

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. Батгалова
Приказ № 103
от «28» августа 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТУРИЗМ»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 14-15 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
Валеев Эльмир Альбертович,
педагог дополнительного образования

КАМСКИЕ ПОЛЯНЫ 2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Радуга» Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм»
3.	Направленность программы	Туристско-краеведческая
4.	Сведения о разработчиках	Валеев Эльмир Альбертович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст обучающихся	14-15 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая одноуровневая
5.4	Цель программы	Обучение основам туризма и пропаганда туризма среди подростков, как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	<i>Базовый уровень.</i> Обучающиеся расширяют знания об основах пешеходного туризма, ориентирования, принимают участие в туристических слётах, укрепляют базу знаний в области краеведения.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	<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.	Формы мониторинга результативности	Промежуточная аттестация (выполнение практических заданий). Аттестация по завершении освоения программы (участие в соревнованиях муниципального уровня, туристический слёт, оценка портфолио достижений).
8.	Результативность реализации программы	В результате обучения по программе обучающиеся овладеют:

		<ul style="list-style-type: none"> - техникой пешеходного туризма; - ориентирования на местности по карте (топографическая подготовка) и компасу; <p>Сформируют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - базу краеведческих знаний; <p>Приобретут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды и лично.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	«_____» _____ 2023 года
10.	Рецензенты	_____

Оглавление

№		Стр.
1.	<i>Пояснительная записка</i>	5
2.	<i>Учебный (тематический) план</i>	8
3.	<i>Содержание программы</i>	10
4.	<i>Планируемые результаты освоения программы</i>	17
5.	<i>Организационно-педагогические условия реализации программы</i>	18
6.	<i>Формы аттестации / контроля и оценочный материал</i>	19
7.	<i>Методические материалы</i>	19
8.	<i>Список литературы</i>	21
9.	<i>Календарный учебный график</i>	22
10.	<i>Приложения</i>	28
	<i>Приложение №2.</i>	30
	<i>Приложение №3.</i>	32

Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» 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.

Вопросы сохранения самобытной культуры, исторических памятников, традиций, обрядов, языка остаются актуальными. Без знания исторического прошлого своей Родины, без бережного отношения к истории своего народа не построить будущего, не воспитать гражданина, не поднять страну. Именно поэтому проблема развития детско-юношеского туризма, приобщение подрастающего поколения к культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здорового образа жизни, привитие чувств гордости и любви к своей Родине через изучение своей Малой Родины, воспитание патриотов и достойных граждан нашего Отечества – являются первостепенными педагогическими задачами.

Туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, способствует воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций.

Отличительные особенности программы, новизна.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» реализуется на базе МБОУ «Камскополянская СОШ №2 с углубленным изучением отдельных предметов» НМР РТ с сентября 2004 года.

Тематика программы объединения «Туризм» знакомит не только с основами туризма и ориентирования на местности, способами выживания в экстремальных ситуациях, она также предполагает работу по краеведению, включающую в себя проведение экскурсий и обучение оказанию первой медицинской помощи.

Цель программы.

Обучение основам туризма и пропаганда туризма среди подростков, как средства укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни.

Задачи программы.

Обучающие:

- обучить навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;

- обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Развивающие:

- развить основные физические качества: координационные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;

- развить ориентационно - пространственные качества;

- способствовать развитию и тренировке двигательной и логической памяти обучающихся;

Воспитывающие:

- воспитание волевых качеств, таких как целеустремленность, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Адресат программы.

Программа объединения рассчитана на обучающихся в возрасте от 14 до 15 лет, желающих расширить знания об основах туризма, ближе познакомиться с краем и краеведческой работой.

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.

В основе обучения лежат групповые занятия.

Основные формы занятий: лекции, практические занятия, круглые столы, деловые и ролевые игры, экскурсии, походы, туристические слеты.

Основные методы: словесный, игровой, наглядный и практический.

Теоретические знания обучающихся закрепляются на практике, при занятиях на местности и в помещении, учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий. В каникулярный период практические навыки отрабатываются в однодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Большое внимание уделяется командной деятельности, так как многие практические задачи, встающие перед обучающимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы.

Виды занятий:

- ✓ Лекции
- ✓ Мастер-классы
- ✓ Практические занятия
- ✓ Экскурсии
- ✓ Наблюдения
- ✓ Тренировки на местности
- ✓ Походы
- ✓ Мини-соревнования

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.

**Учебный (тематический) план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Туризм»**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)						
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	4	4	-	Лекция. Презентация	Опрос
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	Презентация	Урок-опрос
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	6	Беседа.	Практическая работа
1.4	Подготовка к походу, путешествию	10	4	6	Лекция.	Практическая работа
1.5	Туристские должности в группе	6	2	4	Беседа.	Опрос
1.6	Техника и тактика в туристском походе	8	2	6	Лекция. Презентация	Урок-опрос
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	2	4	Инструктаж	Опрос
1.8	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	6	2	4	Беседа.	Урок-зачет
1.9	Подведение итогов туристского путешествия	10	2	8	Подведение итогов	Проверка полученных знаний на туристических соревнованиях
		66	20	46		
2. Топография и ориентирование						
2.1	Топографическая и спортивная карта	10	4	6	Презентация	Топографические игры
2.2	Компас. Работа с компасом	6	2	4	Лекция. Презентация	Самооценка
2.3	Измерение расстояний	6	2	4	Практическая работа.	Проверка полученных знаний
2.4	Способы ориентирования	6	2	4	Лекция. Презентация	Зачет
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4	Теоретическая беседа. Практическая работа.	Проверка полученных знаний
		34	12	22		

3. Краеведение						
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	-	2	Презентация	Краеведческая викторина «Родной край»
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	-	6	Теоретическая беседа.	Опрос
		8	2	6		
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь						
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2	-	Лекция. Презентация	Урок-зачет
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	Лекция. Презентация Практикум	Проверка полученных знаний
		8	4	4		
5. Общая и специальная физическая подготовка						
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-	Лекция. Презентация	Урок-опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	-	Теоретическая беседа. Практическая работа.	Проверка полученных знаний
5.3	Общая физическая подготовка	14	-	14	Практическая работа	Мини-соревнования
5.4	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Теоретическая беседа. Практическая работа.	Аттестация по завершении освоения программы
		28	4	24		
Итого		144	36	108		

Содержание программы

1. Основы туристской подготовки - 66 часов

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма - 4 часа

Теория (2 часа). Техника безопасности при проведении занятий на улице, во время экскурсий, прогулок, походов.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Теория (2 часа). Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение - 8 часов

Теория (2 часа). 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. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика (6 часов).

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги - 8 часов

Теория (2 часа). Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение 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.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практика (6 часов)

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию - 10 часов.

Теория (4 часа). Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика (2 часа).

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

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

Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практика (4 часа).

Составление меню и списка продуктов для 1-2-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5. Туристские должности в группе – 6 часов

Теория (2 часа).

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне.

Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика (4 часа).

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

1.6. Техника и тактика в туристском походе - 8 часов

Теория (2 часа).

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

Общая характеристика естественных препятствий.

Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика (6 часов).

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.7. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий - 6 часов.

Теория (2 часа)

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика (4 часа).

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.8. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе - 6 часов.

Теория (2 часа).

Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

Психологические аспекты взаимоотношений в группе.

Практика (4 часа).

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.

1.9 Подведение итогов похода - 10 часов.

Теория (2 часа)

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задания.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика (8 часов).

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

2. Топография и ориентирование - 34 часа.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте - 10 часов.

Теория (4 часа).

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика (6 часов).

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей.

Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

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

Ориентирование по горизонту, азимут

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.

Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.2. Компас. Работа с компасом - 6 часов.

Теория (2 часа).

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

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Практика (4 часа).

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

2.3. Измерение расстояний - 6 часов.

Теория (2 часа).

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

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

Практика (4 часа).

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

Промежуточная аттестация: выполнение практических заданий по работе с компасом, картой.

2.4. Способы ориентирования - 6 часов.

Теория (2 часа).

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк.

Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

Практика (4 часа).

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

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки - 6 часов.

Теория (2 часа).

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

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика (4 часа).

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. Краеведение - 8 часов.

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев - 2 часа.

Практика (2 часа).

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

Изучение района путешествия.

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры - 6 часов.

Теория (6 часов).

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира.

Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь - 8 часов.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний - 2 часа.

Теория (2 часа).

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

4.2. Походная медицинская аптечка - 6 часов.

Теория (2 часа).

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика (4 часа).

Формирование походной медицинской аптечки.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

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

Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места

повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка - 28 часов.

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений - 2 часа.

Теория (2 часа).

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках - 2 часа.

Теория- (2 часа).

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке.

Дневник самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка - 14 часов.

Практика (14 часов).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

5.4. Специальная физическая подготовка - 10 часов.

Практика (10 часов).

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

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты освоения программы:

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей; родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от до конвенционального к конвенциональному уровню;
- развитие этических чувств, как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения программы:

Регулятивные УУД

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; различать способ и результат действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Познавательные УУД

- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- усваивать основы смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, то есть осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии.

Коммуникативные УУД

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Предметные результаты освоения программы:

- работать с разными материалами, инструментами и приспособлениями;
- способам складывания бумаги;
- приёмам работы с клеем;
- операциям переплётных и картонажных работ;
- ориентироваться в схемах и рисунках;
- планировать этапы работы;
- уметь выполнять простые технологические операции;
- выполнять технологические операции: фальцовка листов, комплектовка блока, скрепление блока, разметка и раскрой развёрток коробок, оклейка коробок.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы «Туризм» имеется учебный кабинет на базе МБОУ «Камскополянская средняя общеобразовательная школа №2 с углубленным изучением отдельных предметов» 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.

Для проведения занятий имеются следующие технические средства обучения: компьютер, мультимедиа-проектор.

Перечень материалов, для проведения занятий: туристические веревки, компасы, аптечка, муляжи, карты, групповые туристические снаряжения.

Одежда обучающихся – спортивная форма.

Материально-техническое обеспечение для успешной реализации программы:

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

Формы аттестации и контроля

Педагогический контроль включает в себя педагогические методики. Комплекс методик 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. Контрольные испытания проводятся в соревновательной обстановке.

Виды контроля

Текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала). В течение всего учебного года идет непрерывный контроль усвоения знаний учащимися посредством следующих методов проверки:

1. Конкурсы: (по укладке рюкзака, подготовка снаряжения, разведение костра, вязка узлов, знание топографических знаков, определение азимута и др.)
2. Соревнования по ОФП.
3. Экскурсии, ПВД.
4. Творческие задания.
5. Лыжные гонки.

Промежуточная аттестация проводится в декабре месяце. Для раскрытия уровня знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися в течение первого полугодия проводится зачет в форме выполнения практических заданий по работе с компасом, картой.

Аттестация по завершении освоения программы проводится в конце учебного года. При аттестации учитываются участие в соревнованиях муниципального уровня, участие в туристическом слёте, портфолио достижений.

Методические материалы

Алгоритм учебного занятия.

1. Подготовительная часть:

- организационный этап (подготовка необходимых учебных принадлежностей);
- вводная беседа (мобилизация внимания, создание эмоциональной заинтересованности, повышение мотивации);
- постановка образовательных, воспитательных, развивающих задач;
- сообщение темы и плана занятия.

2. Основная часть:

- актуализация имеющихся у детей знаний;
- работа по новому материалу;
- выполнение практических упражнений на освоение и закрепление знаний, умений, навыков.

3. Заключительная часть:

- подведение итогов занятия;
- организованное окончание занятия.

Методы обучения:

словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный.

Методы воспитания:

убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии:

индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дистанционного обучения.

Здоровьесберегающие технологии. Специальные технологии.

Особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей (практикум, экскурсии, конкурсы).

По дидактической цели (вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий).

Оценочные материалы

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

Список литературы

Для педагога:

- Андреев Н.В. «Топография и картография» М.: Просвещение 1985
Антропов К., Расторгуев В. Узлы. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994
Бардин К. В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
Богданов М.Я., Краковяк Г.М.»Гигиена», издательство «ФиС» 1969
Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990
Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000
Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982
Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965
Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов» М.: Профиздат, 1987
«Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987
«Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985

Для обучающихся:

- Богданов М.Я., Краковяк Г.М. «Гигиена», издательство «ФиС» 1969
Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991
Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995
Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся» М.: ЦДЮТ 1997
«Походная туристская игротека» М.: ЦРИБ «Турист» 1991
«Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туризм»**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			17.00-18.30	Лекция, беседа	2	Техника безопасности при проведении занятий на улице, во время экскурсий, прогулок, походов. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.	Каб.210	Опрос
2			17.00-18.30	Лекция	2	История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.	Каб.210	Опрос
3			17.00-18.30	Практическое занятие	2	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. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.	Каб.210	Проверка полученных знаний
4			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы.	Каб.210	Педагогическое наблюдение
5			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.	Каб.210	Собеседование
6			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.	Каб.303	Урок-опрос

7			17.00-18.30	Лекция	2	Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.	Каб.212	Собеседование
8			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение 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.	Каб.212	Индивидуальные задания
9			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.	Каб.210	Проверка полученных знаний
10			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.	Каб.210	Индивидуальные задания
11			17.00-18.30	Лекция	2	Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.	Каб.210	Собеседование

12			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности.	Каб.210	Урок-опрос
13			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Дежурные (дублеры) по постоянным должностям. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.	Каб.210	Собеседование
14			17.00-18.30	Лекция	2	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.	Спортивный зал	Зачет
15			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Характеристика естественных препятствий. Движение по тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.	Лес	Урок-опрос
16			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения.	Спортивный зал	задания
17			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности.	Лес	Урок-зачет
18			17.00-18.30	Лекция	2	Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.	Каб.210	Индивидуальные задания
19			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Использование простейших узлов и техника их вязания.	Каб.210	Проверка полученных знаний
20			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.	Каб.210	Топографические игры
21			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Старение карт.	Каб.210	Урок-зачет

22			17.00-18.30	Лекция	2	Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.	Каб.210	Работа с картами
23			17.00-18.30	Лекция	2	Масштабы спортивной карты.	Каб.210	Работа с картами
24			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.	Каб.210	Проверка полученных знаний
25			17.00-18.30	Игровые задания Практическое занятие,	2	Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Условные знаки.	Каб.210	Копирование на кальку
26			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Правила обращения с компасом.	Каб.210	Мини-соревнования
27			17.00-18.30	Лекция	2	Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.	Каб.210	Собеседование
28			17.00-18.30	Практические задания	2	Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков	Спортивный зал	Индивидуальные задания
29			17.00-18.30	Лекция Практическое занятие	2	Способы измерения расстояний на местности и на карте.	Каб.210	Собеседование
30			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.	Спортивный зал	Решение туристических задач
31			17.00-18.30	Зачетное мероприятие	2	Выполнение практических заданий по работе с компасом, картой.	Спортивный зал	Промежуточная аттестация
32			17.00-18.30	Лекция Практическое занятие	2	Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк.	Каб.210	Урок-игра

33			17.00-18.30	Практические задания	2	Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.	Каб.210	Проверка знаний
34			17.00-18.30	Лекция Практическое Занятие	2	Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).	Лес	Решение туристических задач
35			17.00-18.30	Практические задания	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Лес	Мини-соревнования
36			17.00-18.30	Лекция Практическое занятие	2	Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне.	Территория КПСОШ №2	Мини-соревнования
37			17.00-18.30	Практические задания	2	Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде.	Территория КПСОШ №2	Урок-опрос
38			17.00-18.30	Лекция	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	Каб.210	Собеседование
39			17.00-18.30	Практические задания Лекция	2	Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края.	Камские Поляны	Урок-беседа
40			17.00-18.30	Лекция	2	Зимний турслет. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.	Камские Поляны	Проверка полученных знаний
41			17.00-18.30	Практические задания	2	Подведение итогов похода. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода.	Каб.210	Урок-беседа

42			17.00-18.30	Лекция Практическое занятие	2	Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации.	Камские Поляны	Конкурс экскурсоводов
43			17.00-18.30	Практические задания	2	Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.	Камские Поляны	Собеседование
44			17.00-18.30	Лекция	2	Общая и специальная физическая подготовка Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Каб.210	Урок-беседа
45			17.00-18.30	Лекция	2	Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.	Каб.210	Собеседование
46			17.00-18.30	Лекция Практика	2	Основная задача общей физической подготовки.	Каб.210	Урок-беседа
47			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.	Каб.210	Собеседование
48			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Лыжная подготовка.	Лес	Мини-соревнования
49			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.	Спортивный зал	Мини-соревнования
50			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика.	Спортивный зал	Мини-соревнования

51			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.	Спортивный зал	Игры
52			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.	Спортивный зал	Мини-соревнования
53			17.00-18.30	Практические задания	2	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.	Каб.210	Урок беседа
54			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	Спортивный зал	Мини-соревнования
55			17.00-18.30	Практические задания	2	Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.	Спортивный зал	Зачет
56			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Упражнения для развития силы.	Спортивный зал	Мини-соревнования
57			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.	Спортивный зал	Урок-опрос
58			17.00-18.30	Лекция	2	Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды.	Каб.210	Собеседование
59			17.00-18.30	Лекция	2	Походная медицинская аптечка Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.	Каб.210	Урок-опрос
60			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Основные приемы оказания ПМП.	Каб.210	Урок-зачет
61			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Приемы транспортировки пострадавшего.	Спортивный зал	Проверка полученных знаний

62			17.00-18.30	Лекция, беседа	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Каб.210	Собеседование
63			17.00-18.30	Лекция	2	Законодательство по охране природы .Природоохранительная деятельность туристов.	Каб.210	Урок-беседа
64			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Оказание помощи одиноким и престарелым.	Камские Поляны	Урок-беседа
65			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.	Спортивный зал	Урок-опрос
66			17.00-18.30	Мастер-класс	2	Организация переправы по бревну с самостраховкой.	Каб.210	Зачет
67			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Подготовка к походу (турслету). Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.	Каб.210	Урок-беседа
68			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Подготовка личного и общественного снаряжения.	Спортивный зал	Урок-беседа
69			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Составление плана подготовки к турслету. Составление меню. Закупка продуктов.	Каб.210	Урок-беседа
70			17.00-18.30	Практическое занятие	2	Приготовление пищи на костре.	Лес	Мини-игра «Лучший повар»
71			17.00-18.30	Участие в туристическом слёте. Зачетное мероприятие	2	Участие в туристическом слёте, оценка портфолио достижений.	Каб.210	Аттестация по завершении освоения программы
72			17.00-18.30	Беседа, практические задания	2	Подведение итогов туристического слета. Вручение наград. Сдача инвентаря.	Каб.210	Урок-беседа

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,
Вашвозьмёт и поможет,
Предоставит для вас уют.
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 - Музыкой	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 ПИЦЦЫ В ПОХОДЕ	
ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПОХОДЕ	
НОЧЕВКА НА ПРИРОДЕ	
СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ В ПОХОДЕ	
НЕ НУЖНО В ПОХОДЕ	