

Департамент образования и науки Ивановской области
Отдел образования Администрации городского округа Шуя

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

«Рекомендовано»
Методическим советом
МБУ ДО «ЦДТ»
Протокол №3 от «31»августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ЦДТ»
О. В. Комова
Приказ № от «31»августа 2023г.



Дополнительная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
туристского клуба «ШТОРМ»

Профиль: спортивный туризм и краеведение
Возраст детей: 11-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Вакурин Игорь Сергеевич,
педагог дополнительного
образования

г. Шуя 2023 год

Содержание

1	Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	10
1.4.	Планируемые результаты	12
2	Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1.	Календарный учебный график	21
2.2.	Условия реализации программы	23
2.3.	Формы аттестации обучающихся	24
2.4.	Оценочные материалы	25
2.5.	Методические материалы	26
2.6.	Список литературы	29
	Приложения к программе	
Приложение 1	Календарный учебный график	39
	Рабочая программа воспитания	Выделена отдельным документам
Приложение 2 и 3.	Диагностические материалы и оценочные материалы	50
Приложение 4.	Дидактические материалы	59
Приложение 5.	Здоровьесберегающие технологии	60

РАЗДЕЛ 1

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Шторм» разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29.12.2023);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 “Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей” 10 ноября 2022;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403)
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. №2. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с СанПиН1.2.3685-21 «Санитарные правила и нормы...»
- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Методические рекомендации по разработке и проектированию рабочей программы воспитания ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания российской академии образования»;
- Распоряжение Правительства РФ от 02.12.2021 № 3427-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ»;

- Устав Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» г.о. Шуя,
- Положение о разработке Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУ ДО «Центр детского творчества» г.о. Шуя.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Актуальность программы. 35 лет назад практически в каждой школе, училище, ВУЗе, предприятии существовала туристическая секция или клуб. Регулярно проводились соревнования и слеты как городских, районных, областных, так и общероссийских масштабов. Миллионы людей семьями или просто с друзьями проводили свои выходные и отпуска с рюкзаком на плечах, чему способствовала широкая сеть туристических баз и лагерей, расположенных практически в каждом уголке России, и это не случайно. Данная программа нацелена на возрождение данного направления досуга. Занятия туризмом в сочетании с краеведением не только укрепляют здоровье и помогают приобрести определённые умения и навыки, но и имеют огромное воспитательное значение, способствуя: духовно-нравственному, эстетическому, трудовому, физическому, морально-волевому и экологическому воспитанию. Знакомство с новыми районами, природой, встречи с новыми людьми обогащают человека. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность.

К тому же туризм – это самый демократичный вид отдыха, он не ставит никаких ограничений ни по возрасту, ни по физической подготовке. В наш технический век появилась гиподинамия – нарушение функций организма из-за недостаточности движения. По данным Научно-исследовательского института детей и подростков Академии педагогических наук, школьные уроки физкультуры дают лишь 11% двигательной деятельности, необходимой для развития растущего детского организма. Внеклассные и внешкольные занятия физической культурой и спортом, в том числе и туризмом, призваны восполнить этот пробел. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат. В конечном итоге, при правильной организации занятий туризм оказывает широкое положительное воздействие на организм человека.

Таким образом, туризм можно рассматривать как универсальное средство развития и воспитания, способствующее всестороннему и гармоничному становлению личности.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется высокой социальной значимостью и воспитательной направленностью для обучающихся объединения. Есть человеческие качества, которые ценятся в любые времена, в любую эпоху: смелость, мужество, решимость, умение ставить

цель и добиваться ее, а также доброта и сострадание, умение дружить и любить, готовность прийти на помощь. В походе лучше узнаешь своих спутников и себя, краеведческая составляющая позволяет увидеть свою Малую Родину, разглядеть ее характер. Кроме того, программа дает простор для реализации различных увлечений, способствует раскрытию талантов в области фотографии, кино, живописи, поэзии, музыки, радуется тех, у кого есть «хобби» конструировать, мастерить что-то своими руками, постоянное, тесное общение с природой воспитывает любовь к ней, что немаловажно для экологического воспитания и ранней профориентации.

Новизна программы заключается в комплексном подходе при ее составлении. Педагогические технологии, используемые педагогом в обучении и воспитании, позволяют за три года сформировать компетентности, способствующие росту обучающихся от начинающих туристов и любителей истории до квалифицированных туристов-инструкторов, туристов-судей, увлеченных знатоков Родного края. В рамках программы, ребята подробно знакомятся с особенностями организации и проведения туристских походов с краеведческим уклоном, спортивно-туристских мероприятий (туристский слет, соревнование и др.) на территории своего региона и не только, со временем принимают участие в них как спортсмены, а затем – как инструкторы и судьи.

Отличительная особенность программы от существующих в области туризма заключается в том, что обучающимся предоставляется возможность освоения разных видов туризма в рамках данного туристского коллектива, исходя из собственного опыта и предрасположенности в будущем совершенствоваться на одном из направлений туризма. Трехгодичный цикл обучения позволяет планомерно приобретать и закреплять навыки, необходимые для высших спортивно-туристских достижений: организации и проведения безаварийных путешествий допустимой категории сложности по пешему и водному туризму. В целом все эти компоненты – необходимые и достаточные условия воспитания человека полезного обществу, способного к созидательному производительному труду, защите Отечества – патриота своей Родины.

В программе учтен и тот факт, что спортивный туризм как вид спорта с 1990-х годов развивается по двум направлениям: походы (маршруты) и соревнования (дистанции). В последнее время во многих регионах России приобрело распространение проведение соревнований по технике туризма в залах на искусственном рельефе. Тем самым обучающимся предоставляется возможность и выбора вида деятельности (походно-экскурсионной или соревновательной). Исходя из собственных возможностей и предрасположенностей, обучающийся может освоить весь цикл подготовки к соревнованиям высокого статуса или получить навыки походной деятельности.

Уровень реализации программы. Данная программа реализуется на базовом уровне. На этом этапе учащиеся приобретают те необходимые знания, умения и навыки, которые позволят им участвовать в походах, краеведческих экспедициях, природоохранных акциях, а также впоследствии позволят им

обучать младших школьников, оказывать консультативную помощь одноклассникам, быть помощником педагога дополнительного образования, также здесь происходит переход на самостоятельную деятельность учащихся в выполнении туристских должностей, совершенствование туристских, краеведческих, экологических знаний, умений и навыков.

Стартовый уровень заложен в проекте «Собираемся в поход» для обучающихся 8-10 лет, где участники знакомятся с начальными знаниями и техниками безопасности в походе, организацией туристского быта, краеведения и экологии.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся 11-17 лет, проявляющим интерес к самостоятельным туристским путешествиям и краеведению.

Возрастные особенности учащихся используются в данной программе в полной мере. В этом возрасте у подростков проявляется самостоятельность в решении поставленных задач, активность в социальной жизни, стремление быть и считаться взрослыми. Занятия туристско-краеведческой деятельностью позволяет им реализовать свои лучшие качества, умение дружить и ценить дружбу. В старшем школьном возрасте у учащихся возникает потребность разобраться в окружающем мире и в самом себе, происходит поиск смысла, активно формируются устойчивые ценности и системы ценностей, корректируется мировоззрение. Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого учащегося, помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность.

В группу принимаются дети, изъявившие желание заниматься по данной программе. Набор свободный. Согласие родителей и собеседование обязательно. **Необходима медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий.**

Объем и срок освоения программы Курс обучения рассчитан на 3 года. Программа первого года обучения на 144 учебных часа, программа второго года обучения на 252 учебных часа, программа третьего года обучения на 180 учебных часов. Состав группы – постоянный. Комплектование групп основывается по возрастным и физическим особенностям.

Режим занятий

1 год обучения – 2 занятия в неделю по 2 часа с перерывом 10 мин.

2 год обучения 2 занятия в неделю по 2 часа с перерывом 10 мин и одно занятие в неделю 3 часа перерывами по 10 мин.

3 год обучения 2 занятия в неделю по 2 часа с перерывом 10 мин. и одно занятие в неделю 1 час.

. Занятия проходят как в групповой форме, при подготовке к соревнованиям - индивидуальной, т.к. команда может быть разновозрастная. Так же есть возможность сформировать несколько групп одновременно или разделить одну группу на несколько частей, по уровню освоения программы.

Формы обучения Программа реализуется в очной форме обучения, в случае ухудшения эпидемиологической обстановки возможен дистанционный формат обучения. При использовании дистанционных образовательных технологий: общее время работы за компьютером не должно превышать нормы: 5-6 кл. – 30 мин, 7-11 кл. – 35 мин. Для предупреждения развития переутомления обязательными мероприятиями являются: проведение упражнений физкультминутки в течение 1 – 2 мин. для снятия утомления, которые выполняются индивидуально при появлении начальных признаков усталости; выполнение профилактической гимнастики.

Формы реализации образовательного процесса. Основная организационная форма обучения – учебное занятие (теоретическое, практическое, комбинированное), которое включает в себя теоретические беседы, практические упражнения и задания в помещении и на местности, участие в слетах и соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию, тренинги, занятия-игры, уроки-зачёты, эстафеты ЗУН, турниры, экспедиции, консультации и др. Программа воспитания делает акцент на формировании и развитии духовно-нравственной, ценностной и познавательной сфер, предполагает работу над индивидуальными, парными и групповыми краеведческими проектами и их защиту.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы создание оптимальных условий для развития, самореализации и формирования у обучающихся ключевых компетенций: ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных через включение их в учебную и практико-ориентированную деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи программы:

Предметные:

- сформировать систему знаний в сфере пешеходного, водного, спортивного туризма и смежных профессий.
- развить навыки безопасного поведения в природной среде;
- обучить базовым туристским навыкам, применяемым в туристских походах;
- расширить знания в области краеведения, отечественной истории, географии;
- углубить знания учащихся по окружающему миру и экологии, полученные в школе;
- развивать общую и специальную физическую подготовку учащихся.
- подготовить учащихся к организации и участию в туристских походах и соревнованиях;

Метапредметные:

- развивать у учащихся аналитические способности, умения прогнозировать и направлять собственную деятельность, навыки самостоятельной познавательной деятельности;
- способствовать формированию умения решать различные (в том числе нестандартные) учебные и жизненные задачи;
- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения;
- развивать устную речь, умение выступать перед аудиторией;
- развивать навыки межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе.

•Личностные:

- учить школьников понимать и ценить обычаи, традиции и устои русского народа, сохранять и продолжать традиции национальной духовности;
- формировать навыки культуры общения и поведения в социуме и потребность бережного отношения к природе;
- воспитывать патриотизм, уважение к старшим, любовь к Родине.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения.

№ л/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практи- ка	всего	
І. Основы туристской подготовки					
1	История развития туризма	2	1	3	Творческое задание
2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	3	Беседа
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	3	5	Практический кейс
4	Питание в походе.	2	2	4	Творческое задание
5	Туристские должности в группе.	1	2	3	Тренинговые упражнения
6	Техника безопасности в походе	1	–	1	Викторина
7	Подведение итогов похода.	2	2	4	Зачет
ІІ. Топография и ориентирование					
1	Понятие о топографической и спортивной карте.	1	1	2	Опрос
2	Условные знаки	1	1	2	Игра-квест
3	Способы ориентирования	2	2	4	Практическое задание

4	Компас. Работа с компасом	1	2	3	Участие в мини-соревнованиях
5	Измерение расстояний.	1	2	3	Практический зачет
6	Действия в случае потери ориентировки.	1	2	3	Тест
III. Краеведение					
1	Родной край, его природные особенности	2	-	2	Викторина
2	Туристические возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов. Туристские маршруты области	2	-	2	Игра «Наш край»
3	Общественно-полезная работа. Охрана окружающей среды.	2	4	6	Практический зачет
IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	-	2	Кроссворд
2	Походная медицинская аптечка.	2	-	2	Викторина
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	6	14	20	Опрос
4	Транспортировка пострадавшего.	2	4	6	Практическая работа
V. Физическая подготовка					
1	Общая физическая подготовка.	1	24	25	Зачет
2	Специальная физическая подготовка.	1	12	13	Зачет
VI. Основы технической подготовки					
1	Изучение основных туристских узлов.	2	2	2	Участие в соревнованиях
2	Специальное снаряжение	1	2	2	Участие в соревнованиях
3	Основы техники пешеходного туризма	4	16	2	Участие в соревнованиях
Итого по теории и практике		46	98	144	

1.3.2. Содержание программы 1 года обучения

В разделе «Основы туристской подготовки» рассматриваются базовые знания умения и навыки для участия в 1 – 2 дневных походах выходного дня, соревнованиях. Большинство занятий по данной теме проводятся в комбинированной форме. Для закрепления знаний умений и навыков, полученных при изучении данного раздела, проводится однодневный поход выходного дня.

На занятиях по топографии и ориентированию учащиеся знакомятся с видами карт, различными способами ориентирования на местности, измере-

нием расстояний на местности и карте. Большинство занятий по данной теме проводятся в практической форме, как в помещении, так и на местности.

В разделе «Краеведение» учащиеся знакомятся с особенностями Ивановской области, достопримечательностями родного края, возможными туристскими маршрутами, а также получают базовые знания в области охраны окружающей среды.

В разделе «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» рассматриваются особенности гигиены туриста, профилактика различных заболеваний в условиях походной жизни, приёмы оказания первой медицинской помощи при различных травмах и острых заболеваниях, а также способы транспортировки пострадавшего. Большинство занятий по данной теме проводятся в комбинированной форме.

На занятиях по физической подготовке учащиеся развивают как общие физические качества (выносливость, ловкость, силу и т. д.), так и специфические физические качества необходимые для туриста (цепкость, чувство равновесия и т. п.).

В разделе «Основы технической подготовки» учащиеся знакомятся со способами преодоления препятствия в походах, а также с различным специальным снаряжением.

	Темы занятий.	Содержание занятий	
		Теория	Практика
I. Основы туристской подготовки			
1.	История развития туризма	История развития туризма в России. Виды и формы туризма. Значение занятий туризмом для человека.	
2.	Личное и групповое туристское снаряжение	Личное и групповое снаряжение для похода выходного дня, требования к личному снаряжению туриста.	Составление списков личного и группового снаряжения, укладка рюкзака.
3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Выбор места для бивака. Требования к костровому месту и устройству очага виды костров. Выбор места для палатки,	Пользование лопатой. Устройство очага разведение костра, постановка палатки.
4.	Питание в походе.	Меню, набор продуктов, транспортировка и хранение продуктов. Особенности приготовления пищи на костре. Использование грибов и ягод.	Составление меню и набора продуктов на однодвух-, поход, приобретение продуктов.
5.	Туристские должности в группе.	Основные туристские должности в группе и их обязанности.	Исполнение каждым участником различных должностей в походе.
6.	Техника безопасности в походе	Инструктаж по т/б в пешем походе.	
7.	Подведение итогов похода.	Обработка собранных материалов, подготовка отчёта, оформление документов.	Составление паспорта и схемы маршрута, изготовление коллекций, фото-

			альбомов, иллюстрированных карт.
II. Топография и ориентирование			
1.	Понятие о географической, топографической и спортивной карте.	Различные виды карт, масштаб линейный численный, заложение.	Определение расстояния, высоты и крутизны склона по карте Топографические игры, решение топографических задач.
2.	Условные знаки	Условные знаки для различных видов карт.	Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков.
3.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса, виды компасов и пользование ими.	Проверка компаса, определение азимута, движение по азимуту.
4.	Способы ориентирования	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам.	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам
5.	Измерение расстояний.	Способы измерения расстояний, измерение расстояний до недоступных предметов. Определение высоты объекта.	Измерение расстояний до различных предметов, определение высот объектов.
6.			
7.	Действия в случае потери ориентировки.	Правила поведения туристской группы в случае потери ориентировки. Способы ориентирования в сложных условиях.	Нахождение на карте точки своего стояния, отработка ориентирования в сложных условиях (туман, тёмное время суток).
III. Краеведение			
1.	Родной край, его природные особенности	Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые).	
2.	Туристические возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов. Туристские маршруты области	Сведения о прошлом края, революционных событиях и событиях войн. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры, музеи края. Заповедники и заказники.	
3.	Общественно-полезная работа. Охрана окружающей среды.	Меры по охране окружающей среды в области. Перечень растений, животных, обитающих в нашем крае, занесенных в "Красную книгу", растения, запрещенные к сбору. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях.	Экскурсии в природу, выполнение заданий местного общества охраны природы и других организаций по изучению и охране природных богатств края.
IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
1.	Личная гигиена тури-	Общие гигиенические требова-	

	ста, профилактика различных заболеваний.	ния в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви.	
2.	Походная медицинская аптечка.	Состав походной аптечки	
3.	Основные приемы оказания первой медицинской помощи.	Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Различные травмы. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях.	Практическая отработка приёмов оказания первой медицинской помощи
4.	Транспортировка пострадавшего.	Различные способы транспортировки пострадавшего, требования к носилкам.	Изготовление носилок из подручных материалов. Переноска пострадавшего.
V. Физическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка.	Техника выполнения упражнений.	Занятия легкой атлетикой, гимнастикой.
2.	Специальная физическая подготовка.	Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха; обязанности направляющего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.	Специальные упражнения. Овладение приемами, обеспечивающими безопасность.
VI. Основы технической подготовки			
1.	Изучение основных туристских узлов.	Основные узлы, применяемые в туризме их назначение и способы завязывания	Вязка узлов.
2.	Специальное снаряжение	Специальное снаряжение, применяемое для преодоления различных препятствий, приёмы работы с ним	Одевание страховочной системы, освоение приёмов работы с различным снаряжением
3.	Основы техники пешеходного туризма.	Способы преодоления различных препятствий, правила организации страховки, самостраховки.	Освоение различных приёмов преодоления препятствий страховки и самостраховки.

1.3.3. Учебно-тематический план 2 года обучения

п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
I. Туристская подготовка					
1.	Итоги летнего похода	2	6	8	Мини проект Написание отчета
2.	Туризм в России	4	–	4	Творческое задание
3.	Тактика спортивного похода	4	2	6	Опрос
4.	Техника безопасности в походе	1	–	1	Зачет

5.	Снаряжение для многодневных походов	4	2	6	Беседа
6.	Ремонт и изготовление самодельного снаряжения	2	4	6	Участие в походе
II. Топография и ориентирование					
	План и карта	1	1	2	участие в соревнованиях
	Способы ориентирования	1	2	3	участие в соревнованиях
	Компас. Работа с компасом	2	2	4	участие в соревнованиях
	Магнитные свойства Земли	2	2	4	Комплекс заданий
	Абрисная съемка	1	3	4	Комплекс заданий
	Глазомерная маршрутная съемка	1	3	4	Комплекс заданий
III. Краеведение					
	Туристические возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов. Туристские маршруты области	2	–	2	Мини проект парный
	Общественно-полезная работа. Охрана окружающей среды.	1	4	5	Учебно-тренировочный выход
IV. Первая доврачебная помощь					
	Походная аптечка.	1	–	1	Викторина
	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	6	14	20	Зачет-практикум Контрольный опрос
	Транспортировка пострадавшего.	2	4	6	Практическое задание
V. Физическая подготовка					
	Общая физическая подготовка.	1	19	20	Сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка.	1	12	13	Зачет
VI. Техническая подготовка					
	Туристские узлы	1	2	3	Игра-практикум
	Специальное снаряжение	1	–	1	участие в соревнованиях
	Техника пешеходного туризма.	4	18	22	Участие в соревнованиях
VII. Туристские слеты и соревнования.					
	Участие в слетах и соревнованиях различного уровня	–	108	108	Практические кейсы
Итого по теории и практике		45	171	216	
Общее количество часов		216			

1.3.4. Содержание программы 2 года обучения

В разделе «Туристская подготовка» рассматриваются способы подведения итогов похода, структура и правила написания отчета о походе. Кроме этого, изучая данный раздел, учащиеся получают знания умения и навыки необходимые для организации и проведения многодневных походов.

На занятиях по топографии и ориентированию учащиеся углубляют свои знания в данной области. Знакомятся с понятием магнитного склонения, способами абрисной и глазомерной съемок. Большинство занятий по данной

теме проводятся в практической форме, как в помещении, так и на местности.

В разделе «Краеведение» учащиеся продолжают знакомиться с особенностями Ивановской области, достопримечательностями родного края, возможными туристскими маршрутами.

В разделе «Первая доврачебная помощь» рассматриваются приёмы оказания первой медицинской помощи тяжелых травмах и острых заболеваниях, а так же способы транспортировки пострадавшего. Большинство занятий по данной теме проводятся в комбинированной форме.

На занятиях по физической подготовке учащиеся продолжают развивать как общие физические качества (выносливость, ловкость, силу и т. д.), так и специфические физические качества необходимые для туриста (цепкость, чувство равновесия и т. п.).

В разделе «Техническая подготовка» учащиеся знакомятся со способами преодоления препятствия в походах, а так же с различным специальным снаряжением.

Часы раздела «Туристские слеты и соревнования» отведены для участия воспитанников объединения в слетах и соревнованиях различного уровня с целью закрепления материала полученного на занятиях, промежуточного контроля усвоения программы, мотивации к дальнейшему совершенствованию

Темы занятий.	Содержание занятий	
	Теория	Практика
I. Туристская подготовка		
Итоги летнего похода	Беседа об итогах летнего похода – обмен мнениями и впечатлениями	Подготовка фото и видеоматериалов, написание отчета.
Туризм в России	Современное состояние туризма в России. Нормативные документы. Знаменитые путешественники Ивановской области.	
Тактика спортивного похода.	Понятие о тактике в туризме. Причины аварийности в походах и их профилактика. Значение дисциплины в походе. Значение подготовленности и снаряженности группы в спортивном походе.	Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода.
Техника безопасности в походе.	Инструктаж по технике безопасности при организации и проведении многодневных походов	

Снаряжение для многодневных походов	Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Подготовка снаряжения к походу. Уход за снаряжением на маршруте. Хранение снаряжения. Меры безопасности.	Составление списка снаряжения для многодневного похода. Использование примусов и газовых горелок.
Ремонт и изготовление самодельного снаряжения.	Основные причины выхода снаряжения из строя, способы их устранения. Ремонт снаряжения в полевых условиях. Самодельное снаряжение.	Ремонт снаряжения. Изготовление самодельного снаряжения.
II. Топография и ориентирование		
План и карта.	Основные различия плана и карты, особенности ориентирования по ним	
Способы ориентирования.	Особенности ориентирования в различных условиях (в темноте, тумане и т. п.). Виды ориентиров. «Привязка» к местности. Действия в случае потери ориентировки.	Ночное ориентирование. «Привязка» к местности»
Компас. Работа с компасом	Устройство компаса, виды компасов и пользование ими.	Проверка компаса, определение азимута, движение по азимуту.
Магнитные свойства земли.	Понятие истинного и магнитного азимута, магнитного склонения.	Перевод истинного азимута в магнитный и обратно.
Абрисная съемка	Понятие об абрисной съемке, правила ее выполнения.	Абрисная съемка участка маршрута.
Глазомерная маршрутная съемка.	Определение МГС, основные правила глазомерной съёмки маршрута.	МГС участка маршрута.
III. Краеведение		
Туристические возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов. Туристские маршруты области	Сведения о прошлом края, исторических событиях. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры, музеи края. Заповедники и заказники.	
Общественно-полезная работа. Охрана окружающей среды.	Формы участия юных туристов в охране и посадке зеленых насаждений, очистке лесов, охране рек и водоемов от загрязнения.	Экскурсии в природу, выполнение заданий местного общества охраны природы и других организаций по изучению и охране природных богатств края.
IV. Первая доврачебная помощь		

Походная медицинская аптечка.	Состав походной аптечки. Правила ее хранения. Пополнение состава аптечки.	
Основные приемы оказания первой медицинской помощи.	Первая помощь при терминальных состояниях (реанимация). Помощь при тяжелых травмах.	Практическая отработка приёмов оказания первой медицинской помощи
Транспортировка пострадавшего.	Различные способы транспортировки по пересеченной местности и сложному рельефу.	Изготовление носилок из подручных материалов. Транспортировка пострадавшего по сложному рельефу.
V. Физическая подготовка		
Общая физическая подготовка.	Техника выполнения упражнений.	Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием.
Специальная физическая подготовка.	Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха; обязанности направляющего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.	Специальные упражнения. Овладение приемами, обеспечивающими безопасность.
VI. Техническая подготовка		
Туристские узлы	Узлы, применяемые в туризме их назначение и способы завязывания	Вязка узлов в различных условиях (на время, за спиной, одной рукой и . д.)
Специальное снаряжение	Специальное снаряжение, применяемое для преодоления различных препятствий, приёмы работы с ним	
Техники пешеходного туризма.	Способы преодоления различных препятствий (с самонаведением), правила организации страховки, самостраховки.	Освоение различных приёмов преодоления препятствий (с самонаведением) страховки и самостраховки.

1.3.5. Учебно-тематический план 3 года обучения

п/п	Тема	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
I. Туристская подготовка					
1.1	Итоги летнего похода	2	6	8	Мини проект Написание отчета
1.2.	Водный туризм в России	4	–	4	Творческое задание
1.3.	Тактика спортивного водного похода	4	2	6	Комплекс упражнений
1.4	Техника безопасности в водном походе	1	–	1	Комплекс упражнений
1.5	Снаряжение для многодневных водных походов	4	2	6	Комплекс упражнений
1.6	Ремонт и изготовление самодельного снаряжения	2	4	6	Контрольный опрос
II. Топография и ориентирование					
2.1	План и карта (гидрография)	1	1	2	Комплекс упражнений
2.2	Особенности ориентирования в водном походе	1	2	3	Комплекс упражнений
2.3.	GPS-навигатор. Работа с навигатором	2	2	4	Комплекс упражнений
2.4	Подготовка карт к походу	2	2	4	Комплекс упражнений
2.5	Схема порога. Составление схемы порога	2	6	8	Контрольный опрос
III. Краеведение					
3.1	Туристские водные маршруты области и России. Категорирование водных маршрутов	2	–	2	мини проект
3.2	Общественно-полезная работа. Охрана окружающей среды.	–	5	5	мини проект
IV. Первая доврачебная помощь					
4.1	Походная аптечка.	1	–	1	Комплекс заданий
4.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	6	14	20	Комплекс заданий
4.3	Транспортировка пострадавшего в водном походе.	2	4	6	Практическое задание
V. Физическая подготовка					
5.1	Общая физическая подготовка.	–	20	20	Комплекс упражнений
5.2	Специальная физическая подготовка.	1	12	13	Комплекс упражнений
VI. Техническая подготовка					
61	Туристские узлы	1	2	3	Участие в походе
6.2	Специальное снаряжение в водном	1	–	1	Участие в походе

	туризме				
6.3	Техника водного туризма.	4	18	22	Участие в походе
VII. Туристские слеты и соревнования.					
7	Участие в слетах и соревнованиях различного уровня	–	36	36	Участие в соревнованиях
Итого по теории и практике		43	137	180	
Общее количество часов		180			

1.3.6. Содержание программы 3 года обучения

В разделе «Туристская подготовка» рассматриваются способы организации, планирования и подведения итогов спортивного водного похода, структура и правила написания отчета о походе. Кроме этого, изучая данный раздел, учащиеся получают знания умения и навыки необходимые для организации и проведения сложных многодневных водных походов.

На занятиях по топографии и ориентированию учащиеся углубляют свои знания в данной области. Знакомятся со спецификой ориентирования в водном походе, учатся пользоваться GPS-навигатором. Большинство занятий по данной теме проводятся в практической форме, как в помещении, так и на местности.

В разделе «Краеведение» учащиеся продолжают знакомятся с особенностями Ивановской области, достопримечательностями родного края, возможными водными туристскими маршрутами.

В разделе «Первая доврачебная помощь» рассматриваются приёмы оказания первой медицинской помощи тяжелых травмах и острых заболеваниях, утоплении, а также способы транспортировки пострадавшего по сложному рельефу и в водном походе. Большинство занятий по данной теме проводятся в комбинированной форме.

На занятиях по физической подготовке учащиеся продолжают развивать как общие физические качества (выносливость, ловкость, силу и т. д.), так и специфические физические качества необходимые для туриста (цепкость, чувство равновесия и т. п.).

В разделе «Техническая подготовка» учащиеся знакомятся со способами преодоления препятствия в водных походах, основными водными структурами и их влиянием на судно, а также с различным специальным снаряжением.

Часы раздела «Туристские слеты и соревнования» отведены для участия воспитанников объединения в слетах и соревнованиях различного уровня с целью закрепления материала, полученного на занятиях, промежуточного контроля усвоения программы, мотивации к дальнейшему совершенствованию.

Темы занятий.	Содержание занятий	
	Теория	Практика
I. Туристская подготовка		

Итоги летнего похода	Беседа об итогах летнего похода – обмен мнениями и впечатлениями	Подготовка фото и видеоматериалов, написание отчета.
Водный туризм в России	Современное состояние туризма водного в России. Нормативные документы. Знаменитые путешественники Ивановской области.	
Тактика спортивного водного похода.	Понятие о тактике в туризме. Причины аварийности в походах и их профилактика. Значение дисциплины в походе. Значение подготовленности и снаряженности группы в спортивном походе.	Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика водного похода.
Техника безопасности в водном походе.	Инструктаж по технике безопасности при организации и проведении многодневных водных походов	
Снаряжение для многодневных водных походов	Особенности снаряжения для многодневных водных походов по малонаселенной местности. Спортивный катамаран. Подготовка походу. Уход за снаряжением на маршруте. Хранение снаряжения. Меры безопасности.	Составление списка снаряжения для многодневного похода. Ремонт изделий из ПВХ и резины.
Ремонт и изготовление самодельного снаряжения.	Основные причины выхода снаряжения из строя, способы их устранения. Ремонт снаряжения в полевых условиях. Самодельное снаряжение.	Ремонт изделий из ПВХ и резины. Изготовление самодельного снаряжения.
II. Топография и ориентирование		
План и карта (гидрография).	Способы изображения на карте водных объектов, особенности ориентирования по ним	
Способы ориентирования в водном походе	Особенности ориентирования в водном походе. Виды ориентиров на воде. «Привязка» к местности. Действия в случае потери ориентировки.	«Привязка» к местности»
GPS-навигатор. Работа с навигатором	Устройство GPS-навигатора, виды GPS-навигаторов и пользование ими.	Проверка навигатора, движение по навигатору, постановка контрольных точек
Подготовка карт к походу	Основные геоинформационные системы в интернете	Скачивание карт. Распечатка карт маршрута

Схема порога. Составление схемы порога	Понятие о схеме порога, правила ее выполнения.	Чтение схемы порога, выбор траектории движения по схеме, составление схемы порога
III. Краеведение		
Туристские водные маршруты области и России. Категорирование водных маршрутов	Наиболее интересные маршруты для проведения водных походов. Основные принципы категорирования маршрута.	
Общественно-полезная работа. Охрана окружающей среды.		Экскурсии в природу, выполнение заданий местного общества охраны природы и других организаций по изучению и охране природных богатств края.
IV. Первая доврачебная помощь		
Походная медицинская аптечка.	Состав походной аптечки. Правила ее хранения. Пополнение состава аптечки.	
Основные приемы оказания первой медицинской помощи.	Первая помощь при терминальных состояниях (реанимация). Помощь при тяжелых травмах.	Практическая отработка приёмов оказания первой медицинской помощи
Транспортировка пострадавшего в водном походе.	Различные способы транспортировки по пересеченной местности и сложному рельефу.	Изготовление носилок из подручных материалов. Транспортировка пострадавшего по сложному рельефу.
V. Физическая подготовка		
Общая физическая подготовка.		Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием.
Специальная физическая подготовка.	Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха; обязанности направляющего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.	Специальные упражнения. Овладение приемами, обеспечивающими безопасность.
VI. Техническая подготовка		
Туристские узлы	Узлы, применяемые в водном туризме их назначение и способы завязывания	Вязка узлов в различных условиях (на время, за спиной, одной рукой и т. д.)
Специальное снаряжение в водном походе	Специальное снаряжение, виды спасательных жилетов и правила пользования ими. Спасательное снаряжение	

Техники водного туризма.	Виды препятствий в водном походе, основные водные структуры и их влияние на судно, правила организации страховки, самостраховки.	Освоение различных приёмов преодоления препятствий страховки и самостраховки.
--------------------------	--	---

1.4. Планируемые результаты

Предметные		
Обучающиеся по итогам 1 года обучения будут	Обучающиеся по итогам 2 года обучения будут	Обучающиеся по итогам 3 года обучения будут
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения в ДТДиМ, в общественных местах, в транспорте; - правила охраны труда для обучающихся во время учебных занятий; - правила проведения туристских походов; - правила проведения соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях; - правила выполнения технических приемов при прохождении этапов дистанций по спортивному туризму; - основы топографии и ориентирования; - состав медицинской аптечки для походов выходного дня; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать походную экипировку и снаряжение; - организовывать быт в походных условиях; - ориентироваться на местности; - оказывать первую медицинскую помощь при кровотечениях; - преодолевать препятствия в походах; - выполнять технические приемы по прохождению этапов дистанций по спортивному туризму. 	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности пешеходного туризма; - особенности лыжного туризма; - особенности водного туризма; - правила проведения соревнований по спортивному туризму на лыжных дистанциях; - правила проведения соревнований по спортивному туризму на водных дистанциях; - виды соревнований по спортивному ориентированию; - условные знаки топографических и спортивных карт; - основы десмургии; - меры реанимации. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать походную экипировку и снаряжение; - организовывать быт в походе в зимних условиях; - преодолевать препятствия в лыжных походах; - преодолевать препятствия в водных походах; - проходить дистанции по спортивному туризму; - ориентироваться на местности по карте; - оказывать первую медицинскую помощь при заболеваниях. - преодолевать препятствий в походах; - ориентироваться в походах; - проходить дистанцию по 	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормативные требования походов; - особенности горного туризма; - формы горного рельефа; - классификацию дистанций в закрытых помещениях; - регламенты соревнований по спортивному туризму на лыжных и водных дистанциях; - правила проведения соревнований по спортивному туризму на горных дистанциях; - правила проведения соревнований по спортивному ориентированию; - правила оказания доврачебной помощи при травмах. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оформлять походные документы; - преодолевать препятствия в походах; - проходить дистанции по спортивному туризму и спортивному ориентированию; - ориентироваться по GPS; - оказывать первую медицинскую помощь, проводить меры реанимации; - изготавливать средства транспортировки пострадавших; - проводить транспортировочные работы.

	спортивному туризму; - проходить дистанцию по спортивному ориентированию.	
Метапредметные		
У обучающихся будут развиты и сформированы: - интерес к туристско-краеведческой деятельности; - умение самостоятельно понимать причинно-следственные связи и выстраивать план своих действий в определенных условиях; - умение объяснить свое поведение; - способности для применения знаний и умений в учебной и повседневной деятельности, - хорошее отношение к своим товарищам и уважаемым старшим.	У обучающихся будут развиты и сформированы: - устойчивый интерес к спортивно-туристской и краеведческой деятельности, - умение самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации из разных источников в области краеведения, экологии и т.д.; - умение самостоятельно обобщать новую информацию, предлагать решение, обсуждать в малой группе, Умение представить свое мнение, доказательно и аргументированно; - позитивное отношение к коллективному, командному взаимодействию.	У обучающихся будут развиты и сформированы: - навыки передачи своего интереса к туризму своим одноклассникам; - умение решать различные (в том числе нестандартные) учебные и жизненные задачи; Умение быть частью команды без потери личной системы ценностей и мировоззрения; - чувство ответственности за коллективное дело.
Личностные. У обучающихся будут развиты и сформированы		
<ul style="list-style-type: none"> • понимание и ценность обычаев, традиции и устоев русского народа, стремление сохранять и продолжать традиции национальной духовности; • демонстрация в поведении навыков культуры общения в социуме, уважение к старшим и сверстникам; • созидательное отношение к труду, охране окружающей среды и помощи окружающим, • бережное отношение к окружающей природе Родного края, Родины, Мира; • любовь к Стране, друзьям, семье. 		
При желании - выполнение 3 юношеского разряда по спортивному туризму.	При желании - выполнение 2 юношеского разряда по спортивному туризму.	При желании - выполнение 1 юношеского разряда по спортивному туризму.

РАЗДЕЛ 2.

«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель — 36 в основной учебный период и 9 недель в летний период на походную деятельность (отдельная краткосрочная программа). Летний зачетный спортивно-экскурсионный поход в сетку часов не включен.

Календарный учебный график представлен в Приложении №1.

В осенние, зимние, весенние каникулы идет организация учебно-тренировочных и экскурсионных походов и сборов с целью, окончательного закрепления знаний, умений и навыков, полученных на теоретических и практических занятиях и подготовки к предстоящим соревнованиям и слетам.

2.2 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

Педагог, имеющий необходимый набор знаний и компетенций по преподаваемой дисциплине, обладающий навыками пения и владеющий приемами игрового взаимодействия с обучающимися.

Материально-техническое обеспечение программы:

- Кабинет, оборудованный в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями на 20 человек (столы, стулья). Учебная мебель соответствует возрасту учащихся;
- Туристические палатки;
- Спальные мешки;
- Туристические рюкзаки;
- Теплоизоляционные коврики;
- Костровое оборудование;
- Оборудование для приготовления пищи;
- Медицинская аптечка;
- Ремонтный набор;
- Фонари;
- Флаги, плакаты, транспаранты, на которых указаны сведения о детском объединении;
- Единая парадная и спортивная форма участников детского объединения;
- Спортивные компасы;
- Специальное техническое снаряжение;
- Различные тренажеры – расположенные в спортивном зале, для развития физической подготовки;

Дидактическое обеспечение программы

- Карты Ивановской области;

- Физическая карта России;
- Спортивные карты районов соревнований в Шуйском районе и Ивановской области;
- Правила вида спорта «Спортивный туризм» утверждены приказом Министерства спорта РФ от 22 апреля 2021 г. № 255:
- Регламент по виду спорта «спортивный туризм».
- Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция-пешеходная»
- Правила вида спорта «спортивное ориентирование» утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 мая 2017 г. № 403.
- Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. Теплоухов В. В., редакция 12 февраля 2000 г.
- Видеопрезентации по темам;
- Оборудование к занятиям, тестовые задания, карточки, анкеты, опросники.

2.3 Формы аттестации

По окончании изучения каждого раздела программы, учащиеся проходят тестирование, для проверки уровня усвоения ими знаний, умений и навыков. Кроме этого уровень усвоения образовательной программы определяется результативностью участия в туристских соревнованиях различного уровня и летнем многодневном спортивном походе.

Формы и виды ежегодного контроля

виды контроля	содержание	методы	сроки контроля
Вводный	Области интересов и склонностей. Уровень знаний, умений, навыков по спортивному туризму.	Беседа, наблюдение	Сентябрь
Текущий	Освоение учебного материала по темам,	Представлены в каждой теме разделам	В течение года
Промежуточный	Выполнение различных походных обязанностей, технических приемов.	Участие в соревнованиях и походах в течение года	Ежемесячно
Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач.	Участие в категорийном походе	Начало июля

2.4. Оценочные материалы

Для отражения траектории развития учащегося по Программе ведется мониторинг качества образования: предметный и компетентностный. Диагностика уровня сформированности ключевых компетентностей, а также развития личности обучающегося, включая мотивационную, эмоционально-волевою и социальную сферу осуществляется 1 раза в год по результатам самодиагностики, педагогического наблюдения и оценки. см Приложение 2 и 3.

2.5 Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы.

Ведущие идеи данной программы:

- по предмету деятельности – путь к спортивным результатам – как модель пути к жизненным достижениям;
- общепедагогические – становление человека в деятельности, предъявляющей к нему все более и более высокие требования;
- социальные – формирование опыта общения: координация действий, согласование потребностей, поиск компромиссных решений.

Для успешной реализации Программы применяются различные методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, игровой, методы дистанционного обучения.

Педагогические технологии.

- технология личностно-ориентированного обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- здоровьесберегающая технология;
- технология группового обучения;
- технология дифференцированного обучения; - технология игровой деятельности.

Методы обучения:

- словесный (лекция; объяснение; рассказ; чтение; беседа; диалог; консультация);
- наглядно – иллюстрационный (показ наглядных пособий);
- репродуктивный (воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога);
- практический (используется для познания действительности, формирования навыков и умений, углубления знаний);
- методы практико-ориентированной деятельности (упражнения; тренинг; тренировка);
- метод наблюдения (запись наблюдений (зарисовка, рисунки, фото-видео съемка; проведение замеров);
- метод проблемного обучения (самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися: поиск и отбор ар-

гументов, фактов, доказательств);

- метод игры (игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения, игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра);

- наглядный метод обучения (наглядные материалы: картины, рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, графики);

- демонстрационные материалы: модели, приборы, предметы.

Методы воспитания:

- убеждение;

- поощрение;

- стимулирование;

- мотивация

Алгоритм учебного занятия:

- организационный момент
- мотивация
- целеполагание
- актуализация знаний
- объяснение нового материала
- закрепление полученных знаний - подведение итогов занятия - рефлексия.

Учебный план и программа первого года занятия предусматривают обучение учащихся основам туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятии об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

В первый год занятий особенно важно воспитать у ребят сознание того, что каждый поход необходимо тщательно готовить им самим, дружно, всем вместе. Надо, чтобы они поняли на собственном опыте: хороший, интересный и полезный поход бывает только у хороших туристов – умелых и трудолюбивых. Поэтому главное внимание руководитель должен уделять практической работе коллектива по подготовке каждого учебно-тренировочного похода.

Летний зачетный многодневный поход готовится в течение всего года. Во время этого похода учащиеся выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты своего края, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т. д. Зачетный поход – завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Здесь следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, переход через реку по бревну и вброд, ориентирование по карте, компасу и звездам, ходьба по заболоченной местности, по густому мелкоколесью, подъемы и спуски по залесенным склонам, определение сторон гори-

зонта по местным признакам и по Солнцу. За время похода учащиеся должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т. п.

Учебно-тематический план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали – возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года занятий уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед учащимися все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест области.

Третий год обучения посвящен специфике водного туризма.

При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана вовсе не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу самих учащихся (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам).

Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя.

. Подбор форм организации учебного занятия зависит от преобладания на занятии того или иного вида деятельности и вполне соответствуют возрастным особенностям обучающихся (11-17 лет). При этом необходимо наладить в объединении хороший учет спортивно-туристских и краеведческих достижений каждого обучающегося. Полезно завести на каждого «Туристский паспорт», куда будут записываться маршруты походов, их продолжительность, количество ночлегов, протяженность, характер обязанностей, которые выполнял во время похода юный турист, а также его резуль-

таты в соревнованиях, упражнениях, краеведческих викторинах и конкурсах. Кроме того, руководитель должен позаботиться о сохранности всех маршрутных документов проведенных походов и другой документации, образующейся в результате работы объединения.

2.6. Список рекомендуемой литературы:

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29.12.2023);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 “Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей” 10 ноября 2022
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403)
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. №2. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с СанПиН1.2.3685-21 «Санитарные правила и нормы...»)
- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Методические рекомендации по разработке и проектированию рабочей программы воспитания ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания российской академии образования»;
- Распоряжение Правительства РФ от 02.12.2021 № 3427-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ»;
- Устав Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» г.о. Шуя,
- Положение о разработке Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУ ДО «Центр детского творчества» г.о.

Шуя.

Список литературы для педагога:

Нормативные документы:

- Правила вида спорта «Спортивный туризм» утверждены приказом Министерства спорта РФ от 22 апреля 2021 г. № 255: Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция-пешеходная»
- Правила вида спорта «спортивное ориентирование» утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 мая 2017 г. № 403.
- Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. Теплоухов В. В., редакция 12 февраля 2000 г.

Методическая литература:

1. Алексеев, А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1999.
2. Алексеев, А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
3. Балабанов, И. В. Классификация маршрутов на горные вершины. — Издание 2-е, перераб. — М., 1998.
4. Балабанов, И. В. Узлы. М., 1998
5. Васильев, И. В. В помощь инструктору туризма. — М.: Профиздат, 1966.
6. Власов, А. А. Турист. — М.: ФиС, 1974.
7. Востоков, И. Е. Классификация пешеходных маршрутов: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1990.
8. Ганиченко, Л. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
9. Джулий, А. В., Директор Л. Б., Высокогорные перевалы: Дополнения и изменения к Перечню классифицированных перевалов высокогорных районов СССР. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1992.
10. Добарина, И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
11. Журавлев, В. И. Основы педагогической конфликтологии. — М.: Российское педагогическое агентство, 1995.
12. Зоркова, Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 1997.
13. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.

14. Козлова, Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 1997.
15. Куликов, В. М. Походная туристская игротека. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1991.
16. Куликов, В. М. Походная туристская игротека. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
17. Куликов, В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожаков. — М., 1997.
18. Леонова, Л. А., Тищенко Л. Д. Туризм — лучший отдых. — М.: Медицина, 1967.
19. Наумов, А. Ф. Горная альпинистская энциклопедия. Памиро-Алай. Том 1. — М.: «Инфолайн», 1995.
20. Перечень классифицированных туристских маршрутов на 1986-1988 годы. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1986.
21. Попадейкин, В. И., Струпов В. В. В поход, друзья-туристы! — М.: Московский рабочий, 1972.
22. Потресов, А. С. Спутник юного туриста. — М.: ФиС, 1966.
23. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
24. Психологические тесты. / Составитель Ахмеджанов Э. Р. — М., 1995.
25. Расторгуев, М., Ситникова С. Карабинные узлы. — М.: «Кроц Лимитед», 1995.
26. Рыжавский, Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.
27. Рыжавский, Г. Я. Тренировочные спортивные маршруты. — М.: ФиС, 1979. (Серия «По родным просторам»)
28. Самодельное туристическое снаряжение. / Сост. Лукоянов П. И. — Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997.
29. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. / Сост. Константинов Ю. С. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
30. Справочник адресов и телефонов центров и станций юных туристов, туристских баз школьников и других учреждений дополнительного образования Российской Федерации, поисково-спасательных служб и отрядов: По состоянию на 1 июля 1999 года. — М., 1999.
31. Сысоева, М. Е. Организация летнего отдыха детей: Учебно-методическое пособие. — М.: Владос, 1999.
32. Талм, Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
33. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия / И. А. Верба, С. М. Голицын, В. М. Куликов, Е. Г. Рябов. — М.: ФиС, 1983.
34. Туристская игротека: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. — М.: ВЛАДОС, 2000.
35. Усыскин, Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

36. Шаповал, Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.

37. Шибаев, А. С. В горах: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.

38. Шибаев, А. С. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1996.

39. Шимановский, В. Ф. Переправы вброд через водные преграды: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1984.

40. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебное издание. / Составители Захаров П. П., Степенкот В. М. — М.: ФиС, 1989.

41. Штюрмер, Ю. А. Карманный справочник туриста. / Издание 2-е с изменениями и дополнениями. — М.: Профиздат, 1982.

Ориентирование и топография.

1. Алешин, В. М. Карта в спортивном ориентировании. — М.: ФиС, 1983.

2. Алешин, В. М., Серебренников А. В. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985

3. Бызов, Б. Е., Лахин А. Ф., Прищепа И. М. Военная топография. / 2-е изд., доп. и перераб. — М.: Воениздат, 1973.

4. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 1985.

5. Константинов, Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997.

6. Куприн, А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. — М.: Толк, 1996.

7. Куприн, А. М. С картой и компасом: Практическое пособие по военной топографии. — М.: ДОСААФ, 1981.

8. Помбрик, И. Д., Шевченко Н. А. Рабочая карта командира. / Издание 3-е, испр. и перераб., — М.: Воениздат, 1972.

9. Условные знаки топографических карт СССР: Справочник. — Издание 5-е испр. и доп. — М.: Редакционно-издательский отдел ВТС, 1966.

Краеведение и экология

1. Балясникова, О. П. Мой город — моя судьба: Сборник 3. Методические рекомендации и материалы в помощь классному руководителю, учителю, организатору внеклассной работы, педагогу дополнительного образования, родителям при подготовке к уроку о Москве. — М., 1997.

2. Беккер, И. Л. Туристские вечера. Организация, подготовка, проведение. — Пенза, 1997.

3. Васильева, Т. Москва и москвичи — партизанскому движению Великой Отечественной войны. — М.: Атлантида – XXI век, 2000.

4. Гордеева, С. Б. Владимиро-Суздальский историко-художественный и архитектурный музей-заповедник. — Ярославль: Верхне-Волжское книжное издательство, 1964.

5. Горшенёв, К. А. Путешествия по Краснодарскому краю. — М.: ФиС, 1983.

6. Иванов, К., Тургенев И. Переславль-Залесский: Путеводитель по городу и окрестностям. — Ярославль: Верхне-Волжское книжное издательство, 1986.

7. Истомина, Т., Е. Масленников. Маршруты Среднего Урала. — М.: 1971.

8. Кеммерих, А. О. Полярный Урал. — М., 1966. (Серия «По родным просторам»).

9. Костерев, Н. А. Подмосковье: Краткий словарь для юных туристов-краеведов. — М., 1998.

10. Костерев, Н. А., Тимашева И. А. Вспомните, ребята, поколение людей: Сборник материалов, посвященных 55-летию Победы в Великой Отечественной войне. — М., 1999.

11. Кузнецов, В. Н. В верховьях Большого Зеленчука. — М.: Искусство, 1977. (Серия «Дороги к прекрасному»).

12. Лялин, А. И., Лялина Н. И. Черноморское побережье района Туапсе. — Туапсе, 1996.

13. Мясоедов, Б. А. Пахомова Т. В. Туристское Подмосковье. М.: ФиС, 1972.

14. Памятники архитектуры Московской области: Иллюстрированный научный каталог. Выпуск 1./ Под общ. ред. Подъяпольской Е. Н.; Комитет по культуре администрации Московской области. Центральные научно-реставрационные проектные мастерские Министерства культуры РФ. — М.: Стройиздат, 1999.

15. Памятники истории и культуры Владимирской области. — Владимир: Покрова, 1996.

16. Скопин, В. В. На Соловецких островах. — М.: Искусство, 1991. (Серия «Дороги к прекрасному»).

17. Стрижев, А. Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе. — М.: Профиздат, 1986.

18. Ясинская, В. Н. Чтоб не распалась связь времен. — М.: МосГорСЮТур, 1996.

Медицина.

1. Елисеев, О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 1998.

2. Земан, М. Техника наложения повязок.

3. Куриева, П. А. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учебное пособие для школ. — М.: Просвещение, 1988.

4. Морозов, М. А. Медицинская помощь при неотложных состояниях: учебное пособие. — С-Пб.: Дидактика, 1995.

5. Ильина, Н. Самопомощь: Справочник скорой доврачебной помощи. — М., 1998.

6. Шальков, О. Л. Здоровье туриста. — М.: ФиС, 1987.

Водный туризм

1. Водные маршруты СССР. Азиатская часть. — М.: ФиС, 1976.
2. Водные маршруты СССР. Европейская часть. — М.: ФиС, 1976.
3. Водный туризм. / Рук. авт. коллектива И. Д. Аристова. — М.: ФиС, 1968.
4. Водоемы Подмосковья: Справочник Московского общества Рыболов-спортсмен. — М.: Советская Россия, 1969.
5. Горбунов, М. Водные маршруты Украины. / По редакцией Трипольского Л.— М.: 1969.
6. Дубровский, А., Кондрашов Д. На байдарках по Вёксе и Костроме. — М.: ФиС, 1971.
7. Кокорев, Ю. М. По голубым дорогам: советы начинающему туристу-воднику. — Минск: Полымя, 1984.

Лыжный туризм.

1. Лукоянов, П. И. Зимние спортивные походы. / 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ФиС, 1988.
2. Лукоянов, П. И., Свет В. Л. Самодеятельное снаряжение для лыжного туризма. — М.: Профиздат, 1988.

Физическая подготовка туриста.

1. Байковский, Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). — М., 1996.
2. Громадский, Э. С. Физическая подготовка призывников. — М.: ФиС, 1970.
3. Зигзаги ловкости. / Кофман Л. Б., Туревский И. М., Филин В. П. — Тула: Приокское книжное издательство, 1992.

Фотография в туризме

1. Вартанов, А. С., Луговьер Д. А. Учись фотографировать. /Под общ. ред. А. А. Фомина. — М.: Искусство, 1998. — 224 с.: ил.
2. Все цвета радуги в фокусе объектива. Рассказ о цветной фотографии / Волгин А., Зворыгина Е., Зигуменко С. и др. // Приложение к журналу Юный техник. — 1987.— № 7.
3. Справочник фотографа: Учебное издание / Анцев В. Г., Журба Ю. И., Медведев А. Б. И др. — М.: Высшая школа, 1990. — 288 с.: ил.

Автономное существование.

1. 1000+1 совет туристу: школа выживания./ Автор-составитель Садикова Н. Б. — Минск: Современный литератор, 1996.
2. Баленко, С. В. Школа выживания. Часть 1. — М., 1992.
3. Баленко, С. Школа выживания. Часть 2. — М., 1994.
4. Волович, В. Г. Академия выживания. — М.: Толк, 1995.
5. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
6. Гостюшин, А. В., Шубина. Азбука выживания. — М.: Знание, 1995.
7. Гостюшин, А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. — М.: Зеркало, 1994.

8. Драчев, П. Н., Коледа С. И. Выживание (Survival). — Минск: ООО «Лазурак», 1996.
9. Дунаев, О. Н., Зайцев А. П., Искусство выживания: учебное пособие для организаторов и руководителей занятий по тематике ГО. — М., 1995. (Библиотечка журнала «Военные знания»)
10. Ильин, А. М. Тайны исцеления: 125 советов «знахаря». — М.: Торговая газета, 1991.
11. Ильичев, А. А. Зимняя аварийная ситуация. — М.: МГЦТК, «Дорога», 1991.
12. Каукин, А. В. Деревья дарят радость и здоровье. Целительные свойства древесины. — М.: ЗеЛЮ, 1997.
13. Миллер, Д. Выживание по методам САС: Практическое руководство. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2000.
14. Охотничий минимум: минимальный объем знаний, необходимый охотнику. — М.: МП «Брат», 1995.
15. Палкевич, Я. Е. Выживание в городе. Выживание на море. — М.: Корвет, 1992.
16. Плешанов, Е. А. Я + Природа: Учебно-справочное пособие. — Воронеж, 1997.
17. Попенко, В. Н. Приемы метания холодного оружия. — М., 1992.
18. Репин, Ю. В., Середа В. А., Шабунин Р. А. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях: Учебное пособие. — Екатеринбург, 1995.
19. Салыгина, О. П., Столяренко Л. Д., Турчина Н. Ю. Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
20. Черепанова, Е. М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях: Руководство для спасателей и другого персонала служб быстрого реагирования. — М., 1995.
21. Чеурин, Г. С. Школа экологического выживания. — Екатеринбург, 1995.

Интернет-ресурсы:

1. Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающих Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению [Электронный ресурс] // А.Г. Озеров 12.11.2013г.
- http://www.turcdntrrf.ru/stran/mjtor_razrab.htm
2. Смирнова Л.Л. Дидактические материалы. Готовимся к турслету [Электронный ресурс] // Л.Л. Смирнова. Персональный сайт - http://www.turcdntrrf.ru/stran/mjtor_razrab.htm
3. Алешин В.М. Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) [Электронный ресурс] // В.М. Алешин http://rdvolution.al.list.ru/sport/00153421_0.html

4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // В.М. Алешин. http://tourlib.ndt/books_tourism/aldshyn.htm 13.02.2014г.

5. Статья Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // 02.06.2013г. <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/>

6. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма» [Электронный ресурс] // В.И.Ганопольский, Е.Я. Безносиков. - М http://tourlib.ndt/books_tourism/ganopolsky07.htm

7. Детская мультимедийная энциклопедия. Опасности в природе. [Электронный ресурс] - <http://www.spas-dxtrdmd.ru/dl.php?SIG=14b>

8. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. [Электронный ресурс] - http://bdlvirtclub.narog.ru/гдт_tur/instr_01.htm

9. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. [Электронный ресурс]

10. Нормативные документы **НОМЕР-КОД ВИДА СПОРТА 0840005411Я Спортивный туризм** <https://tssr.ru/main/docs/1896/>

Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей:

1. Алешин, В. М., Серебряников А.В. Туристская топография, М., 1985
2. Бардин, К. В. Азбука туризма, М., 1981
3. Веретенников, В. И., Дрогов И. А. Общественный туристский актив, М., 1990
4. Вестник детско-юношеского туризма в России, М., 1993-97
5. Волович, В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды, М., 1990
6. В помощь туристскому организатору (серия рекомендаций ЦДЮТур РФ)
7. Ганопольский, В.И. и др. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры, М., 1987
8. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста, М., 1986
9. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся, М., 1995
10. Линчевский, Э. Психологический климат туристской группы, М., 1981
11. Лукоянов, П.И. Зимние спортивные походы, М., 1989
12. Питание в туристском путешествии, М., 1986
13. Попчиковский, В.Ю. Организация и проведение туристских походов, М., 1987
14. Самодетальное туристское снаряжение (сост. Лукоянов П.И.), М., 1987
15. Стрижев, А.Н. Туристу о природе. Фенологические наблюдения в походе, М., 1986

16. Строев, К.Ф. Краеведение, М., 1977
17. Штюмер, Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные, М., 1983
18. Штюмер, Ю.А. Четвертая грань туризма: общественно-полезная работа туристов, М., 1984
19. Энциклопедия туриста, М., 1993

Список художественной литературы для обучающихся и родителей:

1. А.Н. Томилин «Как люди открывали свою Землю».
2. Джек Лондон «Зов предков»; «Белый клык»; «Путешествие на «Ослепительном»; «Морской волк»; «Дочь снегов»; «Джерри-островитянин».
3. Майн Рид «В поисках белого бизона»; «Морской волчонок»; «Приключения на дальнем Западе»; «В джунглях Борнео»; «Затерянные в океане»; «Оцеола, вождь семинолов»; «Охотники за растениями».
4. Сергей Голицын «До самого синего Дона»; «Ладьи плывут на Север»; «Сорок изыскателей».
5. Рафаэль Сабатини «Одиссея капитана Блада»; «Хроника капитана Блада»
6. В.К. Арсеньев. «Дерсу Узала. Путешествия по Уссурийской тайге».
7. А. Брем. «Путешествия по Северо-Восточной Африке».
8. И. Бизли. «Генрих мореплаватель».
9. Г. Вотте. «Давид Ливингстон».
10. В.М. Головин. «Путешествие на шлюпе «Камчатка»
11. Л.И. Кузнецова. «Куда плывут материки».
12. Христофор Колумб. «Путешествия. Дневники».
13. Иван Крузенштерн. «Первое российское плавание вокруг света».
14. Джеймс Кук. «Первое кругосветное плавание».
15. Николай Миклухо-Маклай. «Путешествие на Берег Маклая».
16. Фритьоф Нансен. «Фрам» в полярном море».
17. Афанасий Никитин. «Хождение за три моря».
18. Антонио Пигафетта. «Путешествие Магеллана».
19. Роберт Пири. «Северный полюс».
20. Руал Амундсен. «Южный полюс».
21. Марко Поло. «Книга чудес света».
22. Николай Пржевальский. «Путешествия в Центральной Азии»
23. Петр Семенов-Тянь-Шанский. «Путешествие в Тянь-Шань».
24. Генри Мортон Стенли. «В джунглях Африки».
25. Бардин К.В. Азбука туризма. М. Просвещение, 1981
26. Беленький В.П. Возьмемся за руки друзья. М. Молодая гвардия, 1990
27. Куприн А.М. Занимательная картография - М. Просвещение, 1989
28. Первая медицинская помощь, популярная энциклопедия. М. БМР, 1994

Приложение

Календарный учебный график

№ п/п	ММ есяц	Время проведе- ния за- нятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведе- ния	Форма контроля
1.	Сентябрь		теорети- ческое обучение	2	История развития туризма	ЦДТ	Творческое задание
2.			комбини- рованная	2	Понятие о топогра- фической и спор- тивной карте	ЦДТ	Опрос
3.			комбини- рованная	2	Условные знаки	ЦДТ	Игра-квест
4.			комбини- рованная	2	Способы ориенти- рования	ЦДТ	Практиче- ское задание
5.			комбини- рованная	2	Способы ориенти- рования	ЦДТ	Контроль- ный опрос
6.			комбини- рованная	2	Компас. Работа с компасом	ЦДТ	Участие в мини- соревнова- ниях
7.			практиче- ское на местности	2	Компас. Работа с компасом	Лихушенский парк	
8.			практиче- ское на местности	2	Компас. Работа с компасом	Лихушенский парк	
9.	Октябрь		комбини- рованная	2	Изучение основных туристских узлов	ЦДТ	Участие в соревнова- ниях Участие в соревнова- ниях
10.			комбини- рованная	2	Изучение основных туристских узлов	ЦДТ	
11.			комбини- рованная	2	Специальное сна- ряжение	ЦДТ	Участие в соревнова- ниях
12.			комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма	ЦДТ	
13.			комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма	ЦДТ	
14.			комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма	ЦДТ	
15.			комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма	ЦДТ	
16.			комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма	ЦДТ	
17.	Ноябрь		комбини- рованная	2	Личное и групповое туристское снаря- жение	ЦДТ	Беседа
18.			комбини-	2	Личное и групповое	ЦДТ	

			рованная		туристское снаряжение			
19.			практическое на местности	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	«Осиновая гора»	Контрольный опрос	
20.			практическое на местности	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	«Осиновая гора»	Практический кейс	
21.			теоретическое обучение	2	Питание в походе	ЦДТ	Контрольный опрос	
22.			теоретическое обучение	2	Питание в походе	ЦДТ	Творческое задание	
23.			теоретическое обучение	2	Туристские должности в группе	ЦДТ	Тренинговые упражнения	
24.			теоретическое обучение	2	Туристские должности в группе	ЦДТ		
25.	Декабрь		теоретическое обучение	2	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	ЦДТ	Кроссворд	
26.			теоретическое обучение	2	Походная мед. аптечка	ЦДТ	Викторина	
27.			комбинированная	2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	Опрос	
28.			комбинированная	2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	Контрольный опрос	
29.			комбинированная	2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	Контрольный опрос	
30.			комбинированная	2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	Контрольный опрос	
31.			комбинированная	2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	Контрольный опрос	
32.			комбинированная	2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	Контрольный опрос	
33.		Январь		комбинированная	2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	Контрольный опрос
34.				комбинированная	2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	Контрольный опрос
35.			комбинированная	2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	Контрольный опрос	
36.			комбинированная	2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	Контрольный опрос	
37.			комбинированная	2	Транспортировка пострадавшего	ЦДТ	Практическая работа	
38.			комбинированная	2	Транспортировка пострадавшего	ЦДТ		
39.			комбини-	2	Транспортировка	ЦДТ		

			рованная		пострадавшего			
40.			комбини- рованная	2	Транспортировка пострадавшего	ЦДТ		
41.	Февраль		комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма	ЦДТ	Выполнение норматива	
42.			комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма	ЦДТ		
43.			комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма	ЦДТ		
44.			комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма	ЦДТ		
45.			комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма	ЦДТ	Участие в соревнова- ниях	
46.			комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма	ЦДТ		
47.			комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма	ЦДТ		
48.			комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма	ЦДТ		
49.		Март		комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма		ЦДТ
50.				комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма		ЦДТ
51.			комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма	ЦДТ		
52.			комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма	ЦДТ		
53.			комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма	ЦДТ		
54.			комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма	ЦДТ		
55.			комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма	ЦДТ		
56.			комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма	ЦДТ		
57.	Апрель		комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма	ЦДТ	Выполнение норматива	
58.			комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма	ЦДТ		
59.			комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма	ЦДТ		
60.			комбини- рованная	2	Техника пешеход- ного туризма	ЦДТ	Викторина	
61.			теорети- ческое обучение	2	Родной край и его особенности	ЦДТ		
62.			теорети- ческое обучение	2	Родной край и его особенности	ЦДТ		
63.			теорети- ческое	2	Туристические воз- можности родного	ЦДТ	Игра «Наш край»	

		обучение		края		
64.		теоретическое обучение	2	Туристические возможности родного края	ЦДТ	
65.	Май	комбинированная	2	Измерение расстояний	ЦДТ	Практический зачет
66.		практическое на местности	2	Измерение расстояний	«Осиновая гора»	
67.		практическое на местности	2	Действия в случае потери ориентировки	«Осиновая гора»	Тест
68.		практическое на местности	2	Действия в случае потери ориентировки	«Осиновая гора»	
69.		практическое на местности	2	Общественно полезная работа. Охрана окружающей среды.	«Осиновая гора»	Практический зачет
70.		практическое на местности	2	Общественно полезная работа. Охрана окружающей среды.	«Осиновая гора»	
71.		комбинированная	2	Подведение итогов похода	ЦДТ	Написание отчета
72.		комбинированная	2	Подведение итогов похода	ЦДТ	Итоговый тест

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	
1.	Сентябрь		комбинированная	2	Итоги летнего похода	ЦДТ	Мини проект	
2.				2	Итоги летнего похода	ЦДТ		
3.			комбинированная	2	План и карта	ЦДТ	Контрольный опрос	
4.			практическое на местности	2	Способы ориентирования	Лихушенский парк		
5.				2	Способы ориентирования	Лихушенский парк		
6.				2	Компас. Работа с компасом	Лихушенский парк		
7.				2	Компас. Работа с компасом	Лихушенский парк		
8.				2	Компас. Работа с компасом	Лихушенский парк		
9.				8	Участие в слетах и соревнованиях	–		Результаты соревнований
10.		Октябрь			комбинированная	2		Туристские узлы
11.				2		Туристские узлы	ЦДТ	
12.			2	Специальное снаряжение		ЦДТ	участие в соревнованиях	
13.			2	Техника пешеходного туризма		ЦДТ		
14.			2	Техника пешеходного туризма		ЦДТ		Выполнение норматива
15.			2	Техника пешеходного туризма		ЦДТ		
16.			2	Техника пешеходного туризма		ЦДТ		
17.			2	Техника пешеходного туризма		ЦДТ		
18.		8	практическое на местности	Участие в слетах и соревнованиях	–	Результаты соревнований		
19.	Ноябрь		комбинированная	2	Техника пешеходного туризма	ЦДТ	Выполнение норматива	
20.				2	Техника пешеходного туризма	ЦДТ		

21.				2	Техника пешеходного туризма	ЦДТ	
22.				2	Итоги летнего похода	ЦДТ	Написание отчета
23.				2	Итоги летнего похода	ЦДТ	
24.			теоретическое обучение	2	Туризм в России	ЦДТ	Творческое задание
25.			практическое на местности	2	Тактика спортивного похода	«Осиновая гора»	Опрос
26.				2	Тактика спортивного похода	«Осиновая гора»	
27.				8	Участие в слетах и соревнованиях	–	Результаты соревнований
28.	Декабрь		теоретическое обучение	2	Походная мед. аптечка	ЦДТ	Викторина Контрольный опрос
29.			комбинированная	2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	Зачет-практикум
30.				2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	
31.				2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	
32.				2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	
33.				2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	
34.				2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	
35.				2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	
36.			практическое на местности	8	Участие в слетах и соревнованиях	–	Результаты соревнований
37.		Январь		комбинированная	2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ
38.			2		Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	
39.			2		Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	
40.			2		Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	
41.			2		Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	
42.			2	Транспортировка пострадавшего	ЦДТ	Практическое задание	
43.			2	Транспортировка	ЦДТ		

					пострадавшего		
44.				2	Транспортировка пострадавшего	ЦДТ	
45.			практическое на местности	8	Участие в слетах и соревнованиях	–	Результаты соревнований
46.	Февраль		комбинированная	2	Техника пешеходного туризма	ЦДТ	Практические кейсы
47.				2	Техника пешеходного туризма	ЦДТ	
48.				2	Техника пешеходного туризма	ЦДТ	
49.				2	Техника пешеходного туризма	ЦДТ	
50.				2	Техника пешеходного туризма	ЦДТ	
51.				2	Техника пешеходного туризма	ЦДТ	
52.				2	Техника пешеходного туризма	ЦДТ	
53.				2	Техника пешеходного туризма	ЦДТ	
54.					практическое на местности	8	
55.	Март		комбинированная комбинированная	2	Техника пешеходного туризма	ЦДТ	Выполнение норматива
56.				2	Техника пешеходного туризма	ЦДТ	
57.				2	Техника пешеходного туризма	ЦДТ	
58.				2	Техника пешеходного туризма	ЦДТ	
59.				2	Техника пешеходного туризма	ЦДТ	
60.				2	Техника пешеходного туризма	ЦДТ	
61.				2	Техника пешеходного туризма	ЦДТ	
62.				2	Техника пешеходного туризма	ЦДТ	
63.			практическое на местности	8	Участие в слетах и соревнованиях	–	Результаты соревнований
64.	Апрель		комбинированная	2	Снаряжение для многодневных походов	ЦДТ	Беседа
65.				2	Снаряжение для	ЦДТ	

					многодневных походов		
66.			практическое на местности	2	Ремонт и изготовление снаряжения	ЦДТ	Участие в походе
67.				2	Ремонт и изготовление снаряжения	ЦДТ	
68.				2	Ремонт и изготовление снаряжения	ЦДТ	
69.				2	Ремонт и изготовление снаряжения	ЦДТ	
70.				2	Ремонт и изготовление снаряжения	ЦДТ	
71.				2	Ремонт и изготовление снаряжения	ЦДТ	
72.				8	Участие в слетах и соревнованиях	–	
73.		Май		комбинированная	2	Магнитные свойства земли	ЦДТ
74.			2		Магнитные свойства земли	ЦДТ	
75.			2		Абрисная съемка	ЦДТ	Комплекс заданий
76.			2	Абрисная съемка	Осиновая гора		
77.			практическое на местности	2	Глазомерная съемка	Осиновая гора	Комплекс заданий
78.				2	Глазомерная съемка	Осиновая гора	
79.				2	Общественно полезная работа. Охрана окружающей среды.	Осиновая гора	Учебно-тренировочный выход
80.				2	Общественно полезная работа. Охрана окружающей среды.	Осиновая гора	
81.				8	Участие в слетах и соревнованиях	–	Результаты соревнований

3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			комбинированная	2	Итоги летнего похода	ЦДТ	мини проект. Написание отчета
2.					2	Итоги летнего похода	ЦДТ	
3.					2	План и карта	ЦДТ	
4.				практическое на местности	2	Особенности ориентирования в водном походе	Лихушенский парк	Комплекс заданий
5.					2	Особенности ориентирования в водном походе	Лихушенский парк	
6.					2	GPS-навигатор. Работа с навигатором	Лихушенский парк	
7.					2	GPS-навигатор. Работа с навигатором	Лихушенский парк	
8.					2	GPS-навигатор. Работа с навигатором	Лихушенский парк	
9.					4	Участие в слетах и соревнованиях	–	
10.	Октябрь			практическое	2	Туристские узлы	ЦДТ	Результаты соревнований
11.					2	Туристские узлы	ЦДТ	
12.				комбинированная	2	Специальное снаряжение в водном туризме	ЦДТ	Участие в походе
13.					2	Техника водного туризма	ЦДТ	Выполнение норматива
14.					2	Техника водного туризма	ЦДТ	
15.			2	Техника водного туризма	ЦДТ			

16.					2	Техника водного туризма	ЦДТ	
17.					2	Техника водного туризма	ЦДТ	
18.				практическое на местности	4	Участие в слетах и соревнованиях	–	
19.	Ноябрь			комбинированная	2	Техника водного туризма	ЦДТ	Написание отчета
20.					2	Техника водного туризма	ЦДТ	
21.					2	Техника водного туризма	ЦДТ	
22.					2	Итоги летнего похода	ЦДТ	
23.					2	Итоги летнего похода	ЦДТ	
24.				теоретическое обучение	2	Водный туризм в России	ЦДТ	Творческое задание
25.				практическое на местности	2	Тактика спортивного водного похода	«Осиновая гора»	Комплекс упражнений
26.					2	Тактика спортивного водного похода	«Осиновая гора»	
27.					4	Участие в слетах и соревнованиях	–	
28.		Декабрь			теоретическое обучение	2	Походная мед. аптечка	ЦДТ
29.				комбинированная	2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	Комплекс заданий
30.					2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	
31.					2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	
32.					2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	
33.					2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	
34.					2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	
35.					2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	
36.					практическое на местности	4	Участие в слетах и соревнованиях	
37.	Н		В	а	комбини-	2	Основные приемы	ЦДТ

				рованная		оказания ПМП		даний
38.					2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	Контрольный опрос
39.					2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	
40.					2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	
41.					2	Основные приемы оказания ПМП	ЦДТ	
42.					2	Транспортировка пострадавшего	ЦДТ	
43.					2	Транспортировка пострадавшего	ЦДТ	Практическое задание
44.					2	Транспортировка пострадавшего	ЦДТ	
45.				практическое на местности	4	Участие в слетах и соревнованиях	–	Результаты соревнований
46.	Февраль			комбинированная	2	Техника водного туризма	ЦДТ	Выполнение норматива Участие в походе
47.					2	Техника водного туризма	ЦДТ	
48.					2	Техника водного туризма	ЦДТ	
49.					2	Техника водного туризма	ЦДТ	
50.					2	Техника водного туризма	ЦДТ	
51.					2	Техника водного туризма	ЦДТ	
52.					2	Техника водного туризма	ЦДТ	
53.					2	Техника водного туризма	ЦДТ	
54.				практическое на местности	4	Участие в слетах и соревнованиях	–	Результаты соревнований
55.	Март			комбинированная	2	Техника водного туризма	ЦДТ	Выполнение норматива
56.					2	Техника водного туризма	ЦДТ	
57.					2	Техника водного туризма	ЦДТ	
58.					2	Техника водного туризма	ЦДТ	
59.					2	Техника водного туризма	ЦДТ	
60.					2	Техника водного туризма	ЦДТ	
61.					2	Техника водного туризма	ЦДТ	

62.			комбини- рованная	2	Техника водного туризма	ЦДТ		
63.			практиче- ское на местности	4	Участие в слетах и соревнованиях	–	Результаты соревнований	
64.	Апрель		комбини- рованная	2	Снаряжение для водных многоднев- ных походов	ЦДТ	Комплекс упражнений	
65.			комбини- рованная	2	Снаряжение для многодневных вод- ных походов	ЦДТ		
66.			практиче- ское	2	Ремонт и изготов- ление снаряжения	ЦДТ	Контрольный опрос	
67.				2	Ремонт и изготов- ление снаряжения	ЦДТ		
68.				2	Ремонт и изготов- ление снаряжения	ЦДТ		
69.				2	Ремонт и изготов- ление снаряжения	ЦДТ		
70.				2	Ремонт и изготов- ление снаряжения	ЦДТ		
71.				2	Ремонт и изготов- ление снаряжения	ЦДТ		
72.				практиче- ское на местности	4	Участие в слетах и соревнованиях	–	Результаты соревнований
73.		Май		комбини- рованное	2	Подготовка карт к походу	ЦДТ	Комплекс за- даний
74.			2		Подготовка карт к походу	ЦДТ		
75.			2		Схема порога. Со- ставление схемы по- рога	ЦДТ	Контрольный опрос	
76.			2		Схема порога. Со- ставление схемы по- рога	ЦДТ		
77.			2	Схема порога. Со- ставление схемы по- рога	ЦДТ			
78.				практиче- ское на местности	2	Общественно по- лезная работа. Охра- на окружающей сре- ды.	Оси новая гора	Контрольный опрос
79.			2		Общественно по- лезная работа. Охра- на окружающей сре- ды.	Оси новая гора	Контрольный опрос	
80.			4		Участие в слетах и соревнованиях	–	Результаты соревнований	

Диагностические материалы

Примерная итоговая диагностика обучающихся по программе 1 год обучения.

Основы туристской подготовки

1. Как называется путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью?
 - 1) экскурсия;
 - 2) прогулка;
 - 3) туристский поход;
 - 4) туристская экскурсия.
2. Какие существуют виды туризма?
 - 1) лыжный, пешеходный, водный, горный;
 - 2) семейный, одиночный, групповой;
 - 3) с животными, без животных.
3. Какие предметы туристы обязательно берут в поход?
 - 1) рюкзак, паспорт, карту;
 - 2) радиоприемник, будильник, сковороду;
 - 3) песенник, игральные карты, рыбчистку.
4. Заместитель руководителя похода по снаряжению должен:
 - 1) нести общественное снаряжение в походе;
 - 2) отвечать за сохранность снаряжения;
 - 3) распределить снаряжение по членам группы и перераспределять вес общественного снаряжения в походе.
5. Количество времени при движении на маршруте похода выходного дня от привала до привала:
 - 1) 40-50 мин;
 - 2) до бивуака;
 - 3) 100-120 мин.
6. Как выбирать место для купания в походе вблизи населенного пункта:
 - 1) подальше от населенного пункта;
 - 2) ниже по течению;
 - 3) в местах, специально оборудованных для купания.
7. К предмету специального снаряжения относится:
 - 1) топор;
 - 2) ботинки;
 - 3) веревка основная;
 - 4) палатка.
8. К предмету общественного снаряжения относится:
 - 1) котелки;
 - 2) спальник;

- 3) сидушка;
 - 4) головной убор.
- 9.** К предмету личного снаряжения относится:
- 1) куртка;
 - 2) топор;
 - 3) тент от дождя;
 - 4) котел.
- 10.** К ремнабору относится:
- 1) нож, топор, пила.
 - 2) иголки, нитки, шило;
 - 3) тент, коврик, палатка.
- 11.** К работам на бивуаке относится:
- 1) нож, топор, пила.
 - 2) иголки, нитки, шило;
 - 3) тент, коврик, палатка

II. Топография и ориентирование

- 12.** Один из быстрых способов измерения расстояния на местности:
- 1) с помощью бинокля;
 - 2) с помощью циркуля;
 - 3) шагами;
 - 4) курвиметром.

- 13.** Название прибора для измерения расстояния на карте:

- 1) арифмометр;
- 2) курвиметр;
- 3) дозиметр;
- 4) линейка.



- 14.** Указатель направления склона:

- 1) флюгер;
- 2) бергштрих;
- 3) горизонталь.

- 15.** Какой буквой на карте и компасе обозначается направление на север:

- 1) S;
- 2) N;
- 3) W.

- 16.** С помощью чего на карте изображается рельеф:

- 1) диагоналей;
- 2) горизонталей;
- 3) штриховки.

- 17.** В какую сторону горизонта указывает собственная тень человека в полдень в северном полушарии:

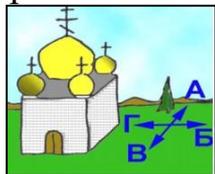
- 1) на север;
- 2) на юг;
- 3) на запад;
- 4) на восток.

18. Что означает слово – азимут?

- 1) расстояние в метрах до ориентира;
- 2) угол между направлением на север и на заданный ориентир;
- 3) маршрут движения;
- 4) технический прием в спортивном ориентировании.

19. В каком направлении север

- 1) А;
- 2) Б;
- 3) В;
- 4) Г.



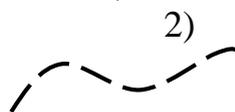
20. Топографический знак, обозначающий колодец, выглядит:

1)

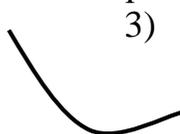


21. Полевые, лесные дороги изображаются на карте:

1)



2)



3)

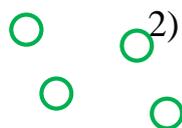


4)



22. Смешанный лес на карте обозначается в виде:

1)



2)



3)



23. Полярная звезда находится в созвездии «Малая медведица» и является звездой:

- 1) нижней левой звездой ковша;
- 2) нижней правой звездой ковша;
- 3) верхней левой звездой ковша;
- 4) крайней звездой ручки ковша.

24. Призма для соревнований по спортивному ориентированию и по тактико-технической дистанции в туристском многоборье – это:

- 1) палатка, где находятся судьи;
- 2) маркировка трассы соревнований;
- 3) маркировка контрольного пункта в виде прямоугольника красно-белого цвета.

25. Стрелка, проведенная через карту, показывает направление:

- а) на юг;
- б) на восток;
- в) на запад;
- г) на север.

26. Таким знаком на карте обозначается:

- 1) строение;
- 2) торфоразработки;



3) часовни

Примерная итоговая диагностика 3 г. обучения

1. Какие термины относятся к туристскому походу?
 - 1) МКК; КСС;
 - 2) ТСО;
 - 3) ДСШ.
2. Какая самая высокая категорийная сложность туристского похода?
 - 1) V;
 - 2) VI;
 - 3) IV.
3. Заместитель руководителя похода по снаряжению должен:
 - 1) нести общественное снаряжение в походе;
 - 2) отвечать за сохранность снаряжения;
 - 3) распределить снаряжение по членам группы и перераспределять вес общественного снаряжения в походе.
4. Минимальное количество ходовых дней в походе 1-ой категории сложности:
 - 1) 8 дней;
 - 2) 12 дней;
 - 3) 6 дней;
 - 4) 10 дней.
5. Возрастные требования к руководителям спортивного похода 1 кат.с.:
 - 1) не менее 16 лет;
 - 2) не менее 20 лет;
 - 3) не менее 18 лет;
 - 4) не менее 14 лет.
6. Минимальный состав группы пешеходного похода 2 кат.с.:
 - 1) 6 человек;
 - 2) 4 человека;
 - 3) 11 человек.
7. Минимальный возраст участника похода 1 кат.с.:
 - 1) 12-13 лет;
 - 2) 11 лет;
 - 3) 14 лет.
8. Минимальная протяженность маршрута 1 кат.с. пешеходного похода:
 - 1) 110 км;
 - 2) 130 км;
 - 3) 100 км.

Техническая подготовка

9. Что можно использовать для блокировки грудной обвязки и беседки?
 - 1) веревка диаметром не менее 10 мм;
 - 2) двойная веревка диаметром не менее 6 мм;
 - 3) равнопрочная стропа;
 - 4) стальной тросс.
10. Как должна быть организована страховка при переправе первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну?
 - 1) с рук;

- 2) через опорную точку;
- 3) через беседочный карабин страховочного пояса;
- 4) двумя веревками.

11. Что можно использовать для прикрепления полиспаста к рабочей (натягиваемой) верёвке?

- 1) зажимы;
- 2) схватывающие узлы, выполненные из репшура диаметром 6 мм с наличием в рабочей части петли двух ветвей;
- 3) схватывающие узлы, выполненные из репшура диаметром 6 мм с наличием в рабочей части, петли четырёх ветвей;
- 4) спусковое устройство.

12. Как осуществляется страховка участника при движении траверсом по перилам?

- 1) коротким усом;
- 2) ус не должен превышать 1,5 м
- 3) беседочным карабином на перила;
- 4) схватывающим узлом, выполненным из репшура диаметром 6 мм .

13. Должны ли быть закреплены концы страхующей и сопровождающей веревок при переправе первого участника вброд:

- 1) да;
- 2) нет.

14. Куда крепятся страховочные и сопровождающие верёвки при переправе первого участника вброд?

- 1) в беседочный карабин;
- 2) в грудное перекрестье участника;
- 3) в скользящий карабин в боковую часть страховочного пояса;
- 4) в ус самостраховки.

15. При преодолении какого препятствия первый участник может двигаться с рюкзаком?

- 1) переправа по бревну;
- 2) переправа в брод;
- 3) переправа по тонкому льду;
- 4) траверс склона (свободным лазаньем);
- 5) спуск по склону;
- 6) подъём по склону (свободным лазаньем)

16. Что является перилами:

- 1) вспомогательная веревка, используемая командой для преодоления препятствия;
- 2) основная веревка, используемая командой для преодоления препятствия;
- 3) равнопрочная стропа, используемая командой для преодоления препятствия.

17. Являются ли статически нагруженные перила из одинарной веревки, т.е. натянутые с помощью полиспаста, элементом перильной страховки:

- 1) да;
- 2) нет.

18. Где могут применяться карабины без муфт:

- 1) для организации промежуточных точек страховки;
- 2) для транспортировки груза;
- 3) для организации страховки (самостраховки).

19. Каким карабином самостраховки должен быть подключен участник при движении по перилам вброд, по бревну через реку:

- 1) от грудного перекрестья;

- 2) беседочным;
3) включенным в боковую часть страховочного пояса.
- 20.** Какая должна быть длина самостраховки при движении по перилам вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду:
- 1) любая;
2) до 2 м;
3) перекрываемая запястьем вытянутой руки.
- 21.** Можно ли транспортировать рюкзак со снаряжением по навесной переправе совместно с участником:
- 1) нельзя;
2) можно, но на длинной самостраховке;
3) можно, подключенным к себе;
4) можно, одетым на плечи, пояс рюкзака – застегнут.
- 22.** При работе на этапе, с какого момента участник должен находиться в каске:
- 1) с момента пристегивания участника к перильной веревке;
2) при начале работы с веревкой;
3) с момента пересечения границы этапа и до выхода из нее.

Гигиена и первая доврачебная помощь

- 23.** Что нужно делать при ожогах:
- а) при местном ожоге пораженное место следует как можно скорее охладить, поместить в холодную воду или под струю холодной воды из крана на 10-15 минут;
б) смазать ранозаживляющим кремом;
в) проколоть пузыри перед дальнейшей обработкой раны.
- 24.** Что нельзя делать при укусе змеи:
- а) высасывать яд ртом, надрезать место укуса;
б) давать обильное питье;
в) вызвать «скорую помощь».
- 25.** Что делать при лечении мозоли в виде водяного пузыря:
- а) срезать мозоль и заклеить пластырем;
б) проколоть пузырь в нескольких местах, выдавить жидкость, заклеить пластырем;
в) смазать йодом, заклеить пластырем.
- 26.** Правильные действия при тепловом ударе:
- а) напоить горячим чаем;
б) дать жаропонижающие препараты, например, аспирин или парацетамол;
в) уложить на спину, слегка приподняв ноги, обертывать мокрыми холодными простынями, снижая температуру тела, каждые 10 минут давать полстакана подсоленной воды.
- 27.** К обезболивающим, противошоковым средствам относится:
- а) нашатырный спирт;
б) анальгин;
в) борная кислота.
- 28.** К сердечно-сосудистым средствам относится:
- а) апизатрон;
б) валокардин;
в) траксевазин.

- 29.** На что делается поправка азимута при движении в походах по полярным и приполярным районам:
- а) на деравацию;
 - б) на вращение земли;
 - в) на магнитное склонение;
 - г) на солнце.
- 30.** Топографический знак, обозначающий колодец, выглядит:
- а) домик с ведром;
 - б) кружок с жирной точкой внутри;
 - в) жирная запятая.
- 31.** Смешанный лес на карте обозначается в виде:
- а) кружочков;
 - б) наклонных галочек;
 - в) изображение лиственного дерева и хвойного дерева.
- 32.** Если часовую стрелку направить в сторону солнца, то биссектриса угла между часовой стрелкой и цифрой 2 на циферблате укажет направление:
- а) на север;
 - б) на юг;
 - в) на запад;
 - г) на восток.
- 33.** Стрелка, проведенная через карту, показывает направление:
- а) на юг;
 - б) на восток;
 - в) на запад;
 - г) на север.
- 34.** Масштаб, как отношение длины линии на карте к длине соответствующей ей линии на местности записывается численно в:
- а) сантиметрах;
 - б) метрах;
 - в) дециметрах;
 - г) километрах.
- 35.** Жилое строение на карте-схеме обозначается:
- 1) звездочкой;
 - 2) прямоугольником ,заштрихованный наклонными линиями;
 - 3) кружочками.

Критерии оценки педагогов и самооценки качеств и компетенций

Критерии //Уровни	Низкий уровень (0-3баллов)	Нормальный уровень (4-7баллов)	Высокий уровень общительности (8-10 баллов)
Целенаправленное планирование своих действий по отношению к действиям команды	Признак не проявлен или проявлен мало. Подросток не стремится взаимодействовать, включаться, проявлять интерес. Возможно это связано с трудной жизненной ситуацией, необходимо повышенное наблюдение, педагогическая коррекция, контакт с родителями	У них нормальная коммуникативность. Они любознательны, охотно слушают интересного собеседника, достаточно терпеливы во взаимодействии, отстаивают свою точку зрения без вспыльчивости. Однако они не любят шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у них раздражение. Это говорит, о том, что они могут вступать в конфликт с некоторыми сверстниками.	Это подростки из той группы, где желание взаимодействовать бьет ключом. Они всегда в курсе всех дел. Они любят принимать участие во всех дискуссиях. Эти дети охотно берут слово по любому вопросу, даже если имеют о нем поверхностное представление. Они всюду чувствуют себя в своей тарелке. Они берутся за любое дело, хотя не всегда могут успешно довести его до конца. По этой самой причине сверстники относятся к вам с некоторой опаской и сомнениями
Готовность взаимодействовать с участниками команды;			
Степень устойчивости интереса к туризму и истории родного края и страны			

Критерий 1	Критерий 2	Критерий 3
		

Игры разминки-разрядки- тимбилдинг

«Карлики и великаны» - Проводится линия или чертится круг. Дети встают в одну шеренгу по линии или в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Перед шеренгой или в центре круга стоит воспитатель и начинает игру под рифмовку: *Чудеса у нас на свете. Стали карликами дети. А потом все дружно встали – Великанами мы стали.*

Произнося слова «великаны» и «карлики», воспитатель сопровождает их движениями рук: «великан» – поднимает руки вверх, «карлик» – опускает ладонями вниз. Игрок, допустивший ошибку, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда половина играющих допустила ошибки.

«Руки-ноги» - Играющие стоят Ведущий хлопает 1 раз – команда рукам (поднять, опустить, на пояс, за голову и т.п.), хлопает 2 раза – команда ногам (встать, сесть, скрестить и т.п.). Последовательность движений (хлопков), темп может меняться.

«Человек-человеку» - Стоя в парах лицом друг к другу, дети выполняют задания ведущего: «локоть к локтю, колено к колену и т. д.» На сигнал «человек - к человеку» -пары меняются друг с другом.

«Пол – потолок – нос» - Ведущий называет слова, а дети пальцем показывают на тот предмет, который назвал воспитатель - пол, нос или потолок. Игра начинается с медленного темпа, затем темп увеличивается. Слова произносятся вразнобой, могут повторяться по 2-3 раза.

«Передай сигнал» - дети объединяются в 2 или в 4 компании. Каждая компания встаёт в шеренгу. Если 2 компании, то напротив друг друга. Если 4 компании - то в квадрат. Дети берутся за руки. Определяется посыльный – капитан команды. По сигналу - капитан сжимает руку рядом стоящему, второй сжимает руку третьему и так до конца. Последний получивший сигнал – поднимает руку вверх и говорит всё. Чья компания первой завершит эстафету. Затем меняем капитанов.

«Разведчики» - (связаться глазами с партнером) - Каждый ребенок «связывается» глазами с кем-то в группе. При этом нельзя пользоваться ни жестами, ни словами – только ловить взгляд так, чтобы связаться «глаза в глаза». Вначале для создания игровой атмосферы достаточно тренировать умение быстро связаться взглядами (смотреть друг на друга). Возникшие пары можно временно закрепить, задавая все новые и новые действия. Для сохранения игровой атмосферы задания можно усложнять, комбинируя предыдущие действия: поменяться местами, получив у напарника ответ на свой вопрос; поменяться местами со стульями без грохота и стука; «Поменяться с разведчиком местами, а в пути пожать друг другу руку». По ходу таких веселых разминок дети понимают, как важно каждому из них и самому удерживать внимание на партнере, и замечать его внимание к себе.

«Пишущая машинка»

Все участники игры выполняют синхронно ряд движений:

- хлопают перед собой в ладоши
- двумя руками хлопают по коленям (правая рука - по правой, левая - по левой)
- выбрасывать вверх правую руку вправо, щёлкая пальцами
- выбрасывать вверх левую руку влево, щёлкая пальцами

Вариант:

- изменять темп движений,
- вводить речевое сопровождение,
- передавать эстафету глазами, голосом.

Эффективные и простые упражнения, способствующие мышечному расслаблению глаз:

- *Частое моргание.* Доказано, при работе за компьютером или другим гаджетом частота моргания уменьшается в 2, а иногда и 3 раза. Результат – сухость глаз, головные боли, ухудшение общей концентрации. Поэтому столкнувшись с дискомфортными ощущениями в процессе работы следует сделать паузу и в течение минуты активно проморгаться. Это поможет снять напряжение, смочить слизистую глаза и даже взбодриться;

- *Рисование «восьмерки».* Данное упражнение улучшает мышечную гибкость и способствует улучшению остроты зрения. Техника выполнения: представьте огромную цифру «8», находящуюся в 3-5 метрах от вас, а после медленно начинайте двигать глазами, повторяя её контуры, сначала по часовой, а после – против часовой стрелки. Продолжайте рисование на протяжении 1-2 минут;

- *Отведение взгляда.* Также способствует мышечному расслаблению и снятию напряжения. Техника выполнения: начиная с правой стороны медленно переводите взгляд в противоположную сторону, а затем возвращайтесь на «исходную позицию». Выполнив упражнение 5-10 раз, повторите аналогичные движения сверху-вниз и снизу-вверх, также 5-10 повторений;

- *Сосредоточение зрительного фокуса на предметах вблизи/вдали.* Упражнение, чью пользу по достоинству оценят те, кто на регулярной основе носит очки/контактные линзы. Техника выполнения: снимите очки/линзы, после чего разместите палец одной руки максимально близко перед собой, а второй – максимально далеко. Затем сконцентрируйте взгляд на близком пальце на 2-5 секунд, после – на дальнем на такое же время, затем на предмете, который находится еще дальше руки, и в завершении на чем-то, что находится на максимально обозримой удаленности (например, на каком-то доме на улице). При выполнении упражнения важно убедиться, что все 4 предмета, на которых вы задерживаете взгляд, находятся на одной линии обзора.

Выполнять упражнения, перечисленные в предыдущем разделе, можно хоть каждый день, т.к. они совершенно безвредны для глаз и имеют накопительный эффект. Также не стоит пренебрегать регулярным расслаблением глазных мышц, выполняя гимнастику раз в неделю, т.к. в этом случае они не будут иметь никакого положительного и ощутимого эффекта.

Альтернативные способы расслабления глазных мышц

Упражнения для глаз – эффективный, однако далеко не единственный вариант, способствующий расслаблению глаз. Так, в качестве вспомогательных средств могут задействоваться:

- *Расслабляющий массаж глаз,* который не только снимает напряжение, но и активизирует кровообращение, устраняет болевой синдром в лицевой части, а также способствует общему улучшению состояния. Техника выполнения: все движения носят «кругообразный» характер, выполняемый подушечками пальцев. Так, начиная от глазницы плавно переходите к надбровным дугам и вискам, затем к переносице, завершая массаж задней стороной головы. Общая продолжительность массажа при этом может варьировать от 2 до 5 минут;