

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
«ЮЛДАШ» ЕЛАБУЖСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
От «31» августа 2023 года

Утверждено
И.о. директора МБУ ДО
«ЦДЮТЭ «Юлдаш» ЕМР РТ
Холуева Н.Р.

Приказ № 34
от «31» августа 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТУРИСТСКАЯ АКАДЕМИЯ»
(с возможным применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий)

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст учащихся: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор составитель:
Рахматуллин Камиль Габделахатович
Педагог дополнительного образования

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	МБУ ДО «ЦДЮТиЭ «Юлдаш» ЕМР РТ
2.	Полное название программы	Туристская академия
3.	Направленность программы	туристско-краеведческая
4.	Сведения о составителях:	
4.1.	ФИО, должность	Рахматуллин К.Г., педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	12-18 лет
5.3.	Характеристика программы:	
	- тип программы	дополнительная общеобразовательная программа
	- вид программы	общеразвивающая
5.4.	Цель программы	Приобретение учащимися навыков безопасного пребывания в полевых условиях
6.	Форма и методы образовательной деятельности	Формы работы с детьми: теоретические занятия, практические занятия, учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня, степенные походы - соединение теории с практикой, участие в туристских соревнованиях, словесные (беседа консультации объяснения и другие), практические. Методы: Наглядные, практические, игровые, словесные.
7.	Форма мониторинга результативности	Беседа, наблюдение, опрос, тестирование, индивидуальные практические задания, самостоятельная работа, сплав, поход, соревнования.
8.	Результативность реализации программы	Увеличение познавательной активности детей в результате участия в соревнованиях, конкурсах, викторинах и конференциях.
9.	Дата утверждения и последней корректировки	Август, 2023
10.	Рецензенты	

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.	Пояснительная записка	4
2.	Нормативно – правовое обеспечение образовательной программы	4
3.	Отличительные особенности программы	5
3.1.	Новизна. Актуальность	5
3.2.	Педагогическая целесообразность образовательной программы	5
3.3.	Цели и задачи	5
3.4.	Адресат программы	6
3.5.	Прогнозируемые результаты освоения программы	7
4.	Формы подведения итогов	10
5.	Учебно-тематический план	10
6.	Содержание программы 1 года обучения	21
7.	Содержание программы 2 года обучения	23
8.	Содержание программы 3 года обучения	25

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

1.	Материально – техническое оснащение	29
2.	Методическое сопровождение программы	30
3.	Диагностический инструментарий	32
4.	Список литературы	33
	Приложение №1 Контрольные нормативы по уровням обучения	35
	Приложение №2 Комплекс оценочных материалов	37
	Приложение Годовой календарный учебный график	

РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристская академия» (далее Программа) по содержательной направленности – туристско - краеведческая; по функциональному предназначению – учебно-познавательная; по форме организации – индивидуально ориентированная, групповая; по времени реализации — одногодичной подготовки. Программа предназначена для детей 12 – 18 лет, обучающихся в основной школе, и направлена на обеспечение дополнительной подготовки по туристско – краеведческой направленности.

2. Нормативно – правовое обеспечение Программы

➤ Федеральный закон № 273-ФЗ от 01.09.2013 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

➤ Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

➤ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

➤ «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).

➤ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

➤ Приказ Министерства образования и науки от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Туризм по своей природе всегда содержит элементы познания родного края. Чтобы познавать родной край, необходимо путешествовать. Нельзя понять красоту земли, природы, сидя дома у телевизора или только читая литературу. Тяга людей к туризму понятна: это движение, живописная природа, возможность проверить себя, свои силы. Туризм укрепляет здоровье, закаляет так, как ни один другой вид спорта.

Но всегда ли умело и разумно ведет себя человек на природе, всегда ли умеет так «вписаться» в окружающую среду, чтобы не принести ущерба ей и вреда себе? К сожалению, нет. Поэтому туризму и туристов надо учить.

Регулярные занятия туризмом, участие в походах формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

Из всего многообразия форм туристско-краеведческой деятельности, туристские походы во всем их собственном разнообразии составляют главное содержание туризма. Поход заключается в активном передвижении по маршруту – пешком, на водных судах и др.

В туристских походах оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, приобретенные на уроках природоведения, географии, биологии, основах безопасности жизнедеятельности. Привлекательность и главная отличительная особенность походов в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития, представляют большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными

потребностями участников путешествия.

Сама обстановка педагогически правильно организованного туристического похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому Программа логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной её смысл заключается в том, что учащийся, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность может стать определяющей в выборе своей будущей профессии.

3. Отличительные особенности Программы

Программа предполагает организацию спортивно-оздоровительной деятельности средствами туризма в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Она сочетает в себе пешеходный туризм, спортивное ориентирование и спортивный туризм, что является отличительной особенностью программы.

Основной целью внедрения дистанционных форм обучения в программу было создание условий учащимся для свободного доступа к информационным ресурсам и получения качественного образования с помощью дистанционного обучения для развития навыков самостоятельной работы.

3.1. Актуальность Программы заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательны для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

3.2. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и, в первую очередь, своей малой родины. Занятия по данной Программе способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера. Воспитанники туристских объединений, как правило, в дальнейшем поступают на факультеты туризма. Занятия туризмом дают возможность трудиться в промышленном альпинизме, быть инструктором и экскурсоводом, профессиональным спортсменом, служить в МЧС и бригадах спецназа горных стрелков, работать учителем физкультуры.

3.3. Цель: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовки и физического развития через туристскую деятельность.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по природоведению, географии, биологии, основам безопасности жизнедеятельности;
- ✓ приобретение специальных знаний по вопросам туризма, ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- ✓ развитие умений и навыков в работе с компасом и картой;
- ✓ обеспечение выживания в экстремальных условиях;
- ✓ знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- ✓ ранняя профессиональная ориентация;
- ✓ выявление наиболее талантливых и способных детей.

Воспитательные:

- ✓ содействие гармоничному развитию личности;
- ✓ совершенствование духовных и физических потребностей учащихся;
- ✓ формирование жизненных и волевых качеств;

- ✓ воспитание у туристов волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;
- ✓ гуманное отношение к окружающей среде;
- ✓ выработка организаторских навыков, умения жить в коллективе;
- ✓ воспитание подростков в духе патриотизма, товарищества и любви к родному краю;
- ✓ отвлечение подростков от негативного влияния улицы.

Развивающие:

- ✓ развитие физического совершенствования учащихся: силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- ✓ развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности, обеспечения безопасности;
- ✓ развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей ребенка.

3.4. Адресат Программы

Программа рассчитана для детей 12 – 18 лет. Характерной особенностью данного возраста является стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. Это возраст интенсивного взросления. На занятиях присутствует форма свободного общения детей, что способствует более быстрому обучению, чем в контакте с педагогом.

Комплектовать состав объединения следует из ребят 12 – 18 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы не менее 15 человек. Заниматься в объединении могут физически развитые учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки и режим реализации Программы

1 год обучения – 144 часа в год (2 раза в неделю по 2 академических часа).

Формы занятий

Изложение учебного материала в Программе построено по принципу от простого к сложному. На протяжении обучения, учащиеся совершенствуют свои умения и навыки в организации туристского быта, техники туризма, ориентирования, краеведения, более углубленно изучают туристскую подготовку, специализацию пешеходного туризма и элементов выживания в природной среде. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Занятия по Программе носят преимущественно практический характер, лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед, либо дистанционно. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года. Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия должны проводиться с использованием наглядных материалов и новейших методик. Педагог должен воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий.

Модель дистанционного обучения полностью имитирует очную форму. Соответственно данная модель требует присутствия обучающихся (как и в очной форме) в определенное время, в определенном месте. Наиболее эффективные информационно-телекоммуникационные ресурсы (ZOOM, Skype, Webinar, Instagram и другие).

Основные виды деятельности:

- ✓ теоретические занятия-лекции (могут проводиться дистанционно);
- ✓ практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, комплексы физических упражнений и другое);
- ✓ учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня, степенные походы - соединение теории с практикой;
- ✓ участие в туристских соревнованиях.

Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснение с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение театров, музеев, выставок, туристские игры, викторины и другие.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная цель - экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и так далее.

3.5. Прогнозируемые результаты обучения:

В конце обучения учащиеся:

Знают/понимают:

- ✓ знают и выполняют организацию туристского быта в полевых условиях;
- ✓ владеют элементами выживания, условиями автономного существования, выполняют меры безопасности в степенных походах;
- ✓ основные приемы оказания доврачебной помощи при сложных травмах;
- ✓ технику безопасности при работе с инструментами.
- ✓ виды общественно-полезной работы.

Умеют:

- ✓ снаряжаться для степенного похода в зависимости от сезона;
- ✓ оказывать основные приёмы первой медицинской помощи;
- ✓ определять тактику похода, выполнять технику движения;
- ✓ выполнять простые краеведческие задания на маршруте, изучать краеведческие объекты;
- ✓ ориентироваться в сложных условиях, производить разведку, маркировку пути, действовать в случае потери ориентировки;
- ✓ определять тактику похода, выполнять технику движения и преодоления естественных препятствий с обеспечением страховки и само страховки; вязать узлы, применяемые в туризме;
- ✓ составлять отчет (паспорт) о степенном походе;

Делают:

- ✓ разрабатывают маршруты для многодневных походов;
- ✓ организуют бивачные работы и питание в многодневных походах;
- ✓ действуют в аварийных ситуациях в походе с соблюдением мер безопасности;
- ✓ краеведческие исследования и наблюдения в многодневном походе;
- ✓ соблюдают экологическую культуру в походах.

В результате освоения программы идет формирование следующих универсальных учебных действий:

Личностные результаты освоения

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

- формирование осознанного, уважительного доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к истории, культурным и историческим памятникам;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим;

➤ потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

➤ умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;

➤ потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;

➤ умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;

➤ готовность к выбору профильного образования.

Регулятивные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

➤ целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;

➤ самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных педагогом ориентиров действия в новом учебном материале;

➤ планировать пути достижения целей;

➤ устанавливать целевые приоритеты;

➤ оценивать свои учебные достижения, поведение, осознанно определять сферы своих интересов и возможностей;

➤ владение умениями совместной деятельности: согласование и координация деятельности с другими ее участниками;

➤ объективно оценивать свой вклад в решение общих задач коллектива;

➤ оценивать свою деятельность с точки зрения нравственных, эстетических ценностей, использовать свои права и выполнять свои обязанности члена учебного коллектива;

➤ уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;

➤ адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия, устранять причины возникших трудностей и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

➤ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

➤ задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

➤ осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

➤ организовывать и планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;

➤ осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;

➤ работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, учитывать особенности различного ролевого поведения (лидер, подчиненный).

Познавательные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

➤ осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

➤ давать определение понятиям;

➤ творчески решать учебные и практические задачи: умение мотивированно отказываться от образца, искать оригинальные решения; самостоятельно выполнять различные творческие работы.

Ключевые компетенции

Учебно-исследовательская и проектная компетенции

Учащийся научится:

- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- использовать такие методы и приёмы, как постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», моделирование, теоретическое обоснование;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения.

4. Формы подведения итогов реализации программы:

Используемые педагогом формы контроля:

- беседа;
- наблюдение;
- опрос;
- сдача нормативов;
- викторина;
- собеседование;
- индивидуальные практические задания;
- самостоятельная работа;
- контрольная работа;
- соревнования;
- олимпиады;
- сдача нормативов;
- сплав;
- поход.

Учебно – тематический план

Учебный (тематический) план первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел 1. Туристская подготовка					
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	беседа	Наблюдение
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4	Беседа, (дистанционное обучение)	опрос
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	Беседа, (дистанционное обучение)	опрос
1.4.	Питание в туристском походе	6	2	4	Беседа, (дистанционное обучение)	опрос
1.5.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	8	2	6	беседа	Наблюдение

	Подведение итогов туристского путешествия	8	0	8	Самостоятельная работа	Отчет
	Особенности других видов туризма	4	2	2	Беседа, (дистанционное обучение)	опрос
		42	12	30		
2	Раздел 2. Топография и ориентирование.					
2.1	Топографическая и спортивная карта	8	2	6	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
2.2	Ориентирование в сложных условиях	4	2	2	Экскурсия в лесопарковую зону	Наблюдение
2.3	Соревнования по ориентированию	12	4	8	Беседа, соревнования	Наблюдение
		24	8	16		
3	Раздел 3. Краеведение					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	8	2	6	Беседа (дистанционное обучение)	Наблюдение
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	2	6	Беседа (дистанционное обучение)	Наблюдение
		16	4	12		
	Раздел 4. Обеспечение безопасности					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	2	2	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
4.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	6	2	4	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
4.3	Основные приемы оказания первой помощи, транспортировка пострадавшего	6	2	4	Беседа (дистанционное обучение)	опрос
		16	6	10		
	Раздел 5. Автономное выживание в экстремальных ситуациях					
5.1	Что такое «выживание»?	4	4	0	Беседа (дистанционное обучение)	опрос

					нное обучение)	
5.2	Выживание в полярных условиях	6	2	4	Беседа (дистанционное обучение)	Наблюдение
5.3	Выживание в горах	4	2	2	Беседа (дистанционное обучение)	Наблюдение
5.4	Выживание в лесу	8	2	6	Беседа (дистанционное обучение)	Опрос, Наблюдение
5.5	Выживание в пустыне	4	2	2	Беседа (дистанционное обучение)	Опрос, Наблюдение
5.6	Выживание в условиях умеренного климата	8	2	6	Беседа (дистанционное обучение)	Опрос, Наблюдение
5.7	Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера	4	2	2	Беседа (дистанционное обучение)	Опрос, Наблюдение
5.8	Безопасность в городе и домашней среде	8	2	6	Беседа (дистанционное обучение)	Опрос, Наблюдение
		46	18	28		
	ИТОГО	144	48	96		

Программа обучения.

Раздел 1. Туристская подготовка

Личное и групповое туристское снаряжение

Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков; типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода. Предметы походной постели. Одежда и обувь для зимних походов. Альпеншток, его конструкция, правила использования. Типы палаток. Упаковка и перенос палаток. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне: хоз. набор. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Правила организации и проведения туристских путешествий. Инструкция по организации и проведению туристских походов. Метеорологические наблюдения.

Подбор группы. Определение цели и плана похода. Распределение обязанностей. Сбор сведений о работе похода (изучение литературы, встречи с людьми, посещение музеев и т.п.). Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика похода. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Оформление походной документации. Получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака, Типичные ошибки

туристов при укладке рюкзака. Ведение дневника, протокола (хронометража) движения.

Практические занятия. Установка палатки, укладка рюкзака. Закупка, сортировка, раскладка продуктов. Подготовка походной документации. Разработка плана-графика похода. Подготовка группового и специального снаряжения. Контрольный сбор: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

Подготовка к походу, путешествию

Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Планирование маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание.

Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полу дневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с серединой части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

Требования к участникам походов: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участников. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Практические занятия. Изучение маршрута по литературе, описаниям и очертаниям. Составление графика движения и распорядка дня. Организация движения на местности различных условиях. Тренировка в вязании узлов. Тренировка в преодолении различных препятствий.

Питание в туристском походе

Значение, режим и обязанности организации питания туриста в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Движение в походе. Нормы переходов. Строй, темп, режим. Цепочка Движение по равнине, по сильно пересеченной местности. Движение в лесу через кустарник и завалы. Сложность движения в густом лесу. Движение на склонах. Виды склонов: лесистые, травянистые, песчаные, каменистые. Движение по заболоченной местности. Водные преграды. Техника преодоления естественных препятствий. Меры предосторожности. Страховка и самостраховка. Альпеншток. Значение дисциплины при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности - главное требование к каждому туристскому походу.

Основные причины возникновения опасности, связанные с дисциплиной, плохой подготовкой похода, климата.

Подведение итогов туристского путешествия

Разбор похода. Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Просмотр походных фотографий. Составление отчета о походе.

Разбор соревнований. Анализ ошибок, допущенных на дистанциях.

Особенности других видов туризма

Оздоровительный, познавательный, спортивный, экстремальный, деловой, сельский, экологический, рекреационный, потребительский, научный, шопинг – туризм.

Раздел 2. Топография и ориентирование.

Топографическая и спортивная карта

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтальное сечение, заложение, отметка. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склона. Виды и свойства карт. Топографические схемы, кроки, маршрутная лента.

Ориентирование в сложных условиях. Способы ориентирования в различных условиях летом и зимой.

Истинный и магнитный полюса, магнитное склонение; Виды ориентирования на туристских соревнованиях.

Практические занятия. Определение магнитных азимутов заданных линий. Составление легенд. Рисовка маршрутной ленты. Тренировки по спортивному ориентированию.

Соревнования по ориентированию

Задачи туристских соревнований. Организация соревнований. Положение о соревнованиях. Порядок проведения соревнования, информация о его ходе. Охрана природы. Обеспечение безопасности.

Тактика работы команды на различных соревнованиях. Нормативы выполнения разрядов по туризму и спортивному ориентированию.

Подготовка трасс и дистанций для различных соревнований. Подготовка судейской документации.

Раздел 3. Краеведение

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Дальнейшее углубление знаний о своем крае: географическое положение и туристские возможности края, реки, озера, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительный и животный мир. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края.

Практические занятия. Участие в конкурсе «Мой родной край Татарстан. г.Елабуга».

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

Формы общественно полезной деятельности. Условия успешного осуществления общественно полезной деятельности. Охрана природы и памятников.

Раздел 4. Обеспечение безопасности

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общие гигиенические требования в походе. Меры по предупреждению потерь при ходьбе. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Показ приемов самоконтроля. Оказание первой помощи и транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок из подручного материала. Комплектование походной аптечки.

Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Инструкция об охране труда (безопасности жизнедеятельности) воспитанников при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий, экспедиций. Правила поведения в железнодорожном транспорте. Правила поведения на пешеходных маршрутах. Правила поведения на привалах и бивуаках.

Практические занятия. Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

Основные приемы оказания первой помощи, транспортировка пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и

характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия. Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

Раздел 5. Автономное выживание в экстремальных ситуациях

2.1. Что такое «выживание»?

Дается понятие «выживание», а также рассказать, какие мероприятия необходимо выполнить для успешного выживания.

2.2. Выживание в полярных условиях.

Полярные области, передвижение в полярных условиях, типы укрытий, особенности разведение огня и приготовление пищи, добывание воды и пищи в условиях холодного климата.

Практическая работа - однодневный зимний поход.

2.3. Выживание в горах.

Походы в горы: климат и местность. Способы ориентирования в горах. Передвижение по горной местности. Опасность ледников и лавин. Специальные альпинистские приемы. Узлы и специальное снаряжение.

2.4. Выживание в лесу.

Как избежать паники если ты заблудился? Способы ориентирования в лесу. Растительная и животная пища. Опасности. Способы построения укрытия в лесу. Сигналы бедствия. Добыча воды и пищи.

Практическая работа - составление памятки спасения в лесу.

2.5. Выживание в пустыне.

Высокие температуры и недостаточное количество осадков, вода в пустыне и способы ее добычи. Одежда для путешествий. Растительная и животная пища. Опасности. Способы построения укрытия в пустыне.

2.6. Выживание в условиях умеренного климата, в том числе на реках района.

Умеренный климат. Особенности географии Елабужского района. В данном разделе главное место отводится походам по территории района (практика).

2.7. Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного и природного характера, аварии на химических и других опасных предприятиях, и меры по спасению.

Смерчи, ураганы, штормы. Сильный снегопад и оледенение. Гроза. Лесные пожары. Землетрясения и извержение вулканов. Засуха.

Практическая работа - тренировки по спасательным работам (использование средств связи, знаки и сигналы спасения, действия поисковой группы).

2.8. Безопасность в городе и домашней среде.

Безопасность на дорогах, в общественном транспорте, в домашней среде, при террористических актах. Практическая работа - составление памяток выживания в разной среде.

РАЗДЕЛ № 2
«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

Организационно – педагогические условия реализации Программы

Помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам и правилам. Основу учебно-материальной базы составляет учебный класс, учебно - методическая литература; спортзал, оборудованный для возможного проведения технических этапов, полигон для занятий по технике спортивного туризма и ориентирования на местности; инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера.

1. Материально – техническое оснащение

Для проведения учебно-тренировочных занятий по технике пешеходного туризма требуется:

Командное снаряжение	Для каждого обучаемого
Веревки 10, 8, 6 мм по 30, 40, 50 м (всего до 150 м)	Страховочные системы
Карабины 30 шт	Каски
Спусковые устройства 6 шт	Перчатки
Жумары 8 шт	
Ролики, другое специальное снаряжение	

Для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию требуется:

Командное снаряжение	Для каждого обучаемого
Карты спортивного ориентирования	Компас

Для проведения туристских походов требуется:

Командное снаряжение	Для каждого обучаемого
Палатки 3 штуки	Спальные мешки
Тент от дождя	Рюкзаки
Аптечка	Коврики

**Рекомендуемый перечень группового туристского снаряжения и оборудования
необходимого для реализации Программы**

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Палатка туристская (в комплекте)	На группу
2	Тент для кухни	1
3	Топор в чехле	2
4	Пила в чехле	1
5	Костровые принадлежности (тросик костровой, крючки и т.д.)	1 комплект
6	Каны (котлы) туристские	3
7	Хозяйственный набор (половники, доска разделочная, ножи, рукавицы костровые, спички в гермоупаковке, моющее средство, тряпки, клеенка обеденная, тара для продуктов)	1 комплект
8	Аптечка медицинская в упаковке	1 комплект
9	Ремонтный набор в упаковке	1 комплект
10	Саперная лопатка	1

11	Топографические принадлежности (компас, курвиметр, топографические карты)	10
12	Решнуры (1,5 – 2 метра диаметром 6 мм)	1
13	Тетрадь описания пути движения	1
14	Фотоаппарат	1
15	Цветные карандаши, набор фломастеров	1

**Рекомендуемый перечень
личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзачок для походов выходного дня.
2. Рюкзак для многодневных походов А-60 или А-80.
3. Коврик туристский.
4. Спальник одеяло.
5. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
6. Обувь спортивный.
7. Сапоги резиновые.
8. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 – 1,5 литра).
9. Головной убор (легкий и теплый).
10. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
11. Спортивный тренировочный костюм.
12. Свитер шерстяной.
13. Столовые принадлежности (кружка, ложка, миска, нож складной).
14. Блокнот и ручка.
15. Накидка от дождя.
16. Рубашка с длинным рукавом.
17. Носки шерстяные.
18. Перчатки (зимой).

2. Методическое сопровождение Программы

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей.

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью учащихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Воспитанники должны быть призваны активно соучаствовать в выработке, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в экстремальных ситуациях.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Программа предполагает углубленное изучение вопросов выживания и деятельности туриста в экстремальных условиях природной среды и непосредственно на дистанциях (этапах) соревнований.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

После каждого годового цикла за рамками учебных часов планируется проведение зачетного туристского похода, участие в слетах и соревнованиях, сборов, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; распределение должностно-ролевых

обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Содержание занятий следует постоянно усложнять. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой, от небольших прогулок - к однодневным походам оздоровительно - развивающей направленности, которые необходимо использовать для расширения и углубления знаний воспитанников по пройденным темам, для формирования их мировоззрения, а также физического оздоровления.

Поход протяженностью в несколько километров является хорошей тренировкой перед многодневными походами, а фиксация наблюдений, описания пути движения поможет в будущих степенных и категорийных походах вести содержательные записи для отчета.

Распределять обязанности в каждом походе следует так, чтобы к исполнению их каждый раз привлекались разные члены объединения. Это позволит к началу многодневных походов выявить наиболее способных к той или иной работе туристов.

После похода на занятия обсуждаются его итоги, а затем руководитель организует работу по обработке дневника, записей бесед с интересными людьми, выпуску информационного листка и так далее. В данном случае занятие следует проводить так, чтобы не нарушать его целостности и не допускать перегрузки воспитанников. Занятия в объединении целесообразно организовать таким образом: 1-2 теоретических занятия, затем совмещенное или практическое занятие; через 2 недели - 1 занятие на местности; через 1-2 месяца - поход.

При составлении учебно-тематических планов на основании Программы педагог должен исходить из своей личной педагогической и туристско-спортивной квалификации, распределять учебный материал в удобных вариантах по полугодиям. При этом необходимо учитывать следующие факторы: объем учебного материала, цикличность по сезонам года, последовательное усложнение материала.

Рекомендуемая нагрузка при различных формах проведения занятий:

- Теоретические занятия в помещении - до 2-х часов;
- Практические занятия в помещении - до 3-х часов;
- Практические занятия на местности, экскурсии - до 4-х часов;
- Тренировки на местности - до 6 часов;
- Однодневные походы, участие в однодневных соревнованиях - до 8 часов.

При проведении однодневного похода из 6-8 походных часов движение занимает в первых походах 3-4 часа, организация питания — до 1 часа, отдых и отработка запланированной темы до 3 часов. Время отдыха может быть использовано для различных игр, практических занятий, а также для сообщений краеведческого характера.

Рекомендация: с первого похода поручать участникам группы готовить небольшие краеведческие сообщения. Руководитель может дополнять и углублять эти сообщения.

Для походов, тренировок, длительных экскурсий лучше использовать выходные дни. Двухдневные и более продолжительные походы желательно планировать на период каникул, получив разрешение на их проведение в администрации образовательного учреждения. Обязательно получить согласие родителей на участие ребенка в походе.

3. Диагностический инструментарий

Педагогический мониторинг позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса. Педагогический мониторинг включает в себя:

- **текущий:**

- **наблюдения** за деятельностью учащегося в процессе занятий. В ходе наблюдений фиксируется уровень практической подготовки учащихся, что дает педагогу возможность внести коррективы, определить кому нужна конкретная помощь в том или ином виде практической работы;

- **практические работы**. Проверка уровня освоения практических навыков осуществляется на каждом этапе обучения по Программе.

- **собеседование** (проверка и оценка знаний по теории, выявляется уровень усвоения терминологии);

- **самостоятельная работа** (выявляется уровень усвоения практических знаний);

- **индивидуальные задания** (проверка уровня освоения практических навыков);

- **турниры, викторины** (выявляется уровень усвоения теоретических знаний);

➤ **промежуточный:**

- **поход (однодневный, двухдневный)**. Выявление уровня правильности, объема, глубины и действительности, усвоенных учениками знаний, получение информации о характере познавательной деятельности, об уровне самостоятельности и активности учащихся в учебном процессе.

➤ **итоговый:**

- **итоговый мониторинг** сформированности универсальных учебных действий и ключевых компетентностей (Приложение 3).

Мониторинг образовательных результатов

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы.	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Тестирование, Контрольный опрос и др.
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
2. Практическая подготовка				
Практические умения, навыки, предусмотренный программой.	Количество и разнообразие походов за год.	Минимальный уровень – ребенок не выезжает	1	Наблюдение
		Средний уровень – участвует в половине мероприятий	5	
		Максимальный уровень – участвует во всех мероприятиях активно	10	
	Количество и разнообразие соревнований за год и полученные на них результаты.	Минимальный уровень – пассивен в участии в соревнованиях	1	Наблюдение
		Средний уровень - участвует в половине мероприятий	5	
		Максимальный уровень - участвует во всех мероприятиях активно	10	

	Результаты на тренировках и выполнение нормативов.	Минимальный уровень – не стремиться к результатам	1	Наблюдение
		Средний уровень – участие в тренировке на среднем уровне	5	
		Максимальный уровень – ребенок стремиться к улучшениям результатов	10	
	Личностные достижения учащихся в процессе усвоения программы.	Минимальный уровень – не стремиться к результатам	1	Наблюдение
		Средний уровень – участие на среднем уровне	5	
		Максимальный уровень – ребенок стремиться к достижениям	10	
3. Общеучебные умения и навыки ребенка				
Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
Учебно-организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к тренировке и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдение
		Средний уровень – объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период.	10	
Умение соблюдать правила безопасности во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	Минимальный уровень– ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

Условия эффективности реализации Программы

Эффективность реализации программы зависит от следующих факторов: возрастного состава группы, начального уровня подготовки, заинтересованности участников образовательного процесса в избранном виде творчества, наличия у учащихся таких качеств как терпение, усидчивость, аккуратность, стремление к достижению лучших результатов деятельности.

Важнейшим условием успешной реализации Программы является личность педагога, его практический опыт, умение увлечь интересным и сложным процессом изготовления моделей. Успех реализации образовательной программы напрямую зависит от материально-технического обеспечения программы.

Мотивационные условия – самореализация творческой личности, конкурсы,

выставки, получение дальнейшего профессионального образования.

4. Дидактические материалы

Для оценки качества знаний, умений и навыков воспитанников следует проводить различного рода контрольно - проверочные мероприятия. Диагностика проводится после изучения тематического блока. Цель диагностики: констатация динамики уровня обученности воспитанников. Основными формами оценки результатов по окончании учебного года являются выполнение разрядов, участие в соревнованиях, конкурсах, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; степенные, категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) (Приложение №4).

5. Список литературы

Нормативно – правовая база:

1. «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).
2. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Федеральный закон № 273-ФЗ от 01.09.2013 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

Литература для педагога:

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2005.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
3. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.
4. Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.
5. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. — М., 2007.
6. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. — М., 2000.
7. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. — 6-е изд. — М., 2006.

Литература, рекомендуемая для учащихся и их родителей:

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2005.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.

Интернет-ресурсы

1. Девять игр для юных туристов [Электронный ресурс], - <http://www.kyshtovgrad.ru/node/3815>;
2. Методика проведения занятий по туризму [Электронный ресурс], - <https://studfiles.net/preview/5796132/page:14/>;
3. Туристская деятельность [Электронный ресурс], - <http://polusnt.ru/образовательная-деятельность.html>;
4. https://studbooks.net/43823/turizm/kraevedchesko-geograficheskie_issledovaniya_vo_vremya_puteshestviy

Контрольные нормативы по физической подготовке

№	Наименование норматива	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м	5.2	5.5	6.0	5.5	6.0	6.5
2	Бег 60 м. (с)	10.0	10.5	11.2	10.4	10.8	11.4
3	Бег 1500м. (мин.)	8.00	8.40	9.20	8.30	9.10	9.40
4	Отжимание в упоре лёжа (кол.)	12	8	5	8	6	4
5	Прыжки на скакалке (кол./мин.)	60	50	40	70	60	50
6	Челночный бег 3x10м. (сек.)	8.4	8.8	9.7	8.7	9.2	10.1
7	Прыжки в длину с места (см.)	170	160	150	155	145	130
8	Пресс 30с. (кол.)	22	16	11	21	15	10
9	Подтягивание М-вис (кол.) Д-низ. (кол.)	6	4	2	15	10	6

КОМПЛЕКС ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ
для итоговой аттестации
Способы оценки результатов
Уровень походной подготовки

Итоговая аттестация	Высокий	Средний	Низкий
Тестирование 3 уровня (15 тестов). Знания и умения по оказанию первой доврачебной помощи, накладыванию повязок и шин	12-15 ответов	8-11 ответов	до 7 ответов
Участие в трехдневном сплаве. Умение составлять маршрут похода. Умение составить раскладку продуктов, подготовить снаряжение к походу. Умение вести группу походе.			

Уровень физической подготовки (в соответствии с нормами ГТО)

Виды испытаний Итоговая аттестация	Высокий						Средний						Низкий До средних показате лей
	11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет		11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	
бег на 2 км (мин)	10,30	12,30	10,00	12,00	9,30	11,30	12,00	15,00	11,30	14,30	11,00	14,00	
подтягивание на перекладине	5		8		10		4		5		6		
отжимание в упоре лежа		10		12		15		6		8		10	

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через наблюдения педагога:

- ✓ низкий уровень – учащийся выполняет задания под руководством педагога, без желания участвует в общественно-полезных делах;
- ✓ средний уровень – учащийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно-полезных делах, но сам не проявляет инициативы;
- ✓ высокий уровень – учащийся выполняет задания самостоятельно, проявляет творчество и инициативу в организации общественно-полезных дел, мотивирован на победу на соревнованиях, самостоятельно занимается физическим совершенствованием.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

для проведения промежуточного контроля

Теоретические вопросы:

1. Организованное и неорганизованное вынужденное существование: Маршрутно-квалификационные комиссии: задачи и обязанности.
2. Особенности организации, подготовки и проведения туристских походов. Материально-техническое оснащение туристского мероприятия. Личное, групповое и специальное снаряжение.
3. Топография. Классификация карт. Масштаб. Классификация топографических знаков. Масштабные и немасштабные. Линейные, площадные, точечные. Приведите примеры.
4. Ориентирование: по компасу, карте, окружающим предметам. Классификация и принцип работы компаса.
5. Правила движения на маршруте. Виды препятствий на маршруте и их безопасное преодоление.
6. Определение и классификация болот. Правила передвижения по болоту. Выживание при попадании в трясину. Помощь человеку, попавшему в болотную трясину.
7. Выживание в горах. Акклиматизация. Способы ориентирования в горах. Безопасное передвижение по горной местности.
8. Лавины: классификация лавин. Признаки лавиноопасного участка. Правила передвижения по лавиноопасному участку. Выживание в лавине.
9. Автономное выживание в холодных условиях. Способы добычи огня без спичек. Способы изготовления временного укрытия в условиях холодного климата.
10. Аварийные сигналы: специализированные и самодельные. Международная система подачи сигналов бедствия (кодовая и жестовая).
11. Способы очистки воды в природных условиях. Способы разведения огня. Типы костров.
12. Опасные животные и насекомые в лесах В Елабужском районе и способы защиты от них. Съедобные растения и животные В Елабужском районе и способы их добычи и приготовления.
13. Автономное выживание в условиях пустыни. Опасные животные пустыни и способы защиты от них. Ориентирование в пустыне.
14. Способы поиска воды в пустыне. Устройство убежищ в пустыне.
15. Особенности выживания в океане. Опасные животные океана и способы защиты от них. Ориентирование в открытом океане.
16. Водообеспечение в океане. Способы добычи пищи в океане. Выживание при попадании в воду. Помощь при «морской болезни».
17. Последовательность действий при вынужденной автономии в экстремальных условиях. Определение направления выхода к населенному пункту.
18. Первая помощь в условиях автономного существования: отравления, переохлаждения, перегрев, механические травмы, укусы ядовитых животных.
19. Классификация факторов выживания. Факторы риска. Стрессоры. Психотравмирующие факторы.
20. Выживание в зоне стихийного бедствия природного или техногенного характера.

Практические задания:

1. Назовите классификацию туристских узлов. Завяжите прямой, стремя и булинь.
2. Назовите классификацию туристских узлов. Завяжите проводник, встречный и схватывающий.
3. Завяжите восьмерку, прямой и булинь. Назовите способы применения данных туристских узлов.
4. Назовите виды и назначение компасов. Расскажите и покажите, как устроен компас.

Возьмите азимут на указанный предмет.

5. Покажите, как работать с компасом: определите нахождение сторон света, сориентируйте карту по компасу, покажите азимут на 240°.

6. Покажите, как работать с компасом: определите нахождение сторон света, сориентируйте карту по компасу, возьмите азимут на указанный предмет.

7. Перечислите виды страховки. Покажите, как подниматься и спускаться по склону с помощью веревки.

8. Назовите классификацию топографических знаков. Нарисуйте следующие топографические знаки: болото, пешеходная тропа, смешанный лес, луг, родник.

9. Назовите классификацию топографических знаков. Нарисуйте следующие топографические знаки: шоссе, река, хвойный лес, фруктовый сад, колодец.

10. Перечислите сигналы бедствия. Назовите следующие сигналы бедствия из международной кодовой таблицы:

11. Перечислите сигналы бедствия. Назовите следующие сигналы бедствия из международной кодовой таблицы:

12. Перечислите сигналы бедствия. Назовите следующие сигналы бедствия из международной жестовой таблицы:

13. Дайте определение масштабу карты. Расшифруйте, что означают следующий масштаб: 1:500, 1:200000, 1:1000000.

14. Назовите способы определения длины маршрута. По заданию определите по карте длину маршрута.

15. Назовите алгоритм оказания первой помощи при СДС.

16. Назовите способы измерения расстояния на местности. Как шаговым способом замерить расстояние.

17. Назовите способы определения сторон света на местности. Как с помощью солнца и часов определить направление сторон света.

18. Назовите способы определения сторон света на местности. Как с помощью солнца и тени определить направление сторон света.

19. Назовите способы определения сторон света на местности. Определите стороны света на картинках.

20. Назовите способы ориентирования ночью в южном и северном полушарии.

Покажите полярную звезду на картинке.

2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

2.1. Примеры письменных заданий.

1. Перечислите туристское снаряжение.

2. Назовите основные правила передвижения по болоту:

1. _____

2. _____

3. Подбери к каждому знаку правильную надпись.

А. Самый крутой склон на юго-западе

Б. Две вершины, из которых южная – выше.

В. Ровное выполаживание по кругу. В высшей точке седловина и узкий проход.

Г. Гора практически отвесно обрывается к востоку.

Д. Южный и северный склоны очень крутые.

Е. На этом холме есть три места, где трудно подняться без вспомогательных средств.



4. Расшифруй письмо (топографические знаки замени словами).



«От
постепенно...

путь к нашему лагерю проходил через



, который

5. Природно-климатические зоны:

Тайга, открытое море и океан, пустыня, тундра, горная местность, холодный климат (северный или южный полюс), степь.

Задание: дать характеристику природно-климатической зоны по плану:

1. Краткая характеристика зоны: географическое положение, особенности.
2. Природные и климатические особенности. Факторы выживания.
3. Животный мир: опасные и съедобные животные.
4. Растительный мир: опасные и съедобные растения.
5. Особенности ориентирования на местности.
6. Выбор места под бивак, типы временных укрытий.
7. Оказание первой помощи (при переохлаждении, обезвоживании, перегреве, горной болезни и т.д.).
8. Особенности питания (разведение огня, поиск и приготовление пищи).

6. Темы для доклада

1. Особенности выживания в холодном климате.
2. Особенности выживания в пустыне.
3. Способы добычи огня без спичек.
4. Способы очистки воды в природных условиях.
5. Опасные животные и насекомые в Елабужском районе и способы защиты от них.
6. Съедобные растения в Елабужском районе и способы их приготовления.
7. Съедобные животные в Елабужском районе и способы их добычи и приготовления.
8. Способы изготовления временного укрытия в условиях холодного климата.
9. Как добыть воду с помощью конденсатора.
10. Ориентирование в открытом океане.
11. Питание при автономном плавании.
12. Первая доврачебная помощь пострадавшим при кровотечениях в природных условиях.
13. Первая помощь при переохлаждении.
14. Первая помощь при тепловом ударе и перегреве.
15. Первая помощь при укусе ядовитыми животными.
16. Лекарственные растения в Елабужском районе и способы их использования.
17. Первая помощь при отравлении ядовитыми растениями.
18. Способы транспортировки пострадавшего.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09			беседа	2	Личное снаряжение туриста в		опрос
2	09			беседа	2	Групповое туристское снаряжение		наблюдение
3	09			беседа	2	Организация туристского быта.		наблюдение
4	09			беседа	2	Привалы и ночлеги		опрос
5	09			соревнования	2	Игра по городу «Елабуга гостеприимная»		наблюдение
6	09			беседа	2	Подготовка к походу, путешествию		опрос
7	09			соревнования	2	Муниципальные соревнования Турфест		наблюдение
8	09			беседа	2	Организация питания в туристском походе		наблюдение
9	09			практикум	2	Составление меню		наблюдение
10	10			практикум	2	Движение в походе. Нормы переходов.		наблюдение
11	10			практикум	2	Сложность движения в густом лесу.		наблюдение
12	10			практикум	2	Техника преодоления естественных препятствий.		наблюдение
13	10			беседа	2	Меры предосторожности. Страховка и самостраховка.		наблюдение
14	10			соревнования	2	Муниципальные соревнования Листопад		наблюдение
15	10			беседа	2	Разбор похода. Составление отчета о походе.		опрос
16	10			практикум	2	Чистка, ремонт и сдача снаряжения.		наблюдение
17	10			практикум	2	Разбор соревнований. Анализ ошибок.		наблюдение
18	11			беседа	2	Особенности других видов туризма		наблюдение
19	11			беседа	2	Способы изображения рельефа на		наблюдение

						картах.		
20	11			практикум	2	Основные формы рельефа и их изображение		наблюдение
21	11			беседа	2	Виды и свойства карт.		опрос
22	11			беседа практикум	2	Топографические схемы, маршрутная лента.		наблюдение
23	11			беседа	2	Способы ориентирования в различных условиях		наблюдение
24	11			практикум	2	Определение магнитных азимутов.		опрос
25	11			беседа	2	Порядок проведения соревнования		наблюдение
26	12			беседа	2	Положение о соревнованиях.		опрос
27	12			беседа	2	Тактика работы команды на различных соревнованиях.		наблюдение
28	12			соревнования	2	Муниципальные соревнования Декабринт		наблюдение
29	12			практикум	2	Подготовка трасс и дистанций для различных соревнований.		опрос
30	12			беседа	2	Подготовка судейской документации.		опрос
31	12			беседа	2	Географическое положение и туристские возможности края		наблюдение
32	12			практикум	2	Исторические и культурные памятники, музеи.		наблюдение
33	12			практикум	2	Экскурсия по городу.		наблюдение
34	01			соревнования	2	Соревнования по спортивному ориентированию Снежинка.		наблюдение
35	01			практикум	2	Участие в конкурсе «Мой родной край Татарстан. г.Елабуга».		наблюдение
36	01			беседа	2	Формы общественно полезной деятельности.		наблюдение
37	01			практикум	2	Охрана природы и памятников.		наблюдение
38	01			практикум	2	Лыжный поход.		наблюдение
39	01			беседа	2	Общие гигиенические требования в		наблюдение

						походе.		
40	01			Краеведческая олимпиада	2	Краеведческая олимпиада школьников г. Елабуги и Елабужского района		наблюдение
41	01			беседа	2	Приемы самоконтроля.		опрос
42	02			беседа	2	Состав походной аптечки.		опрос
43	02			практикум	2	Транспортировка пострадавшего.		наблюдение
44	02			практикум	2	Изготовление носилок из подручного материала.		наблюдение
45	02			беседа	2	Факторы, влияющие на безопасность группы в походе.		наблюдение
46	02			инструктаж	2	Инструкция об охране труда при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий, экспедиций.		наблюдение
	02			инструктаж	2	Правила поведения на пешеходных маршрутах.		опрос
48	02			инструктаж	2	Правила поведения на привалах и бивуаках.		наблюдение
49	02			практикум	2	Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.		наблюдение
50				беседа практикум	2	Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения.		наблюдение
51				беседа практикум	2	Помощь при переломах, ранах, кровотечениях.		наблюдение
52				беседа	2	Травмы области живота.		наблюдение
53				практикум	2	Травмы головы и туловища.		наблюдение
54				практикум	2	Иммобилизация пострадавшего.		наблюдение
55				практикум	2	Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи.		наблюдение

56				беседа	2	Что такое «выживание»?		опрос
57				беседа	2	Выживание в полярных условиях.		наблюдение
58				беседа	2	Добывание воды и пищи в условиях холодного климата.		наблюдение
59				беседа	2	Выживание в горах.		наблюдение
60				беседа	2	Передвижение по горной местности.		наблюдение
61				практикум	2	Выживание в лесу.		наблюдение
62				практикум	2	Сигналы бедствия.		наблюдение
63				беседа	2	Выживание в пустыне.		наблюдение
64				практикум	2	Растительная и животная пища. Опасности.		наблюдение
65				соревнования	2	Муниципальные соревнования по спортивному ориентированию «Тропа Победы».		наблюдение
66				практикум	2	Выживание в условиях умеренного климата.		наблюдение
67				беседа практикум	2	Особенности географии Елабужского района.		наблюдение
68				практикум	2	Поход выходного дня.		наблюдение
69				соревнования	2	Городское ориентирование «Елабуга Героическая».		наблюдение
70				беседа	2	Выживание при чрезвычайных ситуациях.		наблюдение
71				беседа	2	Безопасность в городе и домашней среде.		наблюдение
72				соревнования	2	Муниципальные соревнования «Турслет»		наблюдение
				ИТОГО	144			

