

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО  
ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
Протокол № 1  
От «20» 08 2018 года  
Приказ № 42



«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО СДЮТ и Э  
А.А.Валитов

От «08» 08 2018 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТУРИЗМ ДЛЯ ВСЕХ»

**Направленность:** туристско-краеведческая  
**Возраст учащихся:** 8-14 лет  
**Срок реализации:** 3 года (144 часа в год = 432ч)

Руководитель:  
Болонкина Даля Вячеславовна  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

БУГУЛЬМА 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	<b>стр.</b>
I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план	9
2.1. Учебный план <u>первого</u> года обучения объединения «Туризм для всех» с учебной нагрузкой 4 часа в неделю	9
2.2. Учебный план <u>второго</u> года обучения объединения «Туризм для всех» с учебной нагрузкой 4 часа в неделю	10
2.3. Учебный план <u>третьего</u> года обучения объединения «Туризм для всех» с учебной нагрузкой 4 часа в неделю	11
III. Содержание учебного плана	12
3.1. Содержание учебного плана объединения «Туризм для всех» <u>первого</u> года обучения с учебной нагрузкой 4 часа в неделю	12
3.2. Содержание учебного плана объединения «Туризм для всех» <u>второго</u> года обучения с учебной нагрузкой 4 часа в неделю	17
3.3. Содержание учебного плана объединения «Туризм для всех» <u>третьего</u> года обучения с учебной нагрузкой 4 часа в неделю	22
IV. Методическое обеспечение программы	26
4.1. Методическое обеспечение программы	26
V. Условия реализации программы	36
VI. Список литературы	37
6.1. Список литературы для педагога дополнительного образования	37
6.2. Список литературы для обучающихся	40

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Туризм для всех» (далее - Программа)** реализуется в соответствии с туристско-краеведческой направленностью дополнительного образования.

Программа предназначена для образовательной деятельности в объединениях МБОУ ДО «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий» Бугульминского муниципального района Республики Татарстан.

Программа составлена с учетом:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, N 273-ФЗ;
- Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008)
- Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы
- Устава МБОУ ДО СДЮТиЭ Бугульминского муниципального района Республики Татарстан;

**1.2. Актуальность программы** обусловлена потребностями и интересами учащихся, их родителей, а также государственной политикой РФ (см. «Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года», «Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года», «Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры и туризма» на 2013–2020 годы»).

На сегодняшний день остаются актуальными вопросы сохранения самобытной культуры, исторических памятников, традиций, обрядов и родного языка. Без знания исторического прошлого своей Родины, без бережного отношения к истории своего народа не построить будущего, не воспитать гражданина, не поднять страну. Развитие детско-юношеского туризма, приобщение подрастающего поколения к культуре походной жизни, усвоение принципов безопасности и здо-

рового образа жизни, воспитание чувства гордости и любви к Родине посредством изучения своей Малой Родины – первостепенная педагогическая задача.

Дети, воспитанные на народных традициях, с детства занимающиеся туризмом вырастают ответственными гражданами и родителями, передающими семейные устои и любовь к природе уже своим детям.

Туристско-краеведческая деятельность – это уникальная модель воспитания личности, в которой при правильном педагогическом воздействии на личность работают основные стороны воспитания: патриотическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, экологическое.

Занятия туризмом повышают двигательную активность детей, воспитывают волевые качества. Дети получают жизненно-важные знания, умения и навыки, учатся жить в гармонии с природой и через нее познавать себя, преодолевать препятствия.

Учитывая, что одно из направлений развития экономики района ориентировано на развитие туризма, Станция стремится внести вклад в развитие экономического потенциала Бугульминского муниципального района путём обучения навыкам туризма и краеведения школьников всех возрастов и категорий.

### **1.3. Отличительные особенности программы:**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм для всех»** является комбинированной моделью для детей.

Данная Программа является практико-ориентированной, знакомит с основами туризма и ориентирования на местности, способами выживания в экстремальных ситуациях, предполагает работу по краеведению и оказанию первой медицинской помощи. Практические занятия проводятся в 1-3 дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также занятий на местности и в помещении. В каникулярный период практические навыки отрабатываются в многодневных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

**Особенностью** программы является вовлечение в образовательный процесс детей разной категории по основным этапам туристской деятельности: подготовка к походу (предварительная и предпоходная), непосредственное выполнение путешествия и заключительная часть - подведение итогов похода. Содержание данной программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей детей. Добавлен раздел по психологической подготовке детей «Формула успеха», что обосновано востребованностью учащихся при подготовке к участию в соревнованиях и походах, особенно на первом году обучения.

**1.4. Педагогическая целесообразность** программы определяется возможностью общего многогранного развития личности учащегося любой категории в процессе предлагаемой ему деятельности. Программа предполагает использование методов активного обучения, что позволяет решать проблемы активизации учебной деятельности.

Туристско-краеведческая деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствованию его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует становлению сферы предметного общения внутри детского коллектива, формированию позитивных жизненных ценностей.

Программа обращает большое внимание на индивидуальный подход к ребенку, развитие сотрудничества педагога и воспитанника, которое предполагает практическое осознание необходимости перехода на принципы доверия, взаимопомощи, взаимной ответственности учащихся и педагога, развитие уважения, доверия к воспитаннику, с предоставлением ему возможности для проявления самостоятельности и инициативы. Именно поэтому в Программу внесен раздел – «Формула успеха», рассчитанный на 44 часа, который направлен на формирования у ребенка чувства успешности. Данный раздел подразумевает не только психологическую подготовку спортсмена к участию в соревнованиях по спортивному туризму, но и делает ребенка центром воспитательно-образовательного процесса. Опираясь на внутренние силы, задатки, способности и возможности детей, которые раскрываются благодаря таким занятиям, ребенок становится более свободным и уверенным в своих силах. Благоприятный эмоциональный фон доброжелательности, взаимопонимания и сотрудничества, внимательное, отношение к детским проблемам, атмосфера доверия – все это обеспечивает общую педагогическую поддержку учащихся, а главное – своевременную и адресную помощь, что очень важно в современном мире, мире нехватки межличностного общения и позитивного настроения.

**1.5. Цель программы:** обеспечение доступности дополнительного образования для детей всех категорий через удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, организацию свободного времени учащихся посредством обучения основам туристской техники, культуры походной жизни, усвоения принципов безопасности и здорового образа жизни, приобщения к духовности средствами туризма и краеведения, сохранения и укрепления психофизического здоровья ребенка.

**1.6. Задачи:**

- укрепить психическое и физическое здоровье детей, веру в свои силы, приобщение к здоровому образу жизни;

- обеспечить условия для проявления положительных качеств личности ребенка, сформировать умения по работе в команде, взаимовыручку;
- применять в практике современные педагогические технологии и методы дополнительного образования детей (личностно-ориентированные, здоровьесберегающие и т. д.);
- развить самостоятельность учащихся, умения самообслуживания в условиях походной жизни;
- расширить и углубить знания учащихся, дополняющих школьную программу по истории, географии, биологии, литературе родного края, ОБЖ, физической подготовке;
- познакомить с проблемами экологии и охраны природы РТ;
- приучить к безоговорочному выполнению ТБ при работе с турснаряжением;
- развить умение творчески подходить к решению нестандартных ситуаций;
- изучить способы контроля над эмоциями, психологического настроя на участие в соревнованиях и походах;
- способствовать физическому совершенствованию - развивать силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;
- сформировать умения распределять свои силы, концентрироваться;
- удовлетворить индивидуальные потребности учащихся в интеллектуальном, творческом, нравственном развитии;
- знакомство с объектами окружающего мира с формированием представлений о моделируемых объектах и отражения их внешних и внутренних свойств, функциональных особенностей;
- стимуляция сенсорных функций (зрительного, слухового восприятия).

#### **1.7.Возраст учащихся, которым адресована программа: 8-14 лет.**

Для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется: зачисляются все желающие.

Занятия организуются с учетом индивидуально-личностного подхода. Т.к. туризм относится к экстремальным видам спорта, то Программа имеет практико-ориентированную направленность, и предусматривает отработку умений и навыков работы со спецснаряжением до автоматизма и строжайшее соблюдение техники безопасности.

#### **1.8.Формы занятий:**

- Аудиторные и внеаудиторные (в т.ч. самостоятельные) занятия.
- Занятия проводятся по группам и индивидуально.

## Формы проведения занятий

- встреча с интересными людьми и специалистами;
- конкурс;
- праздник;
- игра;
- поход;
- обсуждение сообщений;
- турслет;
- викторина;
- эстафета;
- топографическое путешествие;
- тренировка;
- виртуальная экскурсия;
- беседа;
- учебные соревнования.

Вся учебно-воспитательная работа в объединении согласовывается с родителями.

### **2. Объем программы:** – 432 часа:

1 год обучения - 144 часа, 2 год обучения - 144 часа, 3 год обучения - 144 часа.

**Срок реализации программы** – 3 года.

### **Режим занятий с группами:**

- 2 раза в неделю по 2 занятия продолжительностью по 45 мин., с перерывом 15 минут, 1 занятие на местности в конце учебного года – 8 часов (учебно-тренировочное занятие на местности);

### **3. Планируемые результаты**

#### **3.1. Планируемые результаты**

Освоив данную Программу, учащиеся:

- приобретут специальные знания по вопросам туртехники, ориентированию, доврачебной медицинской помощи;
- познакомятся с историей Российского туризма и перспективами развития туризма в РТ;
- расширят и углубят свои знания в области истории, географии, биологии, литературы родного края, ОБЖ, физической подготовке;
- познакомятся с проблемами экологии и охраны природы РТ;
- научатся работать в команде;
- изучат способы контроля над эмоциями, психологического настроения на участие в

соревнованиях и походах;

- разовьют силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями;
- научатся правильно распределять свои силы;
- приобретут навыки самообслуживания в условиях походной жизни;
- приучатся к безоговорочному выполнению ТБ при работе с турснаряжением;
- смогут творчески подходить к решению нестандартных ситуаций;
- познакомятся с правилами поведения в общественных местах и культурного поведения в природе, правилами поведения под землей;
- познакомятся с объектами окружающего мира с формированием представлений о моделируемых объектах и отражения их внешних и внутренних свойств, функциональных особенностей;
- укрепят сенсорные функции (зрительное, слуховое восприятия).

### **3.2. Способы и формы проверки результатов**

При оценке промежуточных результатов усвоения Программы используется зачетная система по каждому разделу: сдача нормативов на время и правильность по физической и теоретической подготовке, выполнение практических заданий за контрольное время, решение заданий-тестов, опрос по темам занятий, наблюдение за правильностью выполнения практических заданий во время учебно-тренировочного занятия и занятия на местности, ведение дневника самоконтроля, участие в соревнованиях и конкурсах, выполнение спортивных разрядов, участие в походах.

При проведении анализа полученных результатов обучения, педагогом применяется сравнительная динамика показателей самого ребенка с теми, которые он демонстрировал в самом начале занятий. Педагог достиг положительного результата, если дети с удовольствием встречаются с педагогом, испытывают положительные эмоции от занятий и общения с педагогом, если прослеживается интерес к познавательной деятельности, дети справляются с более объемной и сложной информацией по теме занятий, чем раньше, способны заинтересованно работать более длительное время, могут анализировать свою работу и радоваться своим удачам. Процесс контроля в работе с каждым ребенком очень индивидуален и зависит от конкретных психических и физических особенностей ребенка. Педагог применяет контроль в виде беседы, рассказа обучающегося, в основном в виде практических работ.

**Форма подведения итогов реализации программы:** самостоятельная подготовка, разработка и участие в многодневном походе.

### **4. Работа с родителями.**



В современном обществе родителям не всегда удается уделять достаточно времени своим детям. Поэтому программой предусмотрено привлечение родителей к событиям в жизни детей, связанных с работой в объединении дополнительного образования. Участие в мероприятиях (экскурсиях, конкурсах, походах выходного дня) родителей вместе с детьми, способствует формированию общих интересов, пробуждает эмоциональную и духовную близость, что приводит, в конечном итоге, к положительному результату. Совместная деятельность обучающихся и родителей позволяет продемонстрировать успехи учащихся в дополнительном образовании.

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**2.1. Учебно-тематический план**  
**1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Все го	Тео рия	Прак тика	
1.	Введение в Программу. ТБ. Основы туристской подготовки. Профессии, требующие знания туристских навыков.	4	3	1	Входной контроль
2.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	10	3	7	Выполнение практических и контрольных заданий
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	12	2	10	Сдача нормативов
4.	Элементы пешеходного туризма.	40	10	30	Сдача нормативов на время и правильность, опрос
5.	Топография и ориентирование.	12	5	7	Топографический диктант
6.	Формула успеха	36	8	28	Наблюдение
7.	Краеведение.	16	12	4	Опрос, написание рефератов, исследовательские работы, участие в НПК
8.	Туристские слеты и соревнования.	2	1	1	Практическое задание
9.	Занятие на местности	8	-	8	Практическое задание
10.	Промежуточная аттестация	4	-	4	Тестирование
	Всего:	144	44	100	

**2.2. Учебно-тематический план  
2-й год обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки. ТБ.	6	3	3	Опрос
2.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	12	5	7	Выполнение практических и контрольных заданий
3.	Начальная инструкторская подготовка.	6	2	4	Опрос
4.	Элементы пешеходного туризма.	50	6	44	Тестирование, сдача нормативов на правильность, участие в походах
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	22	4	18	Сдача нормативов
6.	Топография и ориентирование	28	5	23	Топографический диктант, участие в соревнованиях
7.	Краеведение	14	8	6	Подготовка сообщений
8.	Промежуточная аттестация	6	-	6	Тестирование
	Итого:	144	33	111	

**2.3. Учебно-тематический план  
3-й год обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Туристская подготовка (пешеходный туризм). ТБ.	22	3	19	Сдача нормативов на время и правильность, опрос
2.	Обеспечение безопасности	6	3	3	Опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	20	-	20	Сдача нормативов
4.	Туристическая полоса препятствий второго и третьего классов	8	-	8	Опрос, практическое задание
5.	Топография и ориентирование	14	-	14	Топографический диктант, соревнования по ориентированию
6.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	6	2	4	Выполнение практических и контрольных заданий
7.	Краеведение	12	6	6	Подготовка сообщений
8.	Инструкторская подготовка	14	2	12	Практическое задание
9.	Учебно-тренировочные занятия на местности	36		36	Наблюдение, самостоятельное выполнение практических заданий
10.	Промежуточная аттестация	4		4	Тестирование
11.	Итоговая аттестация	2		2	Тестирование, поход

	Итого:	144	16	128	
--	--------	-----	----	-----	--

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. 1 - год обучения**

##### **Раздел 1. Введение в учебный курс. ТБ.**

###### **Основы туристской подготовки (элементы пешеходного туризма)**

*Тема 1.1.-1.2.* Вводное занятие. ТБ. История развития туризма. Воспитательная роль туризма

*Тема 1.3.* Личное и групповое туристское снаряжение, его применение.

Практика: укладка рюкзаков; подгонка снаряжения; работа со снаряжением; уход за снаряжением, его ремонт.

##### **Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

*Тема 2.1.* Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене тела, обуви, одежды, гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туристов.

*Тема 2.2.* Походная медицинская аптечка. Хранение и транспортировка, состав походной аптечки. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика: формирование походной медицинской аптечки.

*Тема 2.3.* Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Соблюдение гигиенических требований в походе. Помощь при переутомлениях, ожогах, обморожении.

Практика: оказание первой помощи условно пострадавшему (диагностика, практическое оказание помощи).

*Тема 2.4.* Первая доврачебная помощь пострадавшему. Приемы транспортировки пострадавшего. Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах.

Практика: оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

*Тема 2.5.* Изготовление средств для транспортировки пострадавшего. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Практика: изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего

##### **Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.**

**Тема 3.1.-3.2.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на него.

Практика: упражнения на дыхание.

**Тема 3.3.-3.4.** Влияния различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи, туловища, ног; упражнения с сопротивлением; подвижные игры и эстафеты; спортивные игры.

**Тема 3.5.- 3.6.** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки.

Практика: упражнения на развитие выносливости; развитие быстроты, силы; гибкости, на растягивание и расслабления мышц.

**Тема 3.7.-3.8.** Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки.

Практика: упражнения на развитие выносливости; развитие быстроты, силы;

**Тема 3.9.-3.10.** Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика: подготовка к конкурсу (упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц).

**Тема 3.11-3.12.** Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Практика: ведение дневника самоконтроля

#### **Раздел 4. Элементы пешеходного туризма**

**Тема 4.1.** Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Основные требования к месту привала и бивака.

Практика: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов; развертывание и свертывание лагеря (бивака);

**Тема 4.2.** Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. ТБ.

Практика: разведение костра.

**Тема 4.3.** Предпоходная подготовка.

Практика: составление плана подготовки похода и плана–графика движения в походе.

**Тема 4.4.-4.5.** Предпоходная подготовка.

Практика: составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода;

**Тема 4.6.-4.7.** Предпоходная подготовка.

Практика: закупка, фасовка и упаковка продуктов;

**Тема 4.8.** Предпоходная подготовка.

Практика: приготовление пищи на костре.

**Тема 4.9.** Предпоходная подготовка.

Практика: выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

**Тема 4.10.** Виды естественных преград и их преодоление.

Практика: моделирование и прохождение условных естественных преград.

**Тема 4.11. – 4.12.** Виды естественных преград и их преодоление.

Практика: отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов

**Тема 4.13. - 4.14.** Порядок движения группы на маршруте.

Практика: отработка движения колонной, соблюдение режима движения.

**Тема 4.15. – 4.16.** Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.

Практика: отработка техники движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам;

**Тема 4.17.** Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

**Тема 4.18.** Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

**Тема 4.19.** Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

**Тема 4.20.** Правила поведения при переезде группы в транспорте.

**Тема 4.21.** Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практика: преодоление естественных преград – болотистой местности.

**Тема 4.22. – 4.24.** Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Практика: составление отчета о походе; ремонт и сдача инвентаря.

**Тема 4.25. -4.26.** Индивидуальное прохождение полосы препятствий.

Практика: индивидуальное прохождение полосы препятствий.

**Тема 4.27. -4.28.** Виды естественных преград.

Практика: командное прохождение преграды.

**Тема 4.29. – 4.30.** Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практика: командное прохождение преграды на время.

**Тема 4.31.** Правила поведения в незнакомом населенном пункте.



Практика: выполнение тренингового задания на знакомство.

**Тема 4.32.- 4.33.** Использование простейших узлов, техника их вязания.

Практика: вязка узлов.

**Тема 4.34.-4.35.** Вязка узлов (зачет на время и правильность).

Практика: вязка узлов, проверка качества вяза

**Тема 4.36.** Индивидуальное прохождение туристической полосы препятствий.

Практика: индивидуальное прохождение полосы препятствий; учет нормативного времени.

**Тема 4.37.** Индивидуальное прохождение туристической полосы препятствий.

Практика: индивидуальное прохождение полосы препятствий; отработка техники преодоления склонов, подъемов;

**Тема 4.38.** Индивидуальное прохождение туристической полосы препятствий.

Практика: индивидуальное прохождение полосы препятствий; отработка техники преодоления склонов, подъемов; вязка узлов (на время);

**Тема 4.39.** Индивидуальное прохождение туристической полосы препятствий.

Практика: индивидуальное прохождение полосы препятствий; отработка техники преодоления рвов;

**Тема 4.40.** Индивидуальное прохождение туристической полосы препятствий (зачет на время).

Практика: прохождение туристической полосы препятствий, обсуждение проделанной работы.

## **Раздел 5. Топография и ориентирование**

**Тема 5.1.-5.2.** Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Старение карт. Рамка топографической карты. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Практика: работа с картами различного масштаба; упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

**Тема 5.3.-5.4.** Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

Практика: изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа; топографические диктанты; упражнения на запоминание знаков; игры, мини-соревнования.

**Тема 5.5.- 5.6.** Ориентирование по горизонту, азимут. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Определение азимута.

Практика: построение на бумаге заданных азимутов; упражнения на глазомерную оценку азимутов;

**Тема 5.7.-5.8.** Компас, работа с компасом. Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром.

Практика: 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

**Тема 5.9.-5.10.** Измерение расстояний. Способы ориентирования. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Способы ориентирования.

Практика: упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки; прохождение мини-маршрута; движение по легенде; разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

**Тема 5.11.-5.12.** Составление маршрута по топографической карте.

Практика: составление маршрута по топографической карте.

## **Раздел 6. Формула успеха.**

**Тема 6.1.-6.24.** Метод «сила разума» для детей.

Практика: игры по тренировке на эмоциональное спокойствие.

**Тема 6.25.-6.42.** Занятия по управлению эмоциями. Позитивные утверждения. Метод визуализации и признания достоинств.

Практика: игры на командообразование, сплочение; упражнения на снятие эмоционального напряжения; обсуждение притчи « Дурак - отшельник»; составление списка достоинств; просмотры мотивационных фильмов, обсуждение; обсуждение притчи про двух Ангелов; игры на создание цепочки образов; просмотр зарисовок, направленных на улучшение настроения, обсуждение.

**Тема 6.43-6.44.** Эмоциональный тренинг.

## **Раздел 7. Краеведение**

**Тема 7.1.-7.2.** Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

**Тема 7.3.-7.4.** Родной край, климат. Растительность и животный мир родного края

**Тема 7.5.-7.6.** Краткие сведения об истории и культурных традициях края.

**Тема 7.7.-7.8.** Интересные места для проведения походов и экскурсий.

**Тема 7.9.-7.10.** Краеведческие памятники, памятные места региона, населенного пункта.

**Тема 7.11.-7.12.** Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

**Тема 7.13.-7.14.** Флора и фауна республики Татарстан

**Тема 7.15.-7.16.** Населенный пункт, в котором я живу:

Практика: знакомство с картой края. «Путешествия» по карте; экскурсия по населенному пункту; проведение краеведческих викторин; беседы о родном крае; посещение школьных музеев; экскурсии по памятным местам населенного пункта; подборка материала для сообщений; выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий; игровая викторина: «Наш край: люби и знай»

### **Раздел 8. Туристские слеты и соревнования**

**Тема 8.1.** Виды туристских соревнований, слетов. Особенности их проведения. Организация слетов и соревнований. Оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение.

**Тема 8.2.** Подготовка инвентаря, медицинское обеспечение. Охрана природы. Меры безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников.

Практика: участие в туристских соревнованиях, слетах в качестве участников.

## **3.2. 2 год обучения**

### **Раздел 1. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм).**

**Тема 1.1.** Вводное занятие. ТБ. Туристские путешествия. Роль туристских походов, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

Практика: выбор места бивака; самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря; установка палаток в различных условиях; заготовка дров – работа с пилой и топором.

**Тема 1.2.** История развития туризма в России. Требования к туристскому снаряжению. Групповое и личное снаряжение туриста.

Практика: комплектование личного и общественного снаряжения, подгонка личного снаряжения; изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

**Тема 1.3.-1.4.** Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе.

Практика: изучение маршрутов походов; составление подробного плана-графика похода; заполнение маршрутной документации; составление сметы расходов; составление меню и списка продуктов, фасовка и упаковка продуктов; приготовление пищи на костре.

**Тема 1.5.-1.6.** Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Разработка запасных вариантов маршрута. Характеристика естественных препятствий. Техника движения. Использование специального снаряжения.

Практика: отработка техники движения и преодоления препятствий; разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

## **Раздел 2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

**Тема 2.1.-2.2.** Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Практика: подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними; применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

**Тема 2.3.-2.4.** Походная медицинская аптечка. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практика: формирование походной аптечки.

**Тема 2.5.-2.6.** Использование лекарственных растений.

Практика: знакомство с лекарственными препаратами и их использованием; сбор и использование лекарственных растений.

**Тема 2.7.-2.9.** Предупреждение и лечение заболеваний. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусом членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых

**Тема 2.10.-2.11.** Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практика: оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

**Тема 2.12.-2.13.** Приемы транспортировки пострадавшего.

Практика: изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## **Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка.**

**Тема 3.1.** Обязанности членов туристской группы по должностям. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Практика: выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов; индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

**Тема 3.2.-3.3.** Общественная работа в коллективе. Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе. Шефство над младшими товарищами.

**Тема 3.4.** Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода. Оказание помощи руководителю группы в подготовке к походу. Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

Практика: выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

#### **Раздел 4. Элементы пешеходного туризма**

**Тема 4.1.-4.5.** Вязка узлов. Практическое применение узлов по их прямому назначению.

Практика: вязка узлов на время.

**Тема 4.6.-4.10.** Туристическая полоса препятствий.

Практика: организация мест занятий по виду испытаний; групповая отработка без учета времени.

**Тема 4.11.-4.15.** Способы переправ.

Практика: крепления основной веревки к опоре; правильная пристежка;

**Тема 4.16.-4.20.** Виды испытаний и порядок их прохождения.

Практика: техника спуска и подъема

**Тема 4.21.-4.25.** Виды естественных преград и их преодоление.

Практика: организация страховки; работа с веревкой.

**Тема 4.26.-4.30.** Работа каждого участника группы на полосе препятствий.

Практика: групповая отработка и на время исполнения;

**Тема 4.31.-4.35.** Вязка узлов и их применение.

Практика: вязка узлов на время.

**Тема 4.36.-4.40.** Навесная переправа с самонаведением.

**Тема 4.41.-4.42.** Параллельная переправа.

**Тема 4.43.-4.44.** Переправы с перилами.

**Тема 4.45.-4.46.** Преодоление условного болота.

**Тема 4.47.-4.48.** Маятниковая переправа.

**Тема 4.49.-4.50.** Подъем при помощи жумара.

**Тема 4.51.-4.52.** Спуск при помощи спускового устройства.

**Тема 4.53-4.56.** Индивидуальное прохождение полосы препятствия на время.

Практика: отработка способов переправ использование узлов при наведении переправ.

## **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка**

**Тема 5.1.-5.2.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на него.

Практика: ведение дневника самоконтроля.

**Тема 5.3.-5.4.** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: ведение дневника самоконтроля.

**Тема 5.5.-5.6.** Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Практика: прохождение врачебного контроля.

**Тема 5.7.-5.8.** Общая физическая подготовка.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса;

**Тема 5.9.-5.10.** Общая физическая подготовка.

Практика: упражнения для мышц шеи, для туловища, для формирования правильной осанки;

**Тема 5.11.-5.12.** Общая физическая подготовка.

Практика: упражнения для ног;

**Тема 5.13.-5.14.** Общая физическая подготовка.

Практика: упражнения с сопротивлением;

**Тема 5.15.-5.20.** Общая физическая подготовка.

Практика: подвижные игры и эстафеты

**Тема 5.21.** Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости.

Практика: упражнения на развитие выносливости; упражнения на развитие быстроты;

**Тема 5.22.-5.23.** Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

Практика: упражнения для развития ловкости, прыгучести; упражнения для развития силы.

**Тема 5.24.** Упражнения для развития силы, гибкости.

Практика: упражнения для развития силы отдельных мышечных групп;

## **Раздел 6. Топография и ориентирование**

**Тема 6.1.** Топографическая и спортивная карта.

Практика: упражнения на запоминание условных знаков;

**Тема 6.2.** Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление.

Практика: изучение элементов рельефа по моделям и на местности;

**Тема 6.3.** Условные знаки топографических карт.

Практика: определение по горизонталям различных форм рельефа;

**Тема 6.4.-6.5.** Условные знаки топографических карт.

Практика: выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

**Тема 6.6.-6.7.** Компас. Работа с компасом.

Практика: упражнения по определению азимута, снятие его с карты;

**Тема 6.8.-6.9.** Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса.

Практика: тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

**Тема 6.10.-6.11.** Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет.

Практика: упражнения на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

**Тема 6.12.-6.13.** Измерение расстояний.

Практика: измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры; упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности.

**Тема 6.14.** Способы измерения расстояний на карте и на местности.

Практика: прохождение и пробегание отрезков различной длины;

**Тема 6.15.** Способы ориентирования:

Практика: упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

**Тема 6.16.** Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности.

Практика: участие в соревнованиях по ориентированию.

**Тема 6.17.** Определение своего местонахождения на карте, ориентирование карты.

Практика: упражнения по определению своего местонахождения на различных картах;

**Тема 6.18.** Определение своего местонахождения при наличии сходной ситуации.

Практика: определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

**Тема 6.19.** Соревнования по ориентированию. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении.

Практика: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

**Тема 6.20.** Стартовый створ.

**Тема 6.21.** Финишный створ.

**Тема 6.22.** Полярная съемка местности.

Практика: изготовление стартового и финишного створа; проведение полярной съемки местности.

## **Раздел 7. Краеведение**

**Тема 7.1.-7.2.** Туристские возможности Республики Татарстан, Бугульминского района. Обзор экскурсионных объектов.

**Тема 7.3.-7.4.** Знакомство с литературой о природных памятниках Республики Татарстан

**Тема 7.5.-7.6.** Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Красная книга РТ.

**Тема 7.7-7.10.** Охрана памятников культуры. Территория и границы родного края.

Практика: знакомство с картой края. «Путешествия» по карте; экскурсия по населенному пункту.

**Тема 7.11-7.14.** История родного края, памятные события, происходившие на его территории. Экскурсионные объекты на территории родного края.

Практика: подборка материала для сообщений; выполнение краеведческих заданий.

### **3.3. 3 год обучения**



## **Раздел 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)**

**Тема 1.1.-1.3** Вводное занятие. ТБ. Категория сложности походов. Категорические нормативы.

**Тема 1.4.- 1.6.** Виды туристского снаряжения. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Практика: изготовление необходимого туристского снаряжения.

**Тема 1.7.-1.12.** Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация ночлегов в период межсезонья, зимой.

Практика: организация ночлега в различных условиях.

**Тема 1.13.-1.18.** Питание в туристском походе. Расчет калорийности рациона. Витамины.

Практика: расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

**Тема 1.19.-1.27.** Подготовка к походу. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практика: разработка маршрута похода.

**Тема 1.28.-1.33.** Подведение итогов похода.

Практика: ремонт туристского инвентаря и снаряжения; проведение отчетного мероприятия; подготовка и составление отчета о проведенном походе.

**Тема 1.34.-1.46.** Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке.

Практика: отработка техники движения и преодоление препятствий; организация наведения переправ.

**Тема 1.47.-1.52.** Командная страховка и ее применение.

Практика: организация и применение командной страховки.

## **Раздел 2. Обеспечение безопасности**

**Тема 2.1.-2.3.** Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Стрессовые ситуации и способы выхода из них. Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность, сплоченность группы – факторы успешных ее действий.

**Тема 2.4.-2.6.** Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправы через реки. Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Практика: отработка приемов страховки и само страховки при организации переправ. Вязание узлов.

**Тема 2.7.-2.9.** Первая доврачебная помощь при пищевых отравлениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения.

Практика: разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

### **Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка**

**Тема 3.1.-3.3.** Навыки контроля, оценка реакции организма на тренировочные нагрузки. Кроссовая подготовка. Лыжная подготовка.

Практика: упражнения на приобретение навыков контроля, оценки реакции организма на тренировочные нагрузки; бег до 3-х км.

**Тема 3.4.-3.6.** Упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Спортивные игры. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц

Практика: выполнение упражнений; участие в спортивных играх.

**Тема 3.7.-3.9.** Специальная физическая подготовка.

Практика: упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Упражнения на развитие выносливости

**Тема 3.10-3.11.** Общая физическая подготовка.

Практика: подвижные игры и эстафеты

### **Раздел 4. Туристическая полоса препятствий второго и третьего классов**

**Тема 4.1.-4.3** Индивидуальное прохождение полосы препятствия второго и третьего класса.

**Тема 4.4.-4.9.** Контрольное прохождение полосы препятствия второго класса. Преодоление естественных препятствий. Спуск с торможением.

Практика: организация и прохождение индивидуальной полосы препятствия второго и третьего класса; групповая отработка испытаний.

### **Раздел 5. Топография и ориентирование**

**Тема 5.1.** Топографическая и спортивная карта. Виды спортивных карт и основные сведения о них. Чтение карты. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практика: планирование маршрута похода на топографической карте; занятия на местности со спортивными картами разных масштабов; выполнение топографических диктантов; игры и упражнения на местности с использованием карт.

**Тема 5.2** Ориентирование в сложных условиях. Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала. Изучение маршрута. Движение при потере видимости.

Практика: прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

**Тема 5.3.** Использование рельефа в спортивном ориентировании.

**Тема 5.4.** Символы и легенда контрольного пункта.

**Тема 5.5.** Виды ориентирования

Практика: прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

**Тема 5.6.** Эстафета спортивного ориентирования.

Практика: участие в соревнованиях.

**Тема 5.7.** Стартовый створ. Финишный створ. Полярная съемка местности.

Практика: изготовление стартового и финишного створа; проведение полярной съемки местности.

## **Раздел 6. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего**

**Тема 6.1.** Туристский травматизм. Правила наложения шин. Травмы конечностей.

Практика: разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи при травмах.

**Тема 6.2-6.3.** Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практика: приемы транспортировки условно пострадавшего.

## **Раздел 7. Краеведение**

**Тема 7.1.** Национальный состав населения территории Республики Татарстан.

**Тема 7.2.** Общегеографическая характеристика Татарстан.

**Тема 7.3.** Знай свой край. Население Республики Татарстан, его национальный состав. Общегеографическая характеристика Республики Татарстан. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом.

Практика: работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

**Тема 7.4.** Знай свой край. История Республики Татарстан, события, происходившие на ее территории. Знаменитые земляки, их роль в истории родного края. Памятники истории и культуры.

Практика: встречи с представителями науки, культуры.

**Тема 7.5.** Знай свой край.

Природные и другие интересные объекты Республики Татарстан. Их месторасположение. Экскурсии. Литература о родном крае.

Практика: экскурсии и походы по памятным местам.

### **Раздел 8. Инструкторская подготовка**

**Тема 8.1.-8.3** Педагогические основы обучения. Структура педагогического процесса: цель – принципы – содержание – методы – средства – формы. Принципы, методы, средства и формы обучения. Личная подготовка младшего инструктора к занятиям.

**Тема 8.4.-8.9.** Подготовка и проведение занятий по определенным темам.

Практика: подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», « Подготовка к походу», « Организация привалов и ночлегов»; проведение соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатка и т. д.; индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведении занятий).

### **Раздел 9. Учебно-тренировочные занятия на местности**

**Тема 9.1.-9.9.** Занятие на местности.

Практика: выполнение практического задания на местности

## IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Методическое обеспечение программы.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения,
- контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;
- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;
- строгая последовательность в изучении и овладении туристской лексикой и техническими приемами;
- систематичность, регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;
- проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;
- принцип эмоционально-психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);

- принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);
- принцип интеграции разных видов деятельности (изобразительной деятельности, конструирования, мыслительной и двигательной активности);
- принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;
- принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей;
- принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1. Демонстрационные: показ; пример; видеоиллюстрация.
2. Вербальные: объяснение; беседа; рассказ; анализ; инструктаж.
3. Практические: упражнение; игра; творческая деятельность; взаимоконтроль; самоконтроль.
4. Стимулирующие: соревнование; конкурс; поощрение, встречи с интересными людьми и специалистами, праздник.

### **Структура учебного занятия**

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия: выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части:

- сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия: выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти все-

гда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия: выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса. Основная задача заключительной части:

- постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

### **Примерное распределение основных требований к подготовке и проведению похода:**

годы занятий	предварительная подготовка	предпоходная подготовка	туристический поход	подведение итогов, заключение, часть
1 год	личное снаряжение	проверка личного снаряжения уточнение обязанностей	выполнение указаний руководителя, командира	сдача материалов наблюдений
	физподготовка			
	элементы туристской техники			
2 год	занятия по плану, участие в туристических соревнованиях	подготовка к выполнению заданий, физподготовка	выполнение специальных заданий, активность на разборе похода	участие в составлении отчета
3 год	занятия по плану.	участие в разработке маршрута, проверка сна-	стажировка в роли командира группы	стажировка в составлении отчета. подготовка
	подготовка и			

	проведение по заданию	ряжения		вечеров
--	-----------------------	---------	--	---------

### Организационно-педагогические условия формы аттестации

**Контроль в управлении процессом обучения** осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

***Входной контроль*** проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

***Текущий контроль*** за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные занятия, где учащиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально. По окончании раздела проводится тестирование, либо сдача нормативов на время или правильность, либо выполнение практического задания.

***Промежуточный контроль*** проводится по окончании полугодия в форме тестирования, участия в соревнованиях и конкурсах различного уровня.

***Итоговый контроль*** проводится в конце учебного курса в виде многодневного похода. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

### Критерии оценивания результативности освоения содержания образовательной программы

Критерии	Показатели	Уровень	Методы диагностики
Теоретическая подготовка	1.Освоенность образовательной програм-	<b>Ниже среднего уровень</b> (учащийся овладел менее чем половиной объёма	Наблюдение, тестирование, анкетирование,



	мы	знаний, предусмотренных программой) <b>Средний уровень</b> (объем усвоенных знаний составляет более половины) <b>Высокий уровень</b> (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой)	самостоятельная работа
	2. Владение специальной терминологией	<b>Ниже среднего</b> (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины) <b>Средний уровень</b> (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой) <b>Высокий уровень</b> (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	
Практическая подготовка	1. Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой	<b>Ниже среднего</b> (учащийся овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков) <b>Средний уровень</b> (объем усвоенных умений и навыков составляет более половины) <b>Высокий уровень</b> (учащийся освоил практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	Самостоятельная работа
	2. Умение пользоваться	<b>Ниже среднего</b> (учащийся испытывает серьезные за-	

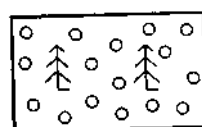
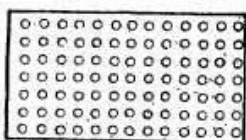
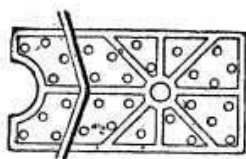
	источниками информации	<p>труднения при работе с литературой и с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)</p> <p><b>Средний уровень</b> (работает с литературой и компьютерными источниками информации с помощью педагога)</p> <p><b>Высокий уровень</b> (работает с литературой и компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывая особых затруднений)</p>	
Креативность	Уровень развития творческих способностей	<p><b>Ниже среднего</b> (учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания)</p> <p><b>Средний уровень</b> (выполняет в основном задания на основе образца)</p> <p><b>Высокий уровень</b> (выполняет творческие задания с элементами творчества)</p>	Творческая работа, тестирование

**Тестовые задания для промежуточной аттестации учащихся  
Вариант 1**

Промежуточная аттестация учащегося детского объединения 1 года обучения  
Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Задание 1: укажи название топографических знаков.



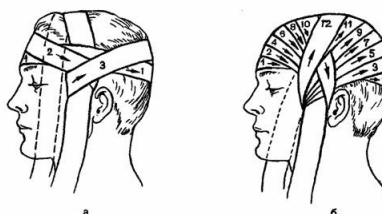
Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке





Задание 3: назовите узел, изображенный на рисунке

Задание 4: перечислите личное и групповое спецснаряжение для водного похода



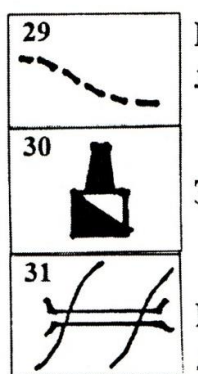
Задание 5: укажите тип повязки

## Вариант 2

Промежуточная аттестация учащегося детского объединения 1 года обучения  
Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

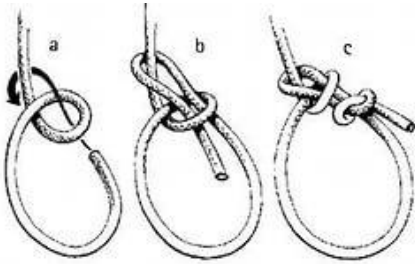
Задание 1: укажи название топографических знаков.



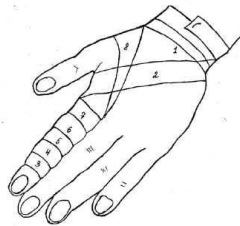
Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке



Задание 3: назовите узел, изображенный на рисунке



Задание 4: перечислите личное и групповое спецснаряжение для пешего похода




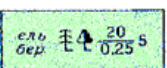
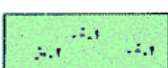
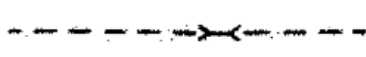
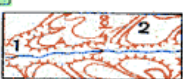



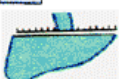
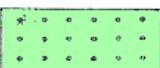
Задание 5: укажите тип повязки

### Вариант 3

Промежуточная аттестация учащегося детского объединения 2-го года обучения  
Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Задание 1: укажи название топографических знаков.

От  путь к нашему лагерю проходил через , который постепенно превратился в . Чтобы сократить дорогу, мы пошли по , мимо , по , мимо . Через 15 минут мы вышли к , которую перешли по . От нее мы подошли к , который окружал наш лагерь.

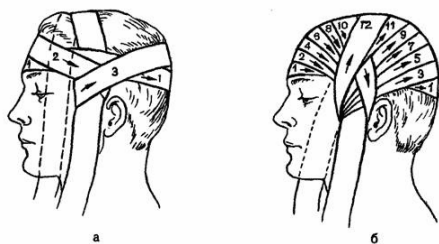
Задание 2: Укажите, что за костер изображен на рисунке, для чего он используется



Задание 3: назовите узел, который служит для соединения веревок разного диаметра. Завяжите его самостоятельно.

Задание 4: тепловой удар, ваши действия?

Задание 5: перечислите способы очистки воды в походных условиях




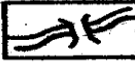

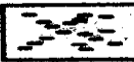


Задание 6: укажите тип повязки, в каких случаях она используется

#### Вариант 4

Промежуточная аттестация учащегося детского объединения 2-го года обучения  
Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Задание 1: укажи название топографических знаков.

Путь в дальний лес лежал через . Нам пришлось перейти , обогнуть  и обойти , прежде чем мы достигли . В лесу было много грибов и ягод. Мы развели костер и испекли картошку, а вечером решили возвращаться по , чтобы в темноте не сбиться с пути.

Задание 2: назовите, что за костер изображен на рисунке, для чего он используется



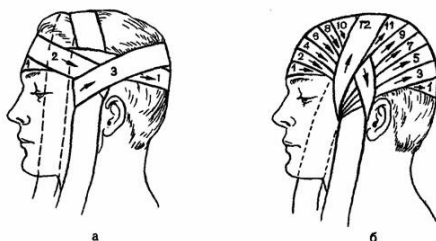
Задание 3: назовите узел, укажите, для чего он используется, завяжите его самостоятельно



Задание 4: первая помощь при закрытом переломе

Задание 5: перечислите ядовитые растения нашего региона

Задание 6: укажите тип повязки, в каких случаях она используется, выполните ее



самостоятельно

## V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническая база: кабинет для аудиторных занятий, компьютер, принтер, мультимедийная установка, экран, фотоаппаратура, наглядные пособия, манекен «Гоша», спортивный зал, площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе, подсобное помещение для хранения инвентаря, медицинская аптечка, туристское снаряжение: рюкзаки-15 шт., палатки летние и зимние, коврики туристические-15 шт., спальные мешки – 15 шт., костровое, походная мебель, топор, пила веревочная, компас- 15 шт., веревка -200 метров, карабин -75 шт., кроль-15 шт., жумар -15 шт, рапид-15 шт, спусковое устройство -15 шт, трек -15 шт., карабин – автомат -15 шт., реп-шнур -30 шт., грудная обвязка -15 шт., поясная обвязка – 15 шт., каска – 15 шт., фонарь налобный – 30 шт., зарядное устройство -1 шт, аккумуляторы - 8 шт., система страховочная -2 шт., ус – 30 шт., педаль -15 шт., противооткидыватель -15 шт., пантин – 15 шт., бахилы – 15 пар.



## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### 6.1. Для педагога

1. Абраменкова В. В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. М.: «Модэк», 2000. 416 с.
2. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. М.: Владос, 2003
3. Аксенова А.И., Архипов Б. А., Белякова Л.И. Специальная педагогика. Академия, 2001
4. Алексеев А.А. Питание в туристическом походе. – М.: 1992
5. Анашкина Е.Н. 300 вопросов и ответов о птицах – Ярославль: «Академия развития», «Академия К<sup>0</sup>», 1998
6. Антипов Н.А. Школьные походы по изучению рек, озёр и болот родного края. Учебно-педагогическое издательство Министерства просвещения РСФСР – Москва – 1963
7. Ахметшин А.М. Туризм как метод реабилитации и оздоровления инвалидов и пожилых людей. – Уфа, 2000
8. Баландин Р. Капли девонского дождя. - М., «Детская литература», 1968
9. Башкортостан-край восходящего солнца. - Уфа, «Green Press», 2007
10. Богданов В.В., Попова С.Н. Истории обыкновенных вещей. - М.: Педагогика-Пресс, 1992
11. Болотов С.Б., Прохорова Е.А. Програама по спортивному ориентированию для системы дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002
12. Бреггинс А. Ориентирование по тропам. – Екатеринбург, 2000
13. Брыкина Е.К. Творчество детей в работе с различными материалами. – М.: Педагогическое общество России, 1998.
14. Вахрушев А.А., Бургуский О.В., А.С. Раутиан. Мир и человек. /Учебник. М.: «Просвещение» 1996 г.
15. Велек Й. Что должен знать и уметь юный защитник природы. М.; издательство «Прогресс» - 1983
16. Гайсина Р.С. Природа родного Башкортостана. Учебное пособие для младших школьников. – Уфа: Китап, 2009
17. Гареев А.М. Реки и озёра Башкортостана – Уфа: Китап, 2001
18. Голубева Н.Н. Аппликации из природных материалов. – М.: Культура и традиции, 2002

19. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2004. 131 с.
20. Дусавицкий А.К. Развивающее образование. - Харьков, 1996
21. Забранная С.Д. Ваш ребенок учится во вспомогательной школе. М.: Педагогика. 1990
22. Зверев В.Л. Каменная радуга. - М.,»Недра», 1990
23. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.) / Составитель Константинов Ю.С. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 312 с.
24. Ильин А. Школа выживания в природных условиях. М.:»ЭКСМО», 2002
25. Ильин А. Первые действия в экстремальных ситуациях. М.:»ЭКСМО-ПРЕСС», 2002
26. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления. СПб.: изд-во Питер Год, 2008. 282 с.
27. Квартальнов В.А. Теория и практика туризма. М.: Финансы и статистика, 2003. 320 с.
28. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 600 с.
29. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2000. 600 с.
30. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2006. 208 с.
31. Колбовский Е.Ю. Изучаем природу в городе. - Ярославль, «Академия развития», 2006
32. Константинов Ю.С. Туристические слеты и соревнования учащихся. - М., 2000
33. Критерии эффективности реализации образовательных программ дополнительного образования детей в контексте компетентностного подхода. Учебно-методическое пособие /Под редакцией проф. Н.Ф.Радионовой, к.п.н. М.Р.Катуновой, И.О. Сеничевой, Е.Л. Якушевой. СПб.: изд-во ГОУ «СПб ГДТЮ», 2005. 104 с.
34. Куприянов Б.В. Организация и методика проведения игр с подростками. Взрослые игры для детей: учеб.-метод. пособие. /Б.В. Куприянов, М.И. Рожков, И.И. Фришман. М.: ВЛАДОС, 2004. 215 с.
35. Леса Башкортостана: современное состояние и перспективы. Материалы научно практической конференции- Уфа, 2008
36. Мартынов А. И. Психология спорта. М.: СпортАкадеМ-Пресс, 2001. 260 с.
37. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2000. 160 с.

38. Миркин Б.М., Наумова Л.Г. Экология Башкортостана. / Уфа: «Китап», 2008
39. Миркин Б.М., Наумова Л.Г. Растения Башкортостана/ Уфа, «Китап», 2002
40. Миркин Б.М., Наумова Л.Г. Экология России. М.:АО МДС, 1996
41. Никишина В.Б. Практическая психология в работе с детьми с задержкой психического развития. – М., 2004
42. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. – М.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2002
43. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. - «ФЦДЮТик МО РФ», 2005
44. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. М.: изд-во РМАТ, 2001. 96 с.
45. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции. - М.,1997
46. Петров В.В. Растительный мир нашей родины. Книга для учителя. М.; просвещение, - 1991
47. Петров В.В. Лес и его жизнь – М.: «Просвещение», 1986
48. Петров Н.Н. Человек в чрезвычайных ситуациях. – Челябинск «Южно-Уральское книжное издательство», 1995
49. Программа для системы дополнительного образования детей: Юные туристы-многоборцы. М.: изд-во ФЦДЮТик, 2007. 60 с.
50. Программа педагога ДО: от разработки до реализации. /Сост. Беспятова Н. К. М: Айрис-пресс, 2003. 176 с.
51. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М., «Просвещение», 1982
52. Программы для системы дополнительного образования. - М., «Советский спорт», 2005
53. Пряничников В.П. Удивительные и невыдуманные истории о животных. Природа угощает: съедобные травы и деревья. Стерлитамак, 2001
54. Рахимов А.З. Педагогическая технология деятельностного подхода в обучении. - Уфа, Акционерное общество «НОК», 1991
55. Реестр особо охраняемых природных территорий Республики Башкортостан. (отв. Редактор Миркин Б.М.). - Уфа: «Гилем», 2006 г.
56. Реймерс Н.Ф. Охрана природы и окружающей человека среды. Словарь - справочник./М.: Просвещение, 1992.
57. Ротштейн Л.М. Туристская игротка. – М.: ЦДЮТик РФ, 2001
58. Рыжавский Г.Я. Бивуаки. – М.,1995 г.

59. Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. – М., 2007
60. Сергеев М.Б., Сергеева Т.В. Методические рекомендации по преподаванию учебного курса «Планета Земля». - М., ЗАО «Геоинформмарк», 2000
61. Слободчикова В.И. Развитие и образование особенных детей: проблемы, поиски. – М., 1999
62. Столин В.В. Самосознание личности. – М.: МГУ, 1983
63. Сухов В.П. Системно-деятельностный подход в развивающем обучении школьников. - Уфа, издательство БИРО, 2004
64. Сучкова А.П. Первые шаги. -М., «Экост», 2005
65. Справочник туриста. Состав. В.А. Паутов. – М.:РИПОЛ КЛАССИК, 2003
66. Технология исследовательской деятельности по полевой биологии. - М., 2003
67. Туристская игротека. Выпуск третий - М., «ФЦДЮТиК МО РФ», 2001
68. Усманова О.Н. Дети с проблемами психического развития. М., 1995
69. Усыкин Г.С. В парке, в классе, в лесу (игры, соревнования юных туристов). – М., 2001
70. Франтов Г.С. Геология и живая природа. - Л., «Недра», 1982
71. Формозов А.Н. Спутник следопыта. Издание седьмое дополненное. URSS – Москва – 2006
72. Харитонов Н.П. Исследуем природу! Учебно-методическое пособие по организации исследовательской деятельности школьников в полевой экологии – М.: МИОО, 2008
73. Хисамитдинова Ф.Г., Шарипова З.Я., Нагаева Л.Г. Родной Башкортостан. Издательство «Сонино» , Уфа – 1992
74. Шипицына Л.М. Реабилитация детей с проблемами в интеллектуальном и физическом развитии. – СПб, 1995
75. Энциклопедия для детей. Птицы и звери./ Дополнительный том. М.: Авант, 2004
76. Энциклопедия для детей. Том 19. Экология – М.: «Аванта +», 2001
77. Янтурин С.И. Юнусбаев У.Б. Зелёная аптека Башкортостана. Уфа. Китап – 2002
78. Ярошенко А.Ю. Как вырастить лес. /Методическое пособие . Гринпис России. Всемирная лесная вахта, 2004
79. Ярошенко А.Ю. Как вырастить лес. Уфа: ООО «Канц-Лэнд», 2005

## 6.2. Для детей

1. Биржаков М. Б. Введение в туризм. СПб.: Невский фонд, 2001. 192 с.
2. Волошин Н. И. Правовое регулирование туристской деятельности. М.: Советский спорт, 2004. 84 с.
3. Гогунев Е.Н. Интеллектуальные задачи в спортивной практике. Тольятти: изд-во СамГПУ, 2000. 92 с.
4. Гуляев В. Г. Организация туристской деятельности. М.: Нолидж, 2005. 312 с.
5. Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1. Введение. М.: ТВТ Дивизион, 2007. 341 с. (для воспитанников и педагогов)
6. Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов. Часть 2. Методика обучения. М.: ТВТ Дивизион, 2007. 354 с.
7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990. 175 с.
8. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. М.: Советский спорт, 2009. 392 с.
9. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 324 с.
10. Куликов В.М. Словарь юного туриста. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 76 с.
11. Новости интернет - ресурса "Академия детско-юношеского туризма и краеведения" <http://madut.narod.ru/new.html>
12. Официальный сайт Министерства молодежной политики, спорта и туризма РФ. <http://minstm.gov.ru/>
13. Официальный сайт Областного Центра детско-юношеского туризма и краеведения <http://ocdytk.ucoz.ru/>
14. Официальный сайт Туристско-спортивного союза России <http://www.tssr.ru/>
15. Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения <http://www.turcentrf.ru/>
16. Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России <http://tmmoscow.ru/>
17. Правила соревнований по спортивному туризму. /Говор В.В., Джулий А.В., Костин С.И. и др. М., 2008. 64 с.
18. Путрик Ю. С.,Терещенко А. А. Стандарты туристских общественных организаций. М.: Институт наследия, 2004г. 176 с.
19. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-пешеходные». М., 2009, 24 с.
20. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. / Константинов Ю.С., Усков С.В. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2006. 388 с.

21. Смирнов Д.В. Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч 2. М.: Советский спорт, 2003. 104 с.
22. Спортивный туризм: Учеб. пособие. / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. 96 с.
23. Устиновский Н.Н. Обеспечение страховки на туристских соревнованиях. Екатеринбург, 2000. 47 с.
24. Шibaев А. В. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. 80 с.