

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
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»

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

Автор-составитель:
Мустафин Фанис Нуртдинович,
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 «Юный турист»
3.	Направленность программы	туристско-краеведческая
4.	Сведения о разработчиках программы	
4.1.	Ф.И.О., должность	Мустафин Фанис Нуртдинович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
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 общеразвивающая программа одноуровневая
5.4.	Цель программы	Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, ценностного отношения к здоровью, навыков ЗОЖ, культуры здоровья.
5.5.	Образовательные модули в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы	Базовый уровень. Обучающиеся расширяют знания об основах пешеходного туризма, ориентирования, принимают участие в туристических походах и 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	<ul style="list-style-type: none"> - промежуточная аттестация: составление карты местности с нанесением топографических знаков; - аттестация по завершении освоения программы: участие в соревнованиях муниципального уровня, туристический слёт, оценка портфолио достижений).
8.	Результативность реализации программы	<p>В результате обучения по программе обучающиеся овладеют:</p> <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	<hr/> <hr/>

Оглавление

№		страница
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>	12
6.	<i>Формы аттестации контроля и оценочные материалы</i>	12
7.	<i>Оценочные материалы</i>	13
8.	<i>Методические материалы</i>	13
9.	<i>Список литературы</i>	14
10.	<i>Приложение №1. Календарный учебный график</i>	15
	<i>Приложение №2.</i>	24
	<i>Приложение №3.</i>	26

Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный 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 здоровья обучающихся и туризм - одно из таких направлений, являющееся одновременно средством включения детей в активную физическую деятельность и приобщения к здоровому образу жизни. Именно туризм способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а также познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе.

Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, 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.

На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты ежегодно ходят миллионы людей. Такие походы способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной 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.

В наше непростое время, когда возросли опасности природных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в экстремальных ситуациях, а так же сейчас в наше время возрастает отчужденность, жестокость между людьми, нужно тем более использовать возможности туризма для формирования коллективизма, для воспитания взаимовыручки.

Отличительные особенности программы.

Туризм неотделим от краеведческой работы, поэтому, кроме изучения основ туризма, во время походов обучающиеся изучают историю, природу и культуру родного края – своей малой Родины, поэтому программу «Юный турист» можно рассматривать как средство культурно-патриотического воспитания.

При составлении программы, учитывались современные тенденции развития туризма, а также интересы подростков, их склонности, устремления, значимые для них ценности.

Цель программы.

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, ценностного отношения к здоровью, навыков ЗОЖ, культуры здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Адресат программы.

Программа объединения рассчитана на обучающихся в возрасте от 12 до 15 лет, желающих расширить знания об основах туризма, ближе познакомиться с краем и краеведческой работой. Принимаются подростки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Наполняемость в группе составляет 15 человек.

Объём программы.

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

Формы организации образовательного процесса.

В основе обучения лежат индивидуальные, групповые занятия, фронтальная, коллективная работа.

Основные формы занятий: лекции, практические занятия, круглые столы, деловые и ролевые игры, экскурсии, походы, туристические слеты, соревнования по парковому ориентированию, соревнования по топографии.

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.

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.

Виды занятий:

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

Виды аттестации обучающихся:

- промежуточная;
- аттестация по завершении освоения программы.

Формы подведения итогов реализации программы:

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года.

Форма: Ориентирование с помощью карты на местности. Определение азимута с помощью компаса.

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

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, 36 учебных недель.

Режим занятий.

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

№	Название раздела	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Туристская подготовка	36	12	24	Фронтальное, практическое занятие, беседы, тренировки	Беседа, опрос, зачет.
2	Топография и ориентирование.	24	10	14	групповое, практическое, беседы, тренировки	Опрос. Наблюдение. Текущий контроль Промежуточная аттестация.
3	Краеведение.	10	4	6	Беседа Практическая работа	Опрос Наблюдение контроль
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	12	6	6	групповое, практическое, беседы, тренировки	Тестирование, опрос, зачет
5	Общая и специальная физическая подготовка.	44	4	40	групповое, практическое, тренировки	Опрос, Наблюдение, контроль, коррекция
6	Демонстрация туристических навыков и умений в ходе туристских соревнований	18		18	Тренировки, соревнования, походы	Зачет. Аттестация по завершении освоения программы
	Итого	144	36	108		

Содержание программы

Раздел 1

Туристская подготовка (36 часов).

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

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 3

Краеведение (10 часов).

Теория: Положение родного края на карте, Основные географические объекты Республики Татарстан. Животный и растительный мир родного края.

Практика: ознакомление с географическими объектами Республики Татарстан.

Промежуточная аттестация: составление карты местности с нанесением топографических знаков.

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 (44 часа).

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практика: ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

Раздел 6

Демонстрация туристических навыков и умений в ходе туристских соревнований (12 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. Участие в соревнованиях муниципального уровня. Аттестация по завершении освоения программы.

Планируемые результаты освоения программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» предусматривает достижение следующих результатов:

Личностные:

- Воспитание у обучающихся нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края;
- Привитие устойчивого интереса обучающихся к систематическим занятиям пешеходным туризмом, лыжным туризмом, потребности в здоровом образе жизни;
- Положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной деятельностью;
- Достижения лично значимых результатов и физического совершенства.

Метапредметные:

- 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.

Предметные:

- Овладение обучающимися основами пешеходного, лыжного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах;
- Туристическими приемами и навыками;
- Приобщение к исследовательской поисковой работе;
- Практическое применение знаний по ОБЖ;
- Применение знаний краеведения.

К концу учебного года обучающиеся должны:

- иметь навыки подготовки к туристическому походу;
- иметь опыт участия в 2-3х дневном походе и в соревнованиях районного уровня;
- уметь передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- уметь организовывать походный быт;
- уметь пользоваться картой и компасом;
- знать основы топографии и ориентирования,
- уметь ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия;
- иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
- иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации;
- принимать участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, ориентированию, краеведению;
- иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды и лично.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы «Юный турист» имеется учебный кабинет на базе МБОУ «Сухаревская СОШ» 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.

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.

Материально-техническое обеспечение

- Веревки альпинистские;
- Зал спортивный;
- Карабины и другое альпинистское снаряжение;
- Палатки;
- Спальники;
- Компасы;
- Навигатор;
- Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный);
- Маты гимнастические.

Формы аттестации / контроля.

Контроль знаний, умений и навыков подводится как в ходе занятия, так и после каждого изученного раздела в ходе практических занятий.

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.
3. Экскурсии.
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. Форма: ориентирование с помощью карты на местности, определение азимута с помощью компаса.

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

Оценочные материалы.

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

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).

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 гг. - 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: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Юный турист»**

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Туристская подготовка – 36 часов								
1.				беседа	2	Организация работы в объединении. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Составление плана работы объединения на год.	Кабинет	опрос
2.				беседа	2	Снаряжение туриста. Понятие о личном и групповом снаряжении.	Кабинет	Опрос наблюдение
3.				практическая	2	Практические работы в помещении: установка палатки.	Кабинет	Наблюдение контроль
4.				беседа	2	Организация туристского быта. Организация привалов и ночлегов в туристском путешествии.	Кабинет	Беседа
5.				беседа	2	Различные типы костров, их назначение.	Кабинет	Беседа
6.				Практическая работа	2	Практические работы на местности: Определение мест для организации привалов и ночлегов.	Местность	Тестирование
7.				Практическая работа	2	Практические работы на местности: Установка и снятие бивака. Разведение костра.	Местность	Наблюдение контроль
8.				беседа	2	Питание в туристском походе. Организация питания в 2-3 – дневном походе.	Кабинет	Беседа

9.				Практическая работа	2	Практические работы в помещении: составление меню и списка продуктов для однодневного похода.	Кабинет	Опрос
10.				Практическая работа	2	Приготовление пищи в походных условиях.	Местность	Наблюдение Опрос
11.				беседа	2	Туристские должности в группе. Должности постоянные и временные. Распределение обязанностей между участниками похода.	Кабинет	Беседа
12.				тренировка	2	Практические работы на местности: выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.	Местность	Опрос Наблюдение
13.				беседа	2	Техника и тактика туристских походов. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Характеристика естественных препятствий.	Местность	Опрос Наблюдение
14.				тренировка	2	Практические работы на местности: Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).	Местность	Опрос
15.				тренировка	2	Практические работы на местности: Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).	Местность	Наблюдение, контроль
16.				тренировка	2	Движение группы по пересеченной местности.	Местность	Наблюдение, контроль
17.				беседа	2	Подготовка к путешествию. Определение цели и района путешествия.	Кабинет	Беседа
18.				Практическая работа	2	Работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей.	Местность	Текущий контроль

Раздел 2. Топография и ориентирование – 24 часа								
19.				беседа	2	Топографическая карта. Понятие и значение топографии.	Кабинет	Опрос
20.				беседа	2	Топографические знаки: рельеф, растительность.	Кабинет	Опрос
21.				беседа	2	Топографические знаки: воды, искусственные объекты.	Кабинет	Опрос
22.				тренировка	2	Практические работы на местности: распознавание топографических знаков на местности.	Местность	Наблюдение контроль
23.				практическая	2	Спортивная карта. Практические работы в помещении: 1-2: условные знаки спортивных карт.	Кабинет	Опрос
24.				тренировка	2	Практические работы на местности: Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.	Местность	Зачет
25.				поход	2	Практические работы на местности: Ориентирование с помощью спортивной карты.	Местность	Зачет
26.				беседа	2	Компас, работа с ним. Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом. Практические работы в помещении: определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.	Кабинет	Опрос
27.				практическая	2	Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе.	Кабинет	Зачет

28.				Практическая работа	2	Практические работы в помещении: упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.	Кабинет	Беседа
29.				практическая	2	Практические работы на местности: определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.	Местность	Наблюдение контроль
30.				Зачетное мероприятие	2	Ориентирование с помощью карты на местности. Определение азимута с помощью компаса.	Местность	Промежуточная аттестация
Раздел 3. Краеведение – 10 часов								
31.				беседа	2	Родной край, его географическое положение. Положение Республики Татарстан на географической карте.	Кабинет	Опрос
32.				практическая	2	Ознакомление с географическими объектами Республики Татарстан.	Кабинет	Опрос
33.				практическая	2	Практические работы в помещении: нанесение на контурную карту крупных рек и озер Республики Татарстан.	Кабинет	Наблюдение контроль
34.				беседа	2	Растительный и животный мир родного края. Особенности растительного и животного мира РТ.	Кабинет	Беседа
35.				практическая	2	Практические работы в помещении: определение охраняемых животных и растений Республики Татарстан (на гербарном материале, по фотографиям и открыткам).	Кабинет	Текущий контроль

Раздел 4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь – 12 часов								
36.				беседа	2	Личная гигиена. Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	Кабинет	Беседа
37.				беседа	2	Походная медицинская аптечка. Состав медицинской аптечки для похода выходного дня. Комплектация аптечки выходного дня.	Кабинет	Опрос
38.				беседа	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Общее понятие травмы и виды травм: ушибы, растяжение кровотоечения.	Кабинет	Беседа
39.				практическая	2	Практические работы в помещении: наложение повязок.	Кабинет	Наблюдение контроль
40.				беседа	2	Приемы транспортировки пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	Кабинет	Беседа
41.				практическая	2	Практические работы на местности: изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего.	Местность	Наблюдение контроль коррекция Текущий контроль
Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка – 44 часа								
42.					2	Врачебный самоконтроль. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	кабинет	опрос

43.				практич еская	2	Общая физическая подготовка Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.	Спорт зал	Контроль наблюдение
44.				практич еская	2	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.	Спорт зал	
45.				практич еская	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	Спорт зал	соревнование
46.				практич еская	2	Общая физическая подготовка Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.	Спорт зал	Контроль наблюдение
47.				практич еская	2	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.	Спорт зал	Презентации соревнования
48.				практич еская	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	Спорт зал	соревнование
49.				практич еская	2	Общая физическая подготовка Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.	Спорт зал	Контроль наблюдение
50.				практич еская	2	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.	Спорт зал	Презентации соревнования
51.				практич еская	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	Спорт зал	соревнование

52.				практич еская	2	Общая физическая подготовка Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.	Спорт зал	Контроль наблюдение
53.				практич еская	2	Общая физическая подготовка Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.	Спорт зал	Контроль наблюдение
54.				практич еская	2	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.	Спорт зал	Презентации соревнования
55.				практич еская	2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.	Спорт зал	соревнование
56.				практич еская	2	Контрольное тестирование. Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.	Спортзал	Контроль наблюдение
57.				Практич еская работа на местности	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочные кросс-походы на местности.	Местность	Контроль наблюдение
58.				Практич еская работа на местности	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочные кросс-походы на местности.	Местность	Контроль наблюдение
59.				Практич еская работа на местности	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочные кросс-походы на местности.	Местность	Контроль наблюдение

60.				Практическая работа на местности	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочные кросс-походы на местности.	Местность	Контроль наблюдение
61.				Практическая работа на местности	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочные кросс-походы на местности.	Местность	Контроль наблюдение
62.				Практическая работа на местности	2	Специальная физическая подготовка. Тренировочные кросс-походы на местности.	Местность	Контроль наблюдение
63.				практическая	2	Контрольное тестирование. Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.	Спортзал	Контроль наблюдение Текущий контроль
Раздел 6. Демонстрация туристических навыков и умений в ходе туристских соревнований – 18 часов								
64.				практическая	2	Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции	Местность	Наблюдение Опрос Контроль
65.				практическая	2	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции	Местность	Наблюдение Опрос Контроль
66.				практическая	2	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции	Местность	Опрос
67.				практическая	2	Техника прохождения этапов соревнований на горной дистанции	Местность	Опрос
68.				практическая	2	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции	Местность	Опрос
69.				практическая	2	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции.	Местность	Опрос

70.				Туристический слет	2	Участие в муниципальном туристическом слете	Местность	Наблюдение контроль
71.				Туристический слет	2	Участие в муниципальном туристическом слете	Местность	Аттестация по завершению освоения программы
72.				беседа	2	Итоговое занятие.	кабинет	Подведение итогов

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 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 - 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?!

Расставьте 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	