

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



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТУРИЗМ»

**Направленность:** туристско-краеведческая  
**Возраст обучающихся:** 15-17 лет  
**Срок реализации:** 1 год (144 часа)

**Автор-составитель:**  
Мухаметшина Резеда Минабовна,  
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	Мухаметшина Резеда Минабовна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст обучающихся	15-17 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	Совершенствование базы знаний обучающихся в области туристской деятельности, основ спортивного ориентирования, краеведения.
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: демонстрация навыков ориентирования на местности; - аттестация по завершении освоения программы: участие в летнем туристическом слёте в составе команды.

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

## Оглавление

<i>№</i>		<i>страница</i>
<i>1.</i>	<i>Пояснительная записка</i>	<i>5</i>
<i>2.</i>	<i>Учебный (тематический) план</i>	<i>8</i>
<i>3.</i>	<i>Содержание программы</i>	<i>10</i>
<i>4.</i>	<i>Планируемые результаты освоения программы</i>	<i>16</i>
<i>5.</i>	<i>Организационно-педагогические условия реализации программы</i>	<i>18</i>
<i>6.</i>	<i>Формы аттестации и контроля</i>	<i>18</i>
<i>7.</i>	<i>Оценочные материалы</i>	<i>19</i>
<i>8.</i>	<i>Методические материалы</i>	<i>19</i>
<i>9.</i>	<i>Список литературы</i>	<i>20</i>
<i>10.</i>	<i>Приложение №1. Календарный учебный график</i>	<i>21</i>
<i>11.</i>	<i>Приложение №2.</i>	<i>30</i>
<i>12.</i>	<i>Приложение №3.</i>	<i>32</i>

## 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.**

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.**

Совершенствование базы знаний обучающихся в области туристской деятельности, основ спортивного ориентирования, краеведения.

### **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 15 до 17 лет, желающих расширить знания об основах туризма, ближе познакомиться с краем и краеведческой работой.

Наполняемость в группе составляет 15 человек.

### **Объём и сроки освоения программы.**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период, 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 организация занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>1. Основы туристской подготовки – 40 часов</b>						
1.1	Техника безопасности при проведении занятий. Туристские путешествия. Современные туристические маршруты.	4	4	-	Лекция. Презентация	Опрос
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	Презентация	Опрос наблюдение
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	6	Беседа. Практическая работа	Контроль коррекция
1.4	Туристские должности в группе	6	2	4	Беседа. Практическая работа	Опрос Контроль
1.5	Техника и тактика в туристском походе	8	2	6	Лекция. Презентация	Опрос, наблюдение, контроль
1.6	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	2	4	Инструктаж, практическая работа	Опрос наблюдение, контроль
<b>2. Топография и ориентирование – 32 часа</b>						
2.1	Топографическая и спортивная карта	8	2	6	Презентация Практическая работа.	Опрос контроль коррекция
2.2	Компас. Работа с компасом	6	2	4	Лекция. Презентация	Контроль Самооценка
2.3	Измерение расстояний	6	2	4	Лекция. Практическая работа.	Проверка полученных знаний
2.4	Способы ориентирования	6	2	4	Лекция. Практическая работа. Урок-зачет	опрос Контроль. Промежуточ ная аттестация
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4	Теоретическая беседа. Практическая работа.	Проверка полученных знаний
<b>3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь – 8 часов</b>						
3.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	4	4	-	Лекция. Презентация	опрос



3.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	Лекция. Презентация Практикум	Проверка полученных знаний
<b>4. Зимний туристический слёт – 12 часов.</b>						
4.1	Зимний туристический слет. Правила поведения во время соревнований.	2	2	-	лекция	Контроль
4.2	Подготовка к зимнему туристическому слету.	6	-	6	Тренировка	Контроль
4.3	Участие в зимнем туристическом слете.	2	-	2	соревнование	Текущий контроль
4.4	Подведение итогов зимнего туристического слёта.	2	-	2	Практические задания	Опрос наблюдение
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка – 30 часов.</b>						
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.	Проверка полученных знаний
5.3	Общая физическая подготовка	8	2	6	Беседа. Практическая работа	Опрос. Наблюдение контроль
5.4	Специальная физическая подготовка. Лыжная подготовка	6	-	6	Практическая работа	Наблюдение контроль
5.5	Физическая подготовка	12	-	12	Практическая работа	Наблюдение контроль
<b>6. Подготовка к летнему туристическому слёту. Туристический слёт – 18 часов.</b>						
6.1	Подготовка к летнему туристическому слёту. Инструктаж по ТБ.	14	4	10	Теоретическая беседа. Практическая работа.	Опрос Наблюдение Контроль
6.2	Туристический слёт. Участие команды в различных этапах туристического слёта.	2	-	2	соревнования	Аттестация по завершении освоения программы
6.3	Подведение итогов туристического слета. Вручение наград.	2	2	-		
<b>7. Краеведение – 4 часа</b>						
7.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	2		Презентация. Подготовка рефератов	опрос

7.2	Памятники истории и культуры, музеи края.	2	-	2	реферат	Защита реферата
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>46</b>	<b>98</b>		

## Содержание программы

### 1. Основы туристской подготовки - 40 часов

#### 1.1. Техника безопасности при проведении занятий на улице, во время экскурсий, прогулок, походов. Дисциплина в походе и на занятиях - 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. Туристские путешествия.

Современный туризм 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).

Туристские должности в группе постоянные и временные.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

### **Практика (6 часов)**

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

#### **1.4. 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.

#### **1.5. 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.

#### **1.6. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях - 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.

## **2. Топография и ориентирование - 32 часа.**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта - 8 часов.**

#### **Теория (2 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. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. 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.

### **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 ориентировки, 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. Основы гигиены и первая доврачебная помощь - 8 часов.**

#### **3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний - 4 часа.**

##### **Теория (4 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.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом. 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.

#### **3.2. Походная медицинская аптечка - 4 часа.**

##### **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 (2 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.

#### **4. Зимний туристический слёт – 12 часов.**

##### **4.1. Зимний туристический слет.**

###### **Теория (2 часа).**

Правила поведения во время соревнований. Возможные задания на соревнованиях по зимнему туризму.

##### **4.2. Подготовка к зимнему туристическому слету. Подготовка снаряжения.**

###### **Практика (6 часов).**

Подготовка к зимнему туристическому слету. Подготовка снаряжения.

##### **4.3. Участие в зимнем туристическом слете.**

###### **Практика (2 часа).**

Участие в зимнем туристическом слете.

##### **4.4. Подведение итогов зимнего туристического слёта.**

###### **Практика (2 часа).**

Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода.

#### **5. Общая и специальная физическая подготовка - 30 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 - 8 часов.**

###### **Теория (2 часа).**

Влияние физических упражнений на организм.

###### **Практика (6 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. Лыжная подготовка - 6 часов.**

###### **Практика (6 часов).**

Лыжная подготовка. Техника движения на лыжах.

## **5.5. Физическая подготовка – 12 часов.**

### **Практика (12 часов).**

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

## **6. Подготовка к летнему туристическому слёту.**

### **Туристический слёт – 18 часов.**

#### **6.1. Подготовка к летнему туристическому слёту. Инструктаж по ТБ – 14 часов.**

##### **Теория (4 часа).**

Подготовка к летнему туристическому слёту. Инструктаж по ТБ.

##### **Практика (10 часов).**

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Приготовление пищи на костре.

#### **6.2. Туристический слёт – 2 часа.**

##### **Практика (2 часа).**

Участие команды в различных этапах туристического слёта.

Аттестация по завершении обучения по программе.

#### **6.3. Подведение итогов туристического слета – 2 часа.**

##### **Теория (2 часа).**

Подведение итогов туристического слета. Вручение наград. Сдача инвентаря.

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

## **7. Краеведение - 4 часа.**

### **7.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев - 2 часа.**

#### **Теория (2 часа).**

Подготовка рефератов.

### **7.2. Памятники истории и культуры, музеи края - 2 часа.**

#### **Теория (2 часов).**

Памятники истории и культуры, музеи края. Защита рефератов.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» 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:

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

*К концу учебного года обучающиеся должны:*

- получить навыки подготовки к туристическому походу;
- уметь пользоваться картой и компасом;
- 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;
- составлять краеведческую картотеку;
- иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды и лично.

## Организационно-педагогические условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы «Туризм» имеется учебный кабинет, спортивный зал на базе МБОУ «Красноключинская СОШ» НМР РТ.

Учебные помещения соответствуют требованиям санитарных норм и правил, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №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* применяется в ходе реализации тематического плана программы и 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.

Педагогический контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач, осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений. Контрольные испытания проводятся в соревновательной обстановке.

*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. Обучающиеся демонстрируют навыки ориентирования на местности по карте, навыки движения по азимуту.

**Аттестация по завершении освоения программы** проводится в конце учебного года в форме участия в летнем туристическом слёте в составе команды. Кроме того, при аттестации учитываются участие в соревнованиях муниципального уровня, участие в зимнем 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

### *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	Чи сло	Время проведе ния занятия	Форма занятия	Кол -во часо в	Тема занятия	Место прове дения	Форма контроля
<b>1. Основы туристской подготовки - 40 часов</b>								
1			14.40-16.20	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			14.40-16.20	Лекция	2	Туристские путешествия. Современные туристические маршруты. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.	Каб.210	Опрос
3			14.40-16.20	Практич еское занятие	2	Личное и групповое туристское снаряжение. 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 полученн ых знаний
4			14.40-16.20	Практиче ское занятие	2	Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы.	Каб.210	Педагоги ческое наблюден ие

5			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.	Каб.210	Собеседование
6			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.	Каб.303	Урок-опрос
7			14.40-16.20	Лекция	2	Организация туристского быта. 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			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Организация работы по развертыванию 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			14.40-16.20	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			14.40-16.20	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			14.40-16.20	Лекция	2	Туристские должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы.	Каб.210	Собеседование
12			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Туристские 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			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Дежурные (дублеры) по постоянным должностям. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.	Каб.210	Собеседование
14			14.40-16.20	Лекция	2	Техника и тактика в туристском походе. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.	Спортивный зал	Зачет
15			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Техника и тактика в туристском походе. 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			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Техника и тактика в туристском походе. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения.	Спортивный зал	задания
17				Практическое занятие	2	Техника и тактика в туристском походе. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности.	Лес	Урок-зачет

18				Лекция	2	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.	Каб.210	Индивидуальные задания
19				Практическое занятие	2	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Отработка техники преодоления естественных препятствий. Использование простейших узлов и техника их вязания.	Каб.210	Опрос наблюдение
20				Практическое занятие	2	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Отработка техники преодоления естественных препятствий. Использование простейших узлов и техника их вязания.	Каб.210	Проверка полученных знаний
<b>2. Топография и ориентирование – 32 часа</b>								
21			14.40-16.20	Беседа	2	Топографическая и спортивная карта. Значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.	Каб.210	Опрос контроль коррекция
22			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка. Старение карт.	Каб.210	Контроль Самооценка
23			14.40-16.20	Практическое занятие Работа с картами	2	Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты.	Каб.210	Опрос контроль коррекция
24			14.40-16.20	Лекция Работа с картами	2	Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Условные знаки.	Каб.210	Контроль Самооценка. Текущий контроль



25			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Компас. Работа с компасом. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Правила обращения с компасом.	Каб.210	опрос
26			14.40-16.20	Игровые задания Практическое занятие	2	Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, 12его применение.	Каб.210	Опрос наблюдение
27			14.40-16.20	Практическое занятие	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	Каб.210	Опрос наблюдение
28			14.40-16.20	Лекция	2	Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на местности и на карте.	Каб.210	Опрос наблюдение
29			14.40-16.20	Практические задания	2	Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.	Спортивный зал	Индивидуальные задания
30			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.	Каб.210	Опрос наблюдение
31			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Способы ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк.	Спортивный зал	Решение туристических задач
32			14.40-16.20	Практические задания	2	Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.	Спортивный зал	Решение туристических задач
33			14.40-16.20	Урок-зачет	2	Ориентирование на местности. Движение по азимуту. Движение по карте.	местность	<i>промежуточная аттестация</i>
34			14.40-16.20	Практические задания	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	Лес	Мини-соревнования

35		14.40-16.20	Лекция Практическое Занятие	2	Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне.	Территория КПСОШ №2	Мини-соревнования
36		14.40-16.20	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
<b>3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь – 8 часов</b>							
37			Лекция презентация	2	Личная гигиена туриста. 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	опрос
38			Лекция Презентация.	2	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	Каб.210	Наблюдение контроль
39		14.40-16.20	Практическая работа	2	Походная медицинская аптечка Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.	Каб.210	Наблюдение контроль коррекция
40		14.40-16.20	Практическая работа	2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Каб.210	Наблюдение контроль коррекция
<b>4. Зимний туристический слёт – 12 часов.</b>							
41		14.40-16.20	Лекция	2	Зимний туристический слет. Правила поведения во время соревнований. Возможные задания на соревнованиях по зимнему туризму.	Каб.210	Опрос
42		14.40-16.20	Практическая работа	2	Подготовка к зимнему туристическому слету. Подготовка снаряжения.	Спорт зал	Контроль
43		14.40-16.20	Тренировка	2	Подготовка к зимнему туристическому слету. Подготовка снаряжения.	Местность	Контроль

44			14.40-16.20	Тренировка	2	Подготовка к зимнему туристическому слету. Подготовка снаряжения.	Местность	Контроль
45			14.40-16.20	соревнование	2	Участие в зимнем туристическом слете.	Местность	Текущий контроль
46			14.40-16.20	Практические задания	2	Подведение итогов зимнего туристического слёта. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода.	Каб.210	Урок-беседа
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка – 30 часов.</b>								
47			14.40-16.20	Лекция	2	Общая и специальная физическая подготовка Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Каб.210	Опрос
48			14.40-16.20	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
49			14.40-16.20	Практическая работа	2	Общая физическая подготовка. Основная задача общей физической подготовки.	Спортивный зал	Наблюдение, контроль
50			14.40-16.20	Практическая работа	2	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение, контроль
51			14.40-16.20	Практическая работа	2	Общая физическая подготовка. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.	Спортивный зал	Наблюдение, контроль

52			14.40-16.20	Беседа. Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. 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.	Спортивный зал	Собеседование
53			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Лыжная подготовка.	местность	Контроль наблюдение
54			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Лыжная подготовка.	местность	Контроль наблюдение
55			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Лыжная подготовка.	местность	Мини-соревнования
56			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика.	Спортивный зал	Мини-соревнования
57			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи.	Спортивный зал	Игры
58			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Физическая подготовка. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.	Спортивный зал	Мини-соревнования
59			14.40-16.20	Практические задания	2	Физическая подготовка. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.	Спортивный зал	Зачет
60			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	Спортивный зал	Мини-соревнования
61			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.	Спортивный зал	контроль
<b>6. Подготовка к летнему туристическому слёту – 18 часов</b>								
62			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Подготовка к летнему туристическому слёту. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.	местность	наблюдение Контроль коррекция

63			14.40-16.20	Мастер-класс	2	Подготовка к летнему туристическому слёту. Организация переправы по бревну с самостраховкой.	местность	наблюдение Контроль коррекция
64			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Подготовка к летнему туристическому слёту. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.	Спортивный зал	Опрос наблюдение
65			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Подготовка к летнему туристическому слёту. Подготовка личного и общественного снаряжения.	Спортивный зал	Опрос наблюдение
66			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Подготовка к летнему туристическому слёту. Составление меню. Закупка продуктов.	Спортивный зал	Опрос наблюдение
67			14.40-16.20	Практическое занятие	2	Подготовка к летнему туристическому слёту. Приготовление пищи на костре.	Лес	Наблюдение контроль
68			14.40-16.20	Беседа, инструктаж	2	Подготовка личного и общественного снаряжения. Инструктаж по ТБ.	Каб.210	Опрос, контроль
69			14.40-16.20	Туристический слёт	2	Туристический слёт. Участие команды в различных этапах туристического слёта.	местность	аттестация по завершении освоения программы
70			14.40-16.20	Беседа, практические задания	2	Подведение итогов туристического слета. Вручение наград. Сдача инвентаря.	Каб.210	
<b>7. Краеведение – 4 часа</b>								
71			14.40-16.20	Лекция презентация	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	Каб.210	опрос
72			14.40-16.20	защита реферата	2	Памятники истории и культуры, музеи края.	Каб.210	Защита реферата опрос

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

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

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

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

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

**Вопрос - 3:** Палатка нужна для...?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Если спросите у туристов,  
 Кто такие, куда идут,  
 То они вам довольно быстро  
 Очень точный скажут .....  
 Если трудно идти вам с ношей,  
 То любой турист тут как тут,  
 Ваш .....возьмёт и поможет,  
 Предоставит для вас 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 ПИЩИ В ПОХОДЕ	
ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПОХОДЕ	
НОЧЕВКА НА ПРИРОДЕ	
СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ В ПОХОДЕ	
НЕ НУЖНО В ПОХОДЕ	