитанности учащихся. В методике приводятся некоторые составляющие поведения ребенка, данные позиции носят достаточно общий характер (т.е. могут рассматриваться как критерии воспитанности) и требуют конкретизации для каждого детского объединения с учетом специфики его деятельности (т.е. каждый педагог может доработать параметры воспитанности, не меняя при это их общее количество).



## **Методическое обеспечение и дидактические материалы**

### **➤ Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях:**

1. литература для педагогов
2. литература для учащихся
3. компьютерные фотопрезентации по основным видам туризма (учебно-методического содержания)
4. видеофильмы и клипы, иллюстрирующие туризм разных видов.
5. инструкции по технике безопасности:
  - Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма
  - О порядке подготовки и проведения туристских походов, экспедиций, экскурсий (путешествий), учебно-тренировочных сборов, организации туристских лагерей. По охране труда при проведении занятий по спортивному ориентированию на лыжах.
  - По охране труда при проведении спортивных соревнований
  - По охране труда при проведении занятий по спортивному туризму (на местности, или в спортивном зале)

### **➤ Раздаточный материал для занятий по начальной туристской подготовке:**

1. раздаточный материал к занятиям по начальной туристской подготовке (каталоги с вариантами экипировки, постановка лагеря, выбор походного снаряжения)
2. раздаточный материал для занятий по ориентированию (карточки с заданиями на поиск соответствия, определения знаков спортивных карт, определения направления)
3. раздаточный материал для занятий по первой медицинской помощи (типы повязок, бинты)
4. раздаточный материал для занятий по теме питание (задание на нахождение ошибок в составлении раскладки)
5. раздаточный материал для занятий по теме узлы (схемы вязки узлов)

### **➤ Рабочая тетрадь для обучающихся**

Рабочая тетрадь к дополнительной общеразвивающей программе «Юные туристы» Часть 1 предназначена для педагогов дополнительного образования и учащихся 1 года обучения по данной программе. Целью рабочей тетради является повышение качества образовательного процесса. Рабочая тетрадь содержит тестовые задания по программе, памятку по расписанию занятий и свободное место для заметок

### **➤ Методические пособия:**

1. «Организация занятий в объединениях туристического профиля № 1, 2, 3» предназначены для организации учебного процесса с обучающимися. Содержание тем соответствует темам и блокам Программы. Содержат:

- ситуационные задачи;

- проверочные работы;
- соревнования;
- игры;
- тесты;
- инструкционные карты;
- задания, вопросы для проверки знаний, контрольных и итоговых работ.

2. Методическое пособие «Особенности организации занятий в условиях учебно-тренировочного класса» предназначено для организации процесса начальной подготовки учащихся по спортивному туризму, а также практическому построению учебно-тренировочного процесса как в учебных классах, спортивных залах, так и на местности. В практической части представлены разработанные тестовые задания для измерения уровня знаний по организации этапов 2 класса дистанции и преодолению этих этапов.

3. Методические рекомендации по организации тренировок по туризму. В данном пособии представлены:

- поэтапное вязание узлов разных видов;
- описание страховочной системы;
- описание и показ постановки и снятия палатки;
- описание и показ способов переправы по бревну, параллельным веревкам, преодоление болота по жердям, спуск спортивным способом;
- определение азимута при помощи компаса;
- описание способов и показ измерения высоты дерева (с помощью зеркала, «крест дровосека», по тени;
- описание и показ способа измерения ширины реки;
- условные спортивные топографические знаки (УСТЗ).

4. Методическое пособие по организации практических работ по спортивному ориентированию (задачи, упражнения).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (для педагогов)

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.  
<http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm>
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании.  
<http://skitalets.ru/books/karta/index.htm>
3. Берсон Г.З. Дикорастущие съедобные растения.  
[http://skitalets.ru/books/dikorast\\_rast/index.htm](http://skitalets.ru/books/dikorast_rast/index.htm)
4. Болдырев С.Н., Жмуров В.И., Косарев Е.А. Сложные туристские походы
5. Возрастная психология. Детство, отрочество, юности. Хрестоматия/Сост. В.С.Мухина, А.А.Хвостов-М., 2014г.
6. Верзилин Н.М. По следам Робинзона.[http://skitalets.ru/books/robinson\\_verzilin/index.htm](http://skitalets.ru/books/robinson_verzilin/index.htm)
7. Военная топография. <http://miltop.narod.ru/> <http://topograf.h1.ru/>
8. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование <http://skitalets.ru/books/metod/turiorient/index.htm>
9. Гизатулин М.К. Спортивная топография [http://skitalets.ru/books/sporttopo\\_gizat/index.htm](http://skitalets.ru/books/sporttopo_gizat/index.htm)
10. Губаненков С.М. Инновации в технологии туристско-краеведческой деятельности.
11. Губаненков С.М. Об упрощениях в системе туристско-краеведческой деятельности.
12. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
13. Закон Республики Татарстан от 22.07 2013 «Об образовании»;
14. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. [http://skitalets.ru/books/metod/sky\\_orient/index.htm](http://skitalets.ru/books/metod/sky_orient/index.htm)
15. Казанцев В.В. Поход выходного дня – скорее идол, чем венец творения?! Зачем «походу выходного дня» с детьми его «выходной» статус???  
[http://madut.narod.ru/ak\\_bibl/kazanc/kazanc1.html](http://madut.narod.ru/ak_bibl/kazanc/kazanc1.html)
16. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. [http://skitalets.ru/books/tur\\_sorevnovania/index.htm](http://skitalets.ru/books/tur_sorevnovania/index.htm)
17. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста.  
[http://skitalets.ru/books/med\\_kostor/index.htm](http://skitalets.ru/books/med_kostor/index.htm)
18. Константинов Ю.С. – “Туристские соревнования учащихся”.-М., 2015г.
19. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования: проект/ А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. Рос.акад. образования. — М.: Просвещение, 2014;
20. Концепция развития дополнительного образования детей разработана Минобрнауки РФ, одобрена Правительством РФ 28 августа и утверждена Распоряжением №1726-р.;
21. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. <http://ktmz.boom.ru/library/slovar/linch.htm>
22. Лукоянов П.И. Самодельное туристическое снаряжение.
23. <http://skitalets.ru/books/samodsnar/about.htm>
24. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся - М.: ЦДЮТур РФ, 1998.
25. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А – Лето, дети и туризм.- М.: ЦДЮТТур, 2013г.
26. Некрасов И.Б. Школа туристского мастерства. Методический сборник "Туризм и краеведение" ЦОУОДО г.Москвы, 2007 (уроки на местности)
27. Остапец А.А. От кружка до экспериментального Центра «Родина», М. ЭЦДЮТЭ, 2002.
28. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: Методические рекомендации. – М., РМАТ, 2014. – 87 с.
29. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов - ориентировщиков. [http://skitalets.ru/books/ogorod\\_orient/index.htm](http://skitalets.ru/books/ogorod_orient/index.htm) [http://www.outdoors.ru/book/sport\\_orient/orient\\_index.php](http://www.outdoors.ru/book/sport_orient/orient_index.php)

30. /сост. И.А.Дрогов, Ю.С.Константинов; РГУФКСМиТ. – М.: МосгорСЮТур, 2012.- 256 с.
31. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. [http://skitalets.ru/books/organiz\\_popchik/index.htm](http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm) <http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html>
32. Постановление КМ РТ от 29 ноября 2014 г. N 931 «О внесении изменений в постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 19.07.2010 N 573 «О стандартах качества государственной услуги по предоставлению дополнительного образования детям в учреждениях регионального значения»;
33. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
34. Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года
35. Спортивное ориентирование/программы дополнительного образования детей.- М.: ЦДЮТур, 1999г.
36. Скрыгин Л.Н. Морские узлы. <http://pohod.km.ru/morskie.htm> [http://skitalets.ru/books/knot\\_s\\_kryagin/index.htm](http://skitalets.ru/books/knot_s_kryagin/index.htm)
37. Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе. [http://skitalets.ru/books/nutrition\\_sukhanov/index.htm](http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm)
38. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. <http://hibaratxt.narod.ru/orientir/index.html> [http://skitalets.ru/books/tykul\\_orientir/index.htm](http://skitalets.ru/books/tykul_orientir/index.htm)
41. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы»;
42. Федоровский Е.Б. Система учебных экскурсий, маршрутов и экспедиционных заданий (из опыта работы школы 654 г.Москвы)
43. Шаховец В.В. Памятка спасателя. Руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи. <http://extrotur.narod.ru/text/pamspas.htm>
44. Шимановский В.Ф. Опасности в горах. [http://skitalets.ru/books/opasnosty\\_shim/index.htm](http://skitalets.ru/books/opasnosty_shim/index.htm)
45. Шимановский В.Ф. Переправы вброд через водные преграды. <http://skitalets.ru/books/brod.exe>
46. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. [http://skitalets.ru/books/pitaniye\\_shiman/index.htm](http://skitalets.ru/books/pitaniye_shiman/index.htm) <http://hibaratxt.narod.ru/pitaniye/index.html>
47. Штюмер Ю.А. Карманный справочник туриста. <http://hibaratxt.narod.ru/karemansprav/index.html> [http://skitalets.ru/books/sprav\\_shtrum/index.htm](http://skitalets.ru/books/sprav_shtrum/index.htm) <http://www.outdoors.ru/book/sptur/index.php>
48. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. [http://skitalets.ru/books/shturm\\_opasnosti/index.htm](http://skitalets.ru/books/shturm_opasnosti/index.htm)
49. Энциклопедия туриста (ред. Е.И.Тамм) <http://www.outdoors.ru/abc/index.php> [http://vladsc.narod.ru/library/enc\\_tur/](http://vladsc.narod.ru/library/enc_tur/)
50. Ярошенко В.В., Козлова Ю.В. В поход с классом. <http://nkosterev.narod.ru/met/vpoxod/vpoxod.html>

## ЛИТЕРАТУРА

для учащихся

1. Белоликов К.Ю., Филиппов В.В. и др. Туристская подготовка студентов педагогических вузов. Учебно-методическое пособие – СПб.: Издательско-полиграфический центр Санкт-Петербургского Государственного Университета технологии и дизайна, 2006. – 160 с.
2. Из истории детского туризма в России (1918 – 2008 гг.) / Автор-составитель Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 – 312 с.
3. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - Москва: "Турист", 2007.
4. Кодыш Э.Н. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - Москва: Профиздат, 2005.
5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М.: ФЦДЮТиК, 2006 – 600 с.
6. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Речь, 2008 – 160 с.
7. Ушакова О.Д. Красная книга России: Растения. Словарь-справочник школьника – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2008 – 64 с.
8. Ушакова О.Д. Красная книга России: Животные. Словарь-справочник школьника – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2008 – 64 с.
9. Ушакова О.Д. Загадки и пословицы о природе и погоде. Справочник школьника. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2008 – 96 с.
10. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – Москва: 2008.
11. Шинкарчук С.А. Правила безопасности дома и на улице. - СПб.: Издательский Дом «Литера», 2008 – 64 с.

**Методика по определению уровня воспитанности учащихся  
6 – 9 -х классов М.И.Шиловой**

Данная методика рекомендована учителям школ, педагогам дополнительного образования для определения уровня воспитанности учащихся. В методике приводятся некоторые составляющие поведения ребенка, данные позиции носят достаточно общий характер (т.е. могут рассматриваться как критерии воспитанности) и требуют конкретизации для каждого детского объединения с учетом специфики его деятельности (т.е. каждый педагог может доработать параметры воспитанности, не меняя при этом их общее количество).

Инструкция: Учащегося оценивает педагог по 10 показателям воспитанности, затем выводится средняя оценка. По итоговым оценкам определяется уровень воспитанности.

**Диагностическая программа изучения уровня  
воспитанности учащихся 6 – 9 – х классов  
(в помощь педагогу)**

Отношение	Показатели воспитанности	Признаки проявления воспитанности			
		Ярко проявляются 3 балла	Проявляются 2 балла	Слабо проявляются 1 балл	Не проявляются 0
К обществу	<b>1. Долг и ответственность</b>	Выполняет общественные поручения охотно, ответственно и с желанием, требует такого же отношения от других	Выполняет общественные поручения охотно, ответственно, но не требует этого от других	Неохотно выполняет поручения, только при условии контроля со стороны учителей и товарищей	Уклоняется от общественных поручений, безответственен
	<b>2. Бережливость</b>	Бережет школьное имущество, призывает к этому и других	Сам бережлив, но не интересуется, бережливы ли его товарищи	Проявляет бережливость, если чувствует контроль со стороны учителей, старших товарищей	Небережлив. Наносит ущерб школьному имуществу и восстанавливает его лишь после настоятельных требований
	<b>3. Дисциплинированность</b>	Примерно ведет себя, соблюдает правила поведения в школе, на улице, дома, требует этих качеств и от других	Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует хорошего поведения от других	Соблюдает правила поведения при условии требовательности и контроля со стороны взрослых или товарищей	И при наличии требований со стороны педагогов и товарищей нарушает дисциплину, слабо реагирует на внешние воздействия

<b>К труду</b>	<b>4. Ответственное отношение к учению</b>	Учится в полную силу, проявляет интерес к знаниям, трудолюбив и прилежен, добивается хороших результатов в учении, сам охотно помогает товарищам	Учится в полную силу. Проявляет интерес к знаниям, хорошо учится сам, но товарищам помогает лишь тогда, когда поручают или просят	Учится не полную силу, сам не проявляет интереса к учению, требует постоянного контроля, безразличен к учебе товарищей	Несмотря на контроль, не проявляет интереса к учению и прилежанию, учится плохо
	<b>5. Отношение к общественно полезному труду (трудолюбие)</b>	Понимает общественную ценность труда, проявляет интерес к нему, добросовестно относится к самообслуживанию и другим видам труда, умело организует труд других	Понимает общественную ценность труда, сам проявляет интерес и добросовестное отношение к труду, но других на общественно полезный труд не организует и не побуждает	Трудится при наличии соревнования, требований и контроля со стороны педагогов и товарищей	Не любит труд, стремится уклониться от него даже при наличии требований и контроля
	<b>6. Коллективизм и товарищество</b>	Общительный, уважает интересы коллектива, сам охотно отзывается на просьбы товарищей, организует полезные дела коллектива	Общительный, считается с интересами коллектива, охотно выполняет поручения, но сам не организует полезные дела	Не очень общительный, отзывается на просьбы товарищей, но в делах коллектива участвует неохотно	Необщительный, эгоистичный

<b>К людям</b>	<b>7. Доброта и отзывчивость</b>	Добрый, заботливый, охотно помогает всем, кто нуждается в его помощи, побуждает на добрые дела товарищей	Сам добрый, отзывчивый, всегда поможет в трудную минуту, но других на добрые дела не мобилизует	Помогает другим, если поручает учитель или коллектив	Недоброжелателен, груб с товарищами
	<b>8. Честь и правдивость</b>	Верен своему слову, правдив с учителями, товарищами, добровольно признается в своих проступках и того же требует от других	Верен своему слову, правдив с учителями и товарищами, признается в своих проступках, но не требует честности и правдивости от других	Не всегда выполняет обещания, не сразу признается в своих проступках, а лишь после осуждения старшими и товарищами	Часто неискренен, обманывает учителей, старших
<b>К себе</b>	<b>9. Простота и скромность</b>	Прост и скромнен, одобряет эти качества у других	Сам прост и скромнен, но не интересуется, обладают ли этими качествами окружающие его люди	Прост и скромнен в присутствии старших и педагогов	Держится высокомерно, пренебрежительно относится к товарищам
<b>К культуре</b>	<b>10. Культурный уровень</b>	Много читает, охотно посещает культурные центры. Разбирается в музыке, живописи. Охотно делится своими знаниями с товарищами. Привлекает их к культурной жизни	Любит читать. Посещает культурные центры. Проявляет интерес к музыке, живописи. Но интересуется всем этим только для себя. Не привлекает товарищей к культурной жизни	Читает. Посещает культурные центры. Иногда посещает музеи, выставки. Но все это делает по совету или настоянию взрослых: педагогов, родителей	Не хочет читать художественную литературу, отказывается посещать культурные центры. Не проявляет интереса к культуре и искусству

**Оценка результатов проводится по 3 – бальной системе:**

3 - ярко проявляться

2 – проявляется

1 - слабо проявляется

0 - не проявляется

По каждому качеству (критерию)

выводиться одна среднеарифметическая

оценка. В результате каждый ученик

имеет 10 оценок.



Итоговая оценка выводится как среднеарифметическое (сумма баллов делится на 10). Средний балл и является условным определением уровня воспитанности. Полученные данные заносятся в сводный лист.

Средний балл: 3 – 2 - высокий уровень воспитанности  
1,9 – 0,9 – средний уровень воспитанности  
0,8 – 0 - низкий уровень воспитанности

**Сводный лист данных изучения уровня воспитанности  
учащихся объединения \_\_\_\_\_**

№	Фамилия, имя	ответствен ность	бережлив ость	дисципли нирован ость	Ответстве нные отношени е к	Отношен ие к труду	Коллекти и визм товарище	Доброта и отзывчив ость	Честность	Простота и скромнос ть	Культурн ый уровень	Уровень воспитан ности
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1												
2												

**Подведение итогов**

В объединении \_\_\_\_\_ воспитанников  
\_\_\_\_\_ имеют высокий уровень воспитанности (в)  
\_\_\_\_\_ имеют средний уровень воспитанности (с)  
\_\_\_\_\_ имеют низкий уровень воспитанности (н)

Дата \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

## Методика по выявлению уровня ЗУН учащихся туристического профиля

Данная методика рекомендована педагогам дополнительного образования для определения уровня знаний, умений и навыков учащихся. В методике приводятся составляющие наименований практических знаний, умений и навыков, которые могут рассматриваться как критерии уровня ЗУН. Которые могут быть конкретизированы для каждого детского объединения с учетом возрастных особенностей, специфики его деятельности (т.е. каждый педагог может самостоятельно доработать эти параметры, не меняя при этом их общее количество).

*Педагог оценивает воспитанников по 10 критериям, по 3х бальной системе. По итогам набранных баллов определяется уровень ЗУН – высокий, средний, низкий.*

*25 баллов и выше – высокий уровень;*

*20-24 баллов – средний уровень;*

*Менее 20 баллов – низкий уровень.*

Согласно данной методике теоретическая и практическая часть оценивается отдельно, практическая часть это комплекс нормативов по технике туризма он предваряет теоретический опрос. Такой порядок помогает воспитанникам вспомнить изученный материал за год и теоретический опрос не вызывает у них затруднений. В сводной ведомости приоритет отдается практической части (на пример: теория – высокий уровень, практическая часть – средний уровень, то в итоге уровень ЗУН - средний).

### Диагностическая карта изучения уровня ЗУН обучающихся в объединении туристического направления.

		<b>Теоретическая часть (тест)</b>	3б – не более 3х ошибок 2б – не более 5 ошибок 1б – более 70% верных ответов 0б – менее 50%
Раздел программы 1. Основы туристической	1.	Узлы	3б - знают предназначение, основные требования, предъявляемые к узлам продиктованные практикой их применения; умеют завязывать не менее 10 основных узлов. 2б – знают предназначение и умеют завязывать не менее 8 узлов. 1б – знают предназначение и умеют завязывать 6 основных узлов. 0б – не знают предназначение узлов

	2.	Бухтование веревки	3б – бухтуют самостоятельно веревку менее 30 секунд любым удобным способом; закрепляют на себе для дальнейшего передвижения. 2б - бухтуют веревку менее 40с. 1б – менее 60с. 0б – не умеют правильно собирать веревку в бухту.
	3.	Страховочная система	3б – умеют самостоятельно одевать страховочную систему в соответствии с требованиями безопасности, правильно формируют узел блокировки затрачивая менее 50 секунд 2б – затраченное время 60- 70 секунд 1б - затраченное время секунд более 70 секунд 0б – не умеют самостоятельно формировать узел блокировки.
Раздел 2. топография и ориентирование	4.	Топографическая подготовка	3б – знают все условные знаки топографических карт; умеют писать топографический диктант; свободно вычисляют масштаб 2б – знают не менее 80% условных знаков, могут определить масштаб карты 1б – знают не мене 50- 60% условных знаков 0б – знают менее 50% условных знаков
	5.	Компас, азимут	3б – свободно владеют компасом, умеют находить азимут с помощью компаса; ориентировать карту и компас, знают назначение деталей компаса 2б – умеют находить азимут на предмет и по всем направлениям азимутального кольца (С, ЮЗ, СЗ и т.д.); 1б – умеют с помощью компаса находить основные направления сторон света, истинный азимут. 0б – не умеют пользоваться компасом.
Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6.	Основы медицинских знаний и оказание первой доврачебной помощи	3б – умеют самостоятельно оказывать первую доврачебную помощь при различных травмах (ушибах, переломе, обморожениях, потертостях) делать искусственное дыхание, правильно накладывать повязки при ушибах, переломе,. 2б – умеют самостоятельно накладывать повязки при переломе, ушибе; умеют делать искусственное дыхание 1б – знают алгоритм оказания помощи при ушибах, растяжении, переохлаждении. 0б – не умеют самостоятельно оказывать первую доврачебную помощь.
Раздел 5. Выживание в	7.	Подача сигналов бедствия и навигации.	3б – знают все знаки международной кодовой таблицы; различные способы подачи сигналов бедствия. 2б – знают не менее 80% сигнальных знаков; основные способы подачи сигналов бедствия 1б – знают не менее 50-60% сигнальных знаков 0б - знают менее 50% знаков

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка	8.	Технический этап «навесная переправа»	<p>3б – умеют самостоятельно организовать переправу через сухой овраг в соответствии с требованиями безопасности и правилами прохождения данного технического этапа.</p> <p>2б – Знают технику прохождения данного этапа, могут самостоятельно преодолеть длину этапа.</p> <p>1б – Знают технику прохождения данного этапа, но не могут самостоятельно полностью преодолеть этап</p> <p>0б – не знают технику преодоления данного препятствия.</p>
	9.	Технический этап «Спуск», «Подъем»	<p>3б – умеют самостоятельно оборудовать этап в соответствии с требованиями безопасности и правилами прохождения данного технического этапа.</p> <p>2б – Знают технику прохождения данного этапа, могут самостоятельно преодолеть длину этапа.</p> <p>1б – Знают технику прохождения данного этапа, но не могут самостоятельно полностью преодолеть этап</p> <p>0б – не знают технику преодоления данного препятствия.</p>
	10.	Технический этап «Траверс склона»	<p>3б – умеют самостоятельно оборудовать этап в соответствии с требованиями безопасности и правилами прохождения данного технического этапа, преодолевают этап за минимально короткое время.</p> <p>2б – Знают технику прохождения данного этапа, могут самостоятельно преодолеть длину этапа.</p> <p>1б – Знают технику прохождения данного этапа, но не могут самостоятельно полностью преодолеть этап</p> <p>0б – не знают технику преодоления данного препятствия.</p>