

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «РАДУГА»  
НИЖНЕКАМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «ЦДТ «Радуга» НМР РТ  
Протокол № 4  
от «28» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО «ЦДТ «Радуга» НМР РТ  
Г.Р.Батталова  
Приказ № 103  
от «28» августа 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТУРИСТ»

*Направленность:* туристско-краеведческая  
*Возраст обучающихся:* 12-15 лет  
*Срок реализации:* 1 год (144 часа)

*Автор-составитель:*  
Аверьянов Максим Олегович,  
педагог дополнительного образования

## Информационная карта образовательной программы

1.	<b>Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Радуга» Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан
2.	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Турист»
3.	<b>Направленность программы</b>	туристско-краеведческая
4.	<b>Сведения о разработчиках программы</b>	
4.1.	Ф.И.О., должность	Аверьянов Максим Олегович, педагог дополнительного образования
5.	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	12 - 15 лет
5.3.	Характеристика программы: -тип программы  -вид программы -принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая одноуровневая
5.4.	Цель программы	Формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровью, навыков ЗОЖ, культуры здоровья через занятия туризмом.
5.5.	Образовательные модули в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы	Базовый уровень. Обучающиеся пополняют базу знаний об основах пешеходного туризма, ориентирования, принимают участие в туристических слётах, укрепляют физическое и психологическое здоровье.
6.	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, консультация, лекция; <i>Практико-ориентированной деятельности:</i> тренировка, упражнение, экскурсия, составление рефератов. <i>Наблюдения:</i> проведение наблюдений, фото-видеосъемка; <i>Проектные:</i> разработка проектов; <i>Метод игры:</i> дидактические, познавательные, подвижные; <i>Наглядные:</i> плакаты, фотографии; таблицы, схемы, карты местности; демонстрационные материалы: модели, приборы; обучающие видеоматериалы.

7.	<b>Формы мониторинга результативности</b>	<p>- <i>промежуточная аттестация:</i> ориентирование на местности с помощью карты, ориентирование с помощью компаса, тестирование.</p> <p>- <i>аттестация по завершении освоения программы:</i> участие в соревнованиях муниципального уровня, туристический слёт, портфолио достижений.</p>
8.	<b>Результативность реализации программы</b>	<p>Предполагает закрепление обучающимися знаний об основах техники пешеходного туризма, ориентирования (топографическая подготовка).</p> <p>По окончании подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) по спортивному ориентированию районного масштаба, а также участие в однодневном туристско-тренировочном походе.</p>
9.	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	« _____ » _____ 2023 г.
10.	<b>Рецензенты</b>	<hr/> <hr/>

## Оглавление

№		стр.
1.	<i>Пояснительная записка</i>	5
2.	<i>Учебный (тематический) план</i>	8
3.	<i>Содержание программы</i>	9
4.	<i>Планируемые результаты освоения программы</i>	10
5.	<i>Организационно-педагогические условия реализации программы</i>	11
6.	<i>Формы аттестации / контроля</i>	11
7.	<i>Оценочные материалы</i>	12
8.	<i>Методические материалы</i>	12
9.	<i>Список литературы</i>	13
	<i>Приложения</i>	
	<i>Приложение №1. Календарный учебный график</i>	14
	<i>Приложение №2.</i>	22
	<i>Приложение №3.</i>	24

## Пояснительная записка

### ***Направленность программы.***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Турист» имеет *туристско-краеведческую* направленность, профиль *туризм и краеведение*.

### ***Нормативно-правовое обеспечение программы.***

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
5. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
9. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции. / Сост. А.М.Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Демина - Казань: РЦВР, 2023;
10. Устав Муниципального бюджетного учреждения «Центр детского творчества «Радуга» НМР РТ.

### ***Актуальность программы.***

На сегодняшний день одним из важных направлений продолжает оставаться укрепление физического и психологического здоровья подростков, включение их в активную физическую деятельность и приобщение к здоровому образу жизни.

Одним из средств закалки детского организма, его укрепления, физического развития являются занятия туризмом и туристической деятельностью. Кроме того, туризм является средством овладения навыками поведения в природе. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность, а туристические походы являются средством активного здорового отдыха. Наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения – это пешие и лыжные походы, путешествия. Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма.

Пешеходные маршруты способствуют улучшению деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой системы, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям,

укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, а также разнообразие впечатлений во время похода и путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Поскольку туризм неотделим от краеведческой работы, то есть во время походов дети также изучают историю, природу и культуру родного края – своей малой Родины. О туризме можно сказать не только как об уникальном оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

#### ***Отличительные особенности программы.***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Турист» реализуется на базе МБОУ «Камскополянская СОШ №1» НМР РТ с сентября 2023 года.

Отличительные особенности программы данной программы заключаются в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях при проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту учащихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым учащимся.

#### ***Цель программы.***

Формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровью, навыков ЗОЖ, культуры здоровья через занятия туризмом.

#### ***Задачи программы:***

##### *Образовательные:*

- Формировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
- Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
- Поддерживать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
- Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
- Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

##### *Развивающие:*

- Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
- Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
- Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
- Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

##### *Воспитательные:*

- Воспитывать гуманное отношение к природе.
- Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
- Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
- Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

### ***Адресат программы.***

Программа рассчитана на обучающихся 12-15 лет, желающих совершенствовать знания в области туризма, ближе познакомиться с краем. В объединение принимаются ребята, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Наполняемость в группе составляет 15 человек.

### ***Объем программы***

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 144 часа.

### ***Формы организации образовательного процесса.***

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, фронтальная, коллективная.

#### ***Виды занятий:***

Практическое занятие, беседы, дискуссии, соревнования, семинары, экскурсия, поход.

Занятия могут проходить как со всей группой, так и индивидуально, в зависимости от предстоящей деятельности.

Руководителем объединения могут быть использованы такие формы реализации программы, как: проведение походов, экскурсий, соревнований по парковому ориентированию, соревнований по топографии.

При реализации поставленных выше задач, используются следующие методы:

- метод самореализации, самоуправление через участие в походах, соревнованиях, экскурсиях;
- поисково-исследовательский метод – самостоятельная туристско-краеведческая работа обучающихся с выполнением конкретных заданий в походах, экскурсиях;
- метод контроля: врачебный, спортивный рост, качество усвоения программы.

При реализации данной программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Связь с обучающимися осуществляется посредством системы мгновенного обмена текстовыми сообщениями для мобильных и иных платформ с поддержкой голосовой связи и видеосвязи – WhatsApp.

### ***Срок освоения программы***

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, 36 учебных недель.

### ***Режим занятий***

Согласно требованиям СП 2.4. 3648-20 (п. 2.10.2, 2.10.3, 3.6.2), продолжительность одного академического часа - 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

### Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Туристская подготовка	34	14	20	Фронтальное, практическое занятие, беседы, поход, соревнования	Беседа, опрос, наблюдение, контроль, коррекция, анализ  Текущий контроль
2	Краеведение.	8	4	4	групповое, практическое, беседы, поход	Беседа, тестирование, написание работ. Текущий контроль
3	Топография и ориентирование.	24	10	14	групповое, практическое, беседы, занятие-экскурсия	опрос. Тестирование, Наблюдение. Контроль. Коррекция. Текущий контроль Промежуточная аттестация
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	12	6	6	групповое, практическое, беседы,	Тестирование, опрос, зачет. Текущий контроль
5	Общая и специальная физическая подготовка.	52	4	48	игры, групповое, практическое, соревнования. Презентации.	Опрос. Контроль, коррекция, наблюдение Текущий контроль
6	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований	14	2	12	групповое, практическое, соревнования, походы, консультации	Наблюдение контроль, коррекция, аттестация по завершении освоения программы.
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>40</b>	<b>104</b>		



## Содержание программы

### **Раздел 1. Туристская подготовка – 34 часа.**

**Теория:** Понятие «самодеятельный туризм», история.

Определение основных терминов и понятий.

Изучение снаряжения для туризма.

Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

**Практика:** Участие в походе выходного дня, составление меню на 1-2х дневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей.

### **Раздел 2. Краеведение – 8 часов.**

**Теория:** Положение родного края на карте.

Основные географические объекты Нижнекамского района.

Животный и растительный мир родного края.

**Практика:** ознакомление с географическими объектами Республики Татарстан.

### **Раздел 3. Топография и ориентирование – 24 часа.**

**Теория:** Знакомство с понятием «ориентирование», «карта»;

изучение условных знаков топографических и спортивных карт;

теоритические основы работы с компасом.

**Практика:** Работа на местности со спортивными и топографическими картами», определение основных и промежуточных направлений по компасу.

Промежуточная аттестация.

### **Раздел 4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь – 12 часов.**

**Теория:** Понятие о гигиене.

Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.

Состав медицинской аптечки.

Понятие «травма», основные травмы, приёмы транспортировки пострадавшего.

**Практика:** Составление списка медикаментов для ПВД.

Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

### **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка – 52 часов.**

**Теория:** Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

**Практика:** Общая физическая подготовка.

Подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

### **Раздел 6. Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований – 14 часов.**

**Теория:** Виды соревнований по туризму.

Положения, условия и регламент соревнований.

**Практика:** Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма.

**Практика:** Участие в туристическом слёте.

Демонстрация техники прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции.

Аттестация по завершении освоения программы.

### ***Планируемые результаты освоения программы.***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азимут» предусматривает достижение следующих результатов ее освоения:

#### *Личностные результаты:*

- чувство гордости за свою родину;
- бережное отношение к природе;
- овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях;
- развитие самостоятельности;
- личная ответственность перед командой;
- мотивация к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

#### *Предметные результаты:*

- опыт участия в 2-3х дневном походе и в соревнованиях муниципального уровня;
- умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- умение ориентироваться по карте и компасу;
- умение оказывать первую медицинскую помощь;
- умение организовывать походный быт;
- знание основы топографии и ориентирования.

#### *Метапредметные результаты:*

- углубление, расширение знаний, получаемых на уроках географии, биологии, экологии, истории, знаний о своей малой Родине;
- развитие творческих, организаторских способностей, инициативы, самостоятельности, познавательной активности, нравственной культуры;
- развитие туристских умений, навыков через совместную развивающую, познавательную деятельность.

#### *Регулятивные УУД:*

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

#### *Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

#### *Коммуникативные УУД:*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

### ***Материально-техническое обеспечение***

Для реализации программы «Турист» имеется учебный кабинет на базе МБОУ «Камскополянская СОШ №1» НМР РТ. Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В учебном кабинете в наличии: классная доска, столы и стулья для обучающихся и педагога, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов.

Также, для проведения занятий, используются спортивный зал, спортивная площадка, прилегающая местность.

Для проведения занятий имеются следующие технические средства обучения:

- компьютер;
- мультимедиа-проектор.

Перечень туристического снаряжения, для проведения занятий:

- туристические веревки;
- Карабины и другое альпинистское снаряжение;
- Палатки;
- Спальники;
- Навигатор;
- Компасы;
- Аптечка;
- Групповое туристическое снаряжение;
- Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный);
- Маты гимнастические.

Одежда обучающихся – спортивная форма.

### ***Формы аттестации / контроля***

Для определения результативности усвоения программы основными формами контроля являются:

- собеседования;
- тестирования;
- викторины;
- зачеты по ОФП;
- индивидуальные задания;
- урок – зачет.

*Педагогический контроль* направлен на определение уровня усвоения программного материала, степень сформированности умений осваивать новые виды деятельности, развитие коммуникативных способностей, рост личностного и социального развития ребёнка.

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всём протяжении ее реализации.

Это дает возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребенка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в учебный процесс.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений.

*Текущий контроль* направлен на оценку усвоения изучаемого материала, проводится после изучения основных тем программы. Проводится в формах:

- Конкурсы (укладка рюкзака, подготовка снаряжения, разведение костра, вязка узлов, знание топографических знаков, определение азимута и др.)
- Соревнования по ОФП.
- Экскурсии.
- Творческие задания.
- Лыжные гонки.

*Промежуточная аттестация* проводится один раз в полугодие – декабрь. Для раскрытия уровня знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися в течение первого полугодия проводится зачет. Форма - ориентирование на местности с помощью карты, ориентирование с помощью компаса, а также тестирование (Приложение №2, Приложение №3).

*Аттестация по завершении освоения программы* проводится в мае месяце, в конце учебного года. Обучающиеся принимают участие в соревнованиях муниципального уровня, результаты которого вносятся в портфолио достижений.

#### ***Оценочные материалы***

Тестовые вопросы с заданиями для оценки уровня знаний обучающихся (Приложение №2, Приложение №3).

#### ***Методические материалы***

Для реализации программы имеются:

- планы-конспекты занятий;
- методические сборники и литература по направлению;
- методические разработки по спортивному туризму;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- схемы вязки узлов;
- презентации;
- видео уроки;
- нормативные документы по спортивному туризму;
- тестовые задания;
- раздаточный материал;

Наглядные и дидактические пособия:

- учебно-топографические карты;
- плакаты, схемы по технике туризма и технике безопасности;
- фото- и видеоматериалы, слайды;
- карточки-задания по оказанию первой медицинской помощи;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

## Список литературы

### Список литературы для педагога

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
2. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. - М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
3. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978.
4. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.:ФиС, 1990.
5. Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
6. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.
7. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
8. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
9. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
10. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.  
Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
11. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г. - М., 1998.

### Список литературы для обучающихся

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.
3. Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
4. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
6. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
7. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / СПбГУАП. - СПб., 1997.

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1. Туристская подготовка</b>								
1				беседа	2	<b>Организация работы в объединении.</b> Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Составление плана работы объединения на год.	кабинет	Опрос
2				беседа	2	<b>Снаряжение туриста.</b> Понятие о личном и групповом снаряжении.	кабинет	Опрос
3				практическая	2	Установка палатки.	кабинет	Контроль коррекция
4				практическая	2	Соревнование: установка палатки.	кабинет	анализ
5				беседа	2	<b>Организация туристского быта.</b> Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	кабинет	беседа
6				беседа	2	Типы костров, их назначение.	кабинет	беседа
7				поход	2	Практические работы на местности: Определение мест для организации привалов и ночлегов.	местность	тестирование
8				соревнование	2	Практические работы на местности: Установка и снятие бивака. Разведение костра.	местность	Наблюдение контроль анализ
9				беседа	2	<b>Питание в туристском походе.</b> Организация питания в 2-3 – дневном походе. Составление меню и списка продуктов для однодневного похода.	кабинет	беседа
10				поход	2	Практические работы на местности: приготовление пищи в походных условиях.	местность	опрос

11				беседа	2	<b>Туристские должности в группе.</b> Должности постоянные и временные. Распределение обязанностей между участниками похода.	кабинет	беседа
12				практическая	2	Практические работы на местности: выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.	местность	опрос
13				беседа	2	<b>Техника и тактика туристских походов.</b> Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Характеристика естественных препятствий.	местность	опрос
14				Практическое занятие	2	Практические работы на местности: Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).	местность	Наблюдение контроль
15				поход	2	Соревнования по преодолению склонов (спусков, подъемов).	местность	контроль анализ
16				фронтальное	2	<b>Подготовка к путешествию.</b> Определение цели и района путешествия. Движение группы по пересеченной местности	кабинет	опрос
17				практическая	2	Практические работы в помещении: подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.	кабинет	Текущий контроль
<b>Раздел 2. Краеведение</b>								
18				беседа	2	<b>Родной край, его географическое положение.</b> Положение Республики Татарстан на географической карте. Практические работы: нанесение на контурную карту крупных рек и озер Республики Татарстан.	кабинет	опрос

19				практическая	2	Ознакомление с географическими объектами Республики Татарстан.	кабинет	зачет
20				Теоретическая беседа	2	<b>Растительный и животный мир родного края.</b> Особенности растительного и животного мира Республики Татарстан.	кабинет	опрос
21				практическая	2	Практические работы в помещении: определение охраняемых животных и растений Республики Татарстан (на гербарном материале, по фотографиям и открыткам).	кабинет	Текущий контроль
<b>Раздел 3. Топография и ориентирование.</b>								
22				беседа	2	<b>Топографическая карта.</b> Понятие и значение топографии.	кабинет	опрос
23				беседа	2	Топографические знаки: рельеф, растительность.	кабинет	опрос
24				беседа	2	Топографические знаки: воды, искусственные объекты.	кабинет	опрос
25				поход	2	Практические работы на местности: распознавание топографических знаков на местности.	местность	Наблюдение контроль
26				практическая	2	<b>Спортивная карта.</b> Практические работы в помещении: условные знаки спортивных карт.	кабинет	Наблюдение контроль анализ
27				поход	2	Практические работы на местности: Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.	местность	Наблюдение контроль анализ
28				поход	2	Практические работы на местности: Ориентирование с помощью спортивной карты.	местность	Текущий контроль
29				беседа	2	<b>Компас.</b> Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом.	кабинет	Опрос



30				практическая	2	Практические работы в помещении: определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса, определение азимута и расстояния до объекта.	кабинет	Наблюдение контроль
31				Практическая работа	2	Практические работы в помещении: определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса, определение азимута и расстояния до объекта.	местность	Наблюдение контроль анализ
32				зачет	2	Ориентирование на местности с помощью карты. Ориентирование с помощью компаса.	местность	<u>Промежуточная аттестация</u>
33				Теоретическая беседа Практическая работа	2	Определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.	местность	Опрос Наблюдение контроль Текущий контроль

#### Раздел 4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

34				беседа	2	<b>Личная гигиена.</b> Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	кабинет	беседа
35				Беседа. Практическая работа.	2	<b>Походная медицинская аптечка.</b> Состав медицинской аптечки для похода выходного дня. Практические работы в помещении: комплектация аптечки выходного дня.	кабинет	Опрос Наблюдение контроль.
36				беседа	2	<b>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.</b> Общее понятие травмы и виды травм: ушибы, растяжение кровотоечения.	кабинет	беседа

37				практическая	2	Практические работы в помещении: наложение повязок.	кабинет	тестирование
38				беседа	2	<b>Приемы транспортировки пострадавшего.</b> Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	кабинет	беседа
39				практическая	2	Практические работы на местности: изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего.	местность	Соревнование текущий контроль
<b>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.</b>								
40				Лекция беседа	2	<b>Врачебный самоконтроль.</b> Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	кабинет	опрос
41				практическая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног.	спортзал	Наблюдение контроль коррекция
42				практическая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног.	спортзал	Наблюдение контроль коррекция
43				Игра Практическое занятие	2	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.	спортзал	Наблюдение контроль
44				практическая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.	спортзал	Наблюдение контроль коррекция

45				Игра Практич еское занятие	2	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.	спортзал	Наблюдение контроль
46				практи ческая	2	Общая физическая подготовка Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.	спортзал	Наблюдение контроль коррекция
47				практи ческая	2	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.	спортзал	Наблюдение контроль
48				практи ческая	2	Общая физическая подготовка Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.	спортзал	Наблюдение контроль коррекция
49				Игра Практич еское занятие	2	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.	спортзал	Наблюдение контроль
50				практи ческая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения со скакалкой.	спортзал	Контроль
51				Игра Практич еское занятие	2	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.	спортзал	Наблюдение контроль
52				практи ческая	2	Общая физическая подготовка. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.	спортзал	Наблюдение контроль коррекция
53				Игра Практич еское занятие	2	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.	спортзал	Наблюдение контроль

54				практическая	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	спортзал	Наблюдение контроль
55				Игра Практическое занятие	2	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.	спортзал	Наблюдение контроль
56				практическая	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	спортзал	Опрос. Наблюдение контроль
57				практическая	2	Спортивные игры:	спортзал	Наблюдение контроль
58				практическая	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	спортзал	Опрос. Наблюдение контроль
59				практическая	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	спортзал	Наблюдение контроль
60				практическая	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	спортзал	Опрос. Наблюдение контроль
61				практическая	2	<b>Контрольное тестирование.</b> Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.	спортзал	тестирование
62				Практическая работа	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочные кросс-походы на местности.	местность	Наблюдение контроль
63				Практическая работа	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочные кросс-походы на местности.	местность	Наблюдение контроль
64				Практическая работа	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочные кросс-походы на местности.	местность	Наблюдение контроль
65				Практическая работа	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочный кросс-поход.	местность	Текущий контроль
<b>Раздел 6. Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований</b>								
66				Практическая работа консультация	2	<b>Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма.</b>	Местность	Наблюдение контроль, коррекция

67				Практическая работа консультация	2	Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма. Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции	Местность	Наблюдение контроль, коррекция
68				Практическая работа консультация	2	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции	Местность	Наблюдение контроль, коррекция
69				Практическая работа консультация	2	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции	Местность	Наблюдение контроль, коррекция
70				Практическая работа консультация	2	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции	Местность	Наблюдение контроль, коррекция
71				Туристический слёт	2	Участие в туристическом слёте. Демонстрация техники прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции	Камские Поляны	Аттестация по завершении освоения программы
72				Беседа презентация	2	Итоговое занятие. Подведение итогов.	кабинет	опрос

**ТЕСТ № 1** (необходимо крестиком отметить правильный ответ)

**Вопрос - 1:** Прибор, который помогает определить стороны света?

1А - Спидометр	1Б - Компас	1В - Безмен
1Г - Компьютер	1Д - Пульсометр	1Е - Наушники

**Вопрос - 2:** Как называется графическое изображение местности на листе бумаги?

2А - Билет	2Б - Портрет	2В - Карта
2Г - Рисунок	2Д - Купюра	2Е - Фотография

**Вопрос - 3:** Палатка нужна для...?!

3А - Разжигания костра	3Б - Для охоты	3В - Для освещения в ночное время
3Г - Для ночевки в лесу	3Д - Движения по пересеченной местности	3Е - Для приготовления пищи

**Вопрос - 4:** Два ремня висят на мне,  
Есть карманы на спине.  
А в поход пойдешь со мной –  
Я повисну за спиной.

4А - Термос	4Б - Кот	4В - Рюкзак
4Г - Младший брат	4Д - Портфель	4Е - Компьютер

**Вопрос - 5:** Он в походе очень нужен,  
Он с кострами очень дружен.  
Можно в нем уху сварить,  
Чай и кофе вскипятить.

5А - Тент	5Б - Рюкзак	5В - Термос
5Г - Котелок	5Д - Газовый баллон	5Е - Навигатор

**Вопрос - 6:** Соотнеси буквы с цифрами (соедини сплошными линиями правильные ответы)

Компас		нужен для приготовления пищи
Рюкзак		нужны для разведения костра
Палатка		нужен для переноски груза
Котелок		нужна для ночевки в лесу
Спички		поможет найти Север и Юг

**Вопрос - 7:** Соотнеси буквы с цифрами (соедини сплошными линиями правильные ответы)

Весло		Поможет поймать рыбы в походе
Фотоаппарат		Помогут не промочить ноги
Дождевик		Поможет передвигаться в лодке
Удочка		Поможет сделать красивые фото природы
Сапоги		Поможет не промокнуть под дождем

**Вопрос - 8:** Вставь пропущенные слова в стихотворение:  
СЛОВА: МАРШРУТ; РЮКЗАК; ОБЕДОМ; ГОРЫ; КИЛОМЕТРОВ; ПОХОД;

Если спросите у туристов,  
Кто такие, куда идут,  
То они вам довольно быстро  
Очень точный скажут .....  
Если трудно идти вам с ношей,  
То любой турист тут как тут,  
Ваш ..... возьмёт и поможет,  
Предоставит для вас приют.  
И накормят ..... вкусным,  
И о жизни поговорят.  
Никогда не увидите грустными  
Вы идущих в ..... ребят.  
У них образ жизни здоровый,  
В рюкзаках всё, что надо, есть.  
Позовут вас с собою снова,  
Знайте, - это большая честь!  
Пройдут в день ..... тридцать,  
В них унынья и капли нет.  
Хоть вспотели, в грязи их лица,  
Но в глазах их весёлый свет!  
Вот такие туристские были.  
Отправляйтесь, друзья, в .....  
Как же здорово там, где были!  
Как интересно всё то, что ждёт!

**Вопрос - 9:** Сколько дней проходит субботний поход выходного дня

9А - Три	9Б - Неделю	9В - Сколько потребуется
9Г - Один	9Д - На сколько хватит сил	

**Вопрос - 10:** На чем туристы больше всего любят готовить пищу в походе?

10А - На газовой плите	10Б - На печи	10В - На примусе
10Г - На костре	10Д - В микроволновке	

**ТЕСТ № 2** (необходимо крестиком отметить правильный ответ)

**Вопрос - 1:** Если встать спиной к северу, то за спиной будет?

1А - Полярная Звезда	1Б - Дорога	1В - Запад
1Г - Мешок с конфетами	1Д - Школа	

**Вопрос - 2:** Пчелы ориентируются по...

2А - Компасу	2Б - По летающим ласточкам	2В - Солнцу
2Г - Ветру	2Д - Другим пчелам	2Е - Автомобилям

**Вопрос - 3:** Об какую сторону деревьев точат свои рога олени?

3А - Северную	3Б - Об ту, где живет белка	3В - Об любую сторону
3Г - Об более гладкую сторону дерева	3Д - Южную	3Е - Ту, на которой больше веток

**Вопрос - 4:** Ягоды на открытой лесной поляне раньше созревают там, где?

4А - Погулял медведь	4Б - Где больше камней	4В - Северная сторона
4Г - Положили удобрения	4Д - Где их собирают туристы	4Е - Южная сторона

**Вопрос - 5:** Подсолнух поворачивает свою «голову» вслед за?

5А - Туристом	5Б - Ветром	5В - Солнцем
5Г - Музыкакой	5Д - Старшими	5Е - Другими подсолнухами

**Вопрос - 6:** Все меня топчут, а я всем в пути - помощник.

6А - Компас	6Б - Мох	6В - Фонарик
6Г - Тропинка	6Д - Карта	6Е - Котелок

**Вопрос - 7:** По лесам и по полям, тащит больше, чем весит сам.

7А - Муравей	7Б - Слон	7В - Турист
7Г - Грузовик	7Д - Халк	7Е - Вездеход

**Вопрос - 8:** Любимый музыкальный инструмент туриста?!

8А - Фортепиано	8Б - Контрабас	8В - Бубен
8Г - Барабан	8Д - Скрипка	8Е - Гитара



**Вопрос - 9:** Как вы думаете, что самое необходимое нужно взять туристу в поход?!  
Расставь по порядку от самого важного!

Спички	1	
Посуда	2	
Видеоигра	3	
Палатка	4	
Еда	5	
Учебники	6	
Компьютер	7	
Маму	8	
Палатка	9	
Спальный мешок	10	
Крем от загара	11	
Фонарик	12	
Парашют	13	
Бритва	14	
Ножик	15	
Одежда	16	
Мячик	17	
Рюкзак	18	

**Вопрос - 10:** Подставь подходящие слова, для чего они нужны... ↓

КОМПАС	КАРТА	КОТЕЛОК	РЮКЗАК
ПАЛАТКА	СПАЛЬНЫЙ МЕШОК	ЛИНЕЙКА	ДВЕРЬ
КОВРИК	ПОЛОВНИК	КОТ	НОЖ
НАВИГАТОР	МЯЧ	ВЕРЕВКА	БОТИНКИ
ПОСУДА	ГИТАРА	ПРИПРАВА	ШКАФ
ПАЛКИ ДЛЯ ХОДЬБЫ	СПИЧКИ	ЦВЕТОК	КОВЕР
ТЕНТ	КОСТЕР	ФОТОАППАРАТ	БАРАБАН

Распредели их правильно по этим позициям ↓

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ В ПОХОДЕ	
ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПОХОДЕ	
НОЧЕВКА НА ПРИРОДЕ	
СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ В ПОХОДЕ	
НЕ НУЖНО В ПОХОДЕ	