

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА  
Г. ТУЙМАЗЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ТУЙМАЗИНСКИЙ РАЙОН  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАОУДО ЦДООТ г. Туймазы  
Протокол № 1  
от «28» 09 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МАОУДО ЦДООТ  
г. Туймазы МР ТР  
Р.М. Фаррухшин  
«28» 09 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 2 года

Авторы-составители:  
Нургалиева Г.И., Хабибуллина Е.М.,  
Баньщикова М.С., педагоги  
дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

г. Туймазы  
2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современный мир характеризуется высоким уровнем использования технических устройств во всех сферах жизни. Это явление, наряду с очевидными плюсами, обусловило и серьезные угрозы для физического и психического здоровья человека, главными из которых стали гиподинамия и интернет-зависимость. Особенно разрушительным стало это для детей и подростков.

Вместе с тем активная вовлеченность в информационный поток и виртуальный мир создали еще одну острую проблему нашего времени – отчужденность между людьми. Несмотря на опасность этих процессов, прямые запреты и назидания не способны отвлечь детей от «зависания» в гаджетах. Только интересная и привлекательная для детей альтернатива может вернуть их в реальный мир. И такой возможностью становится туризм, который, в силу своей уникальности и разноплановости деятельности, способен не только улучшить физическую форму и сохранить здоровье детей, но и сделать их волевыми, ответственными и увлеченными людьми. Ценность туризма еще и в том, что он решает обозначенную проблему отчужденности, так как эти занятия формируют умение взаимодействовать в команде, совместно преодолевая трудности, учат дружбе и сотрудничеству. Сообщество детей, объединенных общими интересами, становится не только крепкой спортивной командой, но и дружным коллективом, способным ставить и решать творческие задачи, обогащая свой досуг и раздвигая горизонты возможностей.

Немаловажным фактором востребованности туризма у детей и подростков является возможность удовлетворить их стремление к новизне, поиску, романтике. Походы расширяют кругозор, обогащают духовную жизнь, являясь прекрасным средством познания красоты мира, благодаря чему воспитывают у детей любовь и бережливость к родной земле.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» (далее - Программа) не ограничивает вид туризма

(спортивный, пешеходный, горный, лыжный), и занятия, особенно на местности, проходят в соответствии с сезоном года и погодными условиями.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

Туристско-краеведческая деятельность способствует овладению знаниями и умениями в различных областях: топография и ориентирование, организация туристского быта, медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Данная Программа туристско-краеведческой направленности для 1 года обучения имеет ознакомительный уровень подготовки, для 2 года обучения – базовый уровень.

Программа составлена на основе типовых программ: «Юные туристы-краеведы», авторов Смирнова Д.В., Константинова Ю.С., Маслова А.Г. (2006 г.), «Юный турист», автор Т.Л. Кольцова (2014г.), «Многогранный мир туризма» автора Киселевой Н.В. (2019 г.) и является модифицированной.

## АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Программа рассчитана на учащихся средних общеобразовательных школ в возрасте от 11 до 17 лет.

*Подростковый возраст* охватывает период от 11 до 14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Кризис подросткового возраста связан с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности.

Многие особенности поведения подростка связаны не только с психологическими изменениями, но и с изменениями, происходящими в организме ребенка. Половое созревание и неравномерное физиологическое развитие подростка обуславливают многие его поведенческие реакции в этот период. Подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения. Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым, за короткий период они могут продемонстрировать абсолютно противоположные реакции:

- целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;
- неумная жажда деятельности может смениться апатией;
- развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;
- потребность в общении сменяется желанием уединиться.

Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек – на 13-15 лет.

*Ранняя юность* или старший подростковый возраст (15-17 лет) является важным и ответственным этапом развития личности. В этот период происходит становление психологических механизмов, которые оказывают влияние на процессы развития и самореализации. Именно в этом возрасте начинается раскрытие всех аспектов личности, развитие личностных возможностей, расширяется совместная деятельность с другими людьми, заканчивается подготовка к включению в самостоятельную жизнь как полноправного члена общества. Всё это создает необходимые предпосылки для самореализации личности. В этом возрасте идет активный процесс формирования, усложнения личности, изменения иерархии потребностей.

## РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Настоящая Программа рассчитана на 2 года обучения при недельной нагрузке 4 часа в объеме 144 часа в год.

Рекомендуемый минимальный состав группы обучения 12 - 15 человек. При наборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением

состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года, погодных условий. Педагог имеет возможность, с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем Программы, устанавливать продолжительность занятий.

### АКТУАЛЬНОСТЬ, НОВИЗНА И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Туризм, как социокультурное явление, разнообразен и широко востребован в нашем обществе, но тем не менее представление о самом туризме довольно однобоко у большинства нашего населения. Данная Программа нацелена на ознакомление детей со всем спектром пешеходного, частично спортивного, туризма и представляет учащимся средних школ возможность в самоопределении направления деятельности в учреждении дополнительного образования. Полученный на занятиях опыт организации и проведения походов, экскурсий, навыков, полученных на соревнованиях в значительной степени пригодится обучающимся во взрослой жизни. Деятельность детей по Программе формирует культуру туризма, расширяет познания ребенка об окружающем мире, здоровом образе жизни и безопасности.

*Педагогическая целесообразность* Программы заключается в разностороннем раскрытии индивидуальных способностей ребенка, развитию интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности, умению самостоятельно организовать своё свободное время. Программа построена на принципе «от простого к сложному». Навыки туристско-краеведческой деятельности даются в каждом разделе Программы, и практические умения,

приобретенные обучающимися на предыдущих занятиях, всегда используются на последующих с постепенным усложнением задачи.

*Новизна* Программы заключается в том, что средствами дополнительного образования расширяются образовательные возможности средних общеобразовательных школ города и района в области развития ребенка.

Программа имеет современное содержание, направленное на поиск достоверной информации и применение её на практике.

Данная Программа не реализуется в дистанционной форме, но отдельные разделы и темы могут быть реализованы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

*Цель:* развитие физических и интеллектуальных способностей детей и подростков, воспитание морально-нравственных качеств гражданина своей страны в процессе занятий туризмом.

Данная программа позволяет решить следующие *задачи:*

*Обучающие:*

- обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- научить работать с картой и компасом, ориентироваться на местности, использовать при подготовке походов комплексные краеведческие характеристики;
- сформировать знания и умения, необходимые для обеспечения безопасности в походах, навыки оказания первой медицинской помощи;
- сформировать знания и умения, необходимые для выживания в экстремальных условиях;
- расширить представление об историко-культурных и природных особенностях города, района, республики;
- познакомить с проблемами экологии и охраны природы.

### *Развивающие:*

- развивать физические способности: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию;
- содействовать развитию навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях;
- развивать эмоционально-волевую сферу: мотивацию на достижение поставленной цели, контроль поведения, выдержку, способность к рефлексии и самоанализу, установку на преодоление трудностей;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся;
- способствовать формированию и развитию нравственно – коммуникативных качеств личности обучающихся.

### *Воспитательные:*

- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;
- формировать уважительное отношение к культуре своей Родины, бережное отношение к её природе;
- воспитывать физически сильного, высокоморального, трудоспособного, толерантного гражданина современной России;
- формировать познавательный интерес к занятиям туризмом;
- содействовать позитивной социализации подростков, ориентируя на созидательные способы самореализации.

## МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В РАБОТЕ

Для реализации данной программы использовались следующие *методы обучения*: объяснительно-иллюстративные (рассказ, беседа, объяснение, показ, инструктаж); репродуктивные (пример, демонстрация, упражнение); проблемные (беседа-диалог, проблемная ситуация); частично-поисковые (самостоятельная работа, наблюдение); исследовательские (задания, сбор новых фактов); практикум; игра.

*Формы реализации Программы:* лекционная (обзорные беседы, сообщения); игры, викторины, конкурсы, тесты, дидактические игры с карточками; краеведческо-экскурсионная (экскурсии, походы); практические занятия; соревнования.

*Формы обучения:* коллективная, групповая, индивидуальная.

*Условия реализации:* дидактический материал, походы и познавательные прогулки, краеведческие игры и викторины.

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Предметные результаты*

К концу реализации Программы обучающиеся будут знать/понимать:

- требования к соблюдению ТБ в походных условиях;
- права и обязанности туриста;
- требования к участникам похода;
- возможные опасные ситуации при проведении похода;
- принципы отбора продуктов;
- способы хранения и транспортировки продуктов в походах;
- требования к туристскому снаряжению;
- технику безопасности при работе со специальным снаряжением;
- иметь представление о страховке и самостраховке, основах туристской техники;
- правила ориентирования; условные знаки топографических и спортивных карт;
- приемы оказания доврачебной помощи;
- состав личной и групповой аптечки;
- требования к питьевой воде;
- правила поведения на природе;
- правила пользования простейшими приборами;
- получат знания в области краеведения Башкортостана и Туймазинского района и углубят знания и представления об окружающем мире.



*К концу реализации Программы обучающиеся будут уметь:*

- организовывать туристский быт;
- пользоваться картой;
- разжигать и поддерживать костер;
- приготавливать пищу в различных условиях;
- подбирать снаряжение в зависимости от метеоусловий и сезона;
- составлять перечень личного и группового снаряжения для похода;
- преодолевать естественные препятствия;
- разбираться в топографических символах;
- видеть ориентиры на местности;
- владеть компасом;
- оказывать доврачебную помощь;
- владеть навыками работы со специальным туристским снаряжением;
- вязать узлы;
- укладывать рюкзак;
- подготавливать и укладывать групповое снаряжение;
- передвигаться по дорогам, тропам в составе группы;
- преодолевать естественные препятствия.

*Личностными результатами* освоения обучающимися содержания Программы являются следующие умения:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- сформированные основы коммуникативной и социальной компетентностей;
- положительная мотивация к занятиям спортом/туризмом;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уважительное отношение к иному мнению, толерантность;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- личная ответственность перед командой;

- нравственные и морально-волевые качества обучающихся;
- стремление к самообразованию и самосовершенствованию.

*Метапредметные результаты* включают:

- развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость);
- развитие волевых качеств, умения принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развитие памяти и внимания;
- развитие способности к преодолению трудностей;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.
- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей;
- умение слушать и задавать вопросы, вести диалог;
- владение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист» (1 год обучения, 144 часа)

№	Наименование тем и занятий	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		теория	практика	всего	
1.	<i>Основы туристской подготовки</i>	16	41	57	
1.1	Развитие спортивного туризма в России	1	-	1	Вводный контроль: опрос
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	8	10	Опрос, решение проблемы, практическое задание,

					<i>самостоятельная работа</i>
1.3	Питание в туристском многодневном походе.	2	4	6	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа</i>
1.4	Подготовка к походу-путешествию.	2	4	6	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа</i>
1.5	Подготовка итогов туристского похода (соревнования)	-	4	4	<i>Практическое задание, самостоятельная работа, соревнования</i>
1.6	Правильная организация движения группы на маршруте.	2	4	6	<i>Практическое задание, самостоятельная работа</i>
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	2	2	4	<i>Опрос</i>
1.8	Общественно – полезная работа (ОПР) в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры.	2	6	8	<i>Демонстрационный контроль: фотографии</i>
1.9	Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию.	2	4	6	<i>Практическое задание, самостоятельная работа</i>
1.10	Способы ориентирования.	1	5	6	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа</i>
2.	<i>Физическая подготовка.</i>	0	52	52	
2.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.	-	2	2	<i>Практическое задание, самостоятельная работа</i>
2.2	Общая физическая подготовка (ОФП).	-	20	20	<i>Практическое задание, самостоятельная работа,</i>

					<i>выполнение физических нормативов</i>
2.3	Специальная физическая подготовка (СФП).	-	30	30	<i>Практическое задание, самостоятельная работа</i>
3.	<i>Специальная туристская подготовка</i>	3	10	13	
3.1	Техника безопасности (ТБ) на занятиях и соревнованиях.	1	-	1	<i>Опрос</i>
3.2	Организация страховки. Командное снаряжение.	1	2	3	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа</i>
3.3	Туристские узлы.	-	2	2	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа</i>
3.4	Технические этапы командной дистанции.	1	-	1	<i>Опрос</i>
3.5	Техника и тактика преодоления препятствий.	-	4	4	<i>Соревнования, взаимозачет</i>
3.6	Зачетные мероприятия.	-	2	2	<i>Взаимозачет, соревнования</i>
4.	<i>Походы выходного дня, экскурсии, выездные занятия.</i>	-	22	22	<i>Практическое задание, самостоятельная работа</i>
<b>ИТОГО:</b>		<b>19</b>	<b>125</b>	<b>144</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *1. Основы туристской подготовки.*

#### *1.1. Развитие спортивного туризма в России.*

*Теория:* история развития и современная организация спортивного туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране, в республике, в районе и городе. Туристские слеты, соревнования и конкурсы. Единая всероссийская спортивная квалификация (ЕВСК). Разрядные требования по спортивному туризму, ориентированию, многоборью.

## *1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.*

*Теория:* особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Особенности бивака. Организация туристской бани. Сушка одежды. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях.

*Практика:* выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров. Устройство лагеря на слете, соревнованиях. Строительство простейших необходимых сооружений.

## *1.3. Питание в туристском многодневном походе.*

*Теория:* особенности организации питания в пешеходном и лыжном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, питательных высококалорийных смесей. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Особенности организации питания на туристских соревнованиях, слетах.

*Практика:* организация питания в пути, на соревнованиях, в лагерях. Приготовление пищи на костре.

## *1.4. Подготовка к походу, путешествию.*

*Теория:* составление плана подготовки похода членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка похода. Составление сметы похода.

*Практика:* разработка графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов выходного дня. Контрольные сборы: проверка личного и группового снаряжения перед выходом на маршрут, соревнования.

## *1.5. Подведение итогов туристского похода (соревнования).*

*Практика:* ремонт туристского снаряжения и инвентаря. Подготовка и составление отчета о проведенном походе, участии в соревнованиях. Оформление разрядных документов. Выпуск стенгазеты.

## *1.6. Правильная организация движения группы на маршруте.*

*Теория:* порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Режим движения. Темп движения.

*Практика:* правильное построение группы, выбор темпа движения.  
Режим движения.

*1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.*

*Теория:* общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, мышьяковая лихорадка и т.д.). Правила поведения на воде. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

*Практика:* добывание огня без спичек, приготовление пищи в экстремальных условиях. Фильтрация воды. Строительство временных укрытий. Международная кодовая таблица сигнальных знаков.

*1.8. Общественно-полезная работа (ОПР) в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры.*

*Теория:* знакомство с памятниками природы и культуры. Виды общественно-полезной деятельности в походе, путешествии. Природоохранная деятельность туриста.

*Практика:* проведение различных краеведческих наблюдений, фото и видеосъемок и их фиксация. Краеведческие конкурсы на соревнованиях. Выполнение заданий различных организаций на проведение природоохранных работ на местности.

*1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию.*

*Теория:* понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию. Спортивные карты и их отличие от топокарт. Условные знаки спортивных карт. Принятые цвета при изготовлении спортивных карт. Виды соревнований по спортивному ориентированию, туризму. Специфика судейства туристских соревнований.

*Практика:* игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. Прохождение учебно-тренировочных дистанций. Ориентирование по спортивной карте

## 2. Физическая подготовка

### 2.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

*Теория:* значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

*Практика:* прохождение врачебного контроля. Ведение индивидуального дневника самоконтроля.

### 2.2. Общая физическая подготовка (ОФП).

*Практика:* выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде и полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Легкая атлетика. Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

### *2.3. Специальная физическая подготовка (СФП).*

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

*Ориентирование.* Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

*Лыжная подготовка.* Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

*Туристская техника.* Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы.

Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

### *3. Специальная туристская подготовка*

#### *3.1. Техника безопасности (ТБ) на занятиях и соревнованиях.*



*Теория:* дисциплина на практических занятиях и соревнованиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности. Правила поведения в лагере, при переезде группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Соблюдение мер безопасности на соревнованиях.

### *3.2. Организация страховки. Командное снаряжение.*

*Теория:* подготовка и оборудование места для организации страховки.

*Практика:* организация страховки при переправе первого участника на различных технических этапах. Организация страховки и водные препятствия.

### *3.3. Туристские узлы.*

*Теория:* туристские узлы, особенности и область применения. Классификация узлов. Применение узлов на командной дистанции. Полиспаст: устройство, назначение и применение. Организация полиспаста.

*Практика:* техника вязания узлов (австрийский, схватывающий, узел Бахмана). Организация полиспаста для наведения навесной переправы. Зачет по узлам.

### *3.4. Технические этапы командной дистанции.*

Знакомство с этапами пешей и лыжной дистанции 3 класса: характеристика и параметры препятствий (этапов). Оборудование этапов. Транспортировка груза, рюкзака, лыж.

### *3.5. Техника и тактика преодоления препятствий.*

*Практика:* прохождение различных технических этапов командной дистанции 2-3 классов. Отработка умений и навыков работы (преодоление, прохождение этапов на судейских перилах, с наведением и снятием перил):

- подъем, траверс, спуск на само страховке и снятием перил;
- переправа через овраг по бревну с наведением и снятием перил методом «маятник»;
- переправа по навесной переправе с наведением и снятием перил;
- спуск с использованием ФСУ с наведением и снятием перил с верхней командной страховкой;

- подъем с наведением и снятием перил на командной страховке;
- переправа по параллельным перилам с наведением и снятием перил.

### *3.6. Зачетные мероприятия.*

*Практика:* прохождение квалификационной учебно-тренировочной дистанции 2 класса. Разбор ошибок.

### *4. Походы выходного дня (ПВД), экскурсии, выездные занятия.*

Указанные в тематическом плане 22 часа занятий можно распределить следующим образом:

- пребывание в двухдневном выездном туристском лагере на базе ЦДООТ (18 часов) и 1 экскурсия (4 часа);
- 2 однодневных похода (16 часов) и 1 экскурсия (6 часов);
- пребывание в однодневном выездном туристском лагере базе ЦДООТ (10 часов) и 2 экскурсии (по 6 часов каждая).

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Юный турист» (2 год обучения 144 часа)

Учебный план второго года обучения предусматривает 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 идёт по спирали: возвращаясь к прежним темам, обучающиеся углубляют знания правил организации походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики преодоления препятствий, вопросы туристского быта, гигиены и доврачебной помощи в походных условиях. Практические и учебно-тренировочные занятия строятся так, чтобы ребята научились делать всё самостоятельно. В воспитании туристов огромное значение имеют разборы походов. После каждого учебно-тренировочного, практического занятия, похода, экскурсии на очередном занятии или прямо во время занятия, уделяется время для обсуждения итогов. Удачно проведенный разбор итогов

похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время занятия, похода. В учебный план второго года обучения большое внимание уделяется подготовке обучающихся к первым туристским соревнованиям, а также одновременно вводится ряд тем и понятий по курсу «Выживание в природе». Специфика данной Программы позволяет предметно изучить многие вопросы и получить практические навыки автономного существования в природе.

№	Наименование тем и занятий	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		теория	практика	всего	
1.	<i>Основы туристской подготовки</i>	8	20	28	
1.1	Вводное занятие. Особенности видов туризма	1	1	2	Входящий контроль: опрос
1.2	Организация туристского быта.	1	6	7	Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа
1.3	Питание в туристском походе.	1	3	4	Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа
1.4	Подготовка к походу-путешествию.	2	2	4	Опрос, решение проблемы, практическое задание
1.5	Подготовка итогов туристского похода	-	2	2	Практическое задание, самостоятельная работа, соревнования
1.6	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	2	2	4	Опрос
1.7	Общественно – полезная работа (ОПР) в походе, путешествии. Охрана памятников природы и культуры.	1	4	5	Демонстрационный контроль: фотографии

2.	<i>Топография и ориентирование</i>	3	9	12	
2.1	Особенности ориентирования в различной местности	1	1	2	<i>Практическое задание, самостоятельная работа</i>
2.2	План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения	1	3	4	<i>Опрос, практическое задание, самостоятельная работа</i>
2.3	Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию.	1	1	2	<i>Практическое задание, самостоятельная работа</i>
2.4	Способы ориентирования.	-	4	4	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа</i>
3.	<i>Автономное существование в природных условиях</i>	7	13	20	
3.1	Природные условия различных географических зон и поясов	1	1	2	<i>Беседа, опрос</i>
3.2	Стресс-факторы в условиях автономного существования	1	2	3	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание</i>
3.3	Снаряжение для выживания. Совершенствование экипировки	1	3	4	<i>Опрос, практическое задание, самостоятельная работа</i>
3.4	Особенности экстремальных ситуаций зимой	1	1	2	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание</i>
3.5	Способы разведения и поддержания огня в сложных условиях	1	2	3	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание</i>
3.6	Биваки в сложных условиях. Специальное бивачное снаряжение	1	2	3	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа</i>
3.7	Тент и его возможности. Рюкзаки и подвесные системы	1	2	3	<i>Опрос, решение проблемы, практическое задание</i>

4.	<i>Физическая подготовка.</i>	0	30	30	
4.1	Здоровье участников похода, соревнований	-	2	2	<i>Практическое задание, самостоятельная работа</i>
4.2	Общая физическая подготовка (ОФП).	-	18	18	<i>Практическое задание, самостоятельная работа, выполнение физических нормативов</i>
4.3	Специальная физическая подготовка (СФП).	-	10	10	<i>Практическое задание, самостоятельная работа</i>
5.	<i>Специальная туристская подготовка</i>	2	30	32	
5.1	Первая доврачебная помощь (ПДП) в походе. Наложение повязок. Транспортировка пострадавшего	2	4	6	<i>Опрос, практическое задание, самостоятельная работа</i>
5.2	Организация страховки. Командное снаряжение.	-	2	2	<i>Решение проблемы, практическое задание</i>
5.3	Туристские узлы.	-	2	2	<i>Практическое задание, самостоятельная работа</i>
5.4	Тактико-техническая работа на лично-командной дистанции.		14	14	<i>Решение проблемы, практическое задание, самостоятельная работа</i>
5.5	Зачетные мероприятия.	-	8	8	<i>Взаимозачет, соревнования</i>
6.	<i>Походы выходного дня, экскурсии, выездные занятия.</i>	-	22	22	<i>Практическое задание</i>
<b>ИТОГО:</b>		<b>20</b>	<b>124</b>	<b>144</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (2 год обучения)

### *1. Основы туристской подготовки.*

#### *1.1. Вводное занятие. Особенности видов туризма.*

*Теория:* понятие о туризме, краеведении и экологии; их взаимосвязь и взаимодействие. история развития и современная организация спортивного туризма в стране. Факторы привлекательности туризма. Потребность человека в путешествиях. Возможности туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов.

*Практика:* инструктаж по технике безопасности. Выполнение входного тестирования.

#### *1.2. Организация туристского быта.*

*Теория:* порядок постановки бивака: выбор места, планировки лагеря, установка палаток, распределение работ. Порядок выполнения бивачных работ. Выполнение правил природопользования. Территории с особым режимом природопользования.

*Практика:* изучение нормативных документов по природопользованию. Отработка порядка выполнения бивачных работ на местности.

#### *1.3. Питание в туристском походе.*

*Теория:* подбор продуктов питания для похода. Составление меню и раскладка продуктов. Нормы потребления в походе в зависимости от физических нагрузок и природных условий. Особенности использования сублимированных продуктов. Особенности режима питания в зависимости от графика движения на маршруте похода. Условия для организации горячего питания. Необходимость обеспечения дополнительного питания в походе. Особенности приготовления пищи на костре супов, каш, макаронных изделий, заваривание чая.

*Практика:* расчет калорийности базового меню и дополнительного питания. Проведение учебно-тренировочного выхода в лесную зону с приготовлением пищи на костре.

#### *1.4. Подготовка к походу-путешествию.*

*Теория:* определение целей и района похода. Факторы, влияющие на выбор района похода – местоположение, рельеф, транспортная доступность, населенность. Источники информации о походе. Составление плана маршрута. Хозяйственная и техническая подготовка похода. Составление сметы похода.

*Практика:* составление плана маршрута похода. Нанесение маршрута на топографическую карту. Контрольные сборы: проверка личного и группового снаряжения перед выходом на маршрут, соревнование.

#### *1.5. Подготовка итогов туристского похода.*

*Практика:* что мы видели в походе? Знания, навыки, впечатления. Как об этом рассказать? Составление письменного отчета. Подготовка устного отчета. Ремонт туристского снаряжения и инвентаря.

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

*Теория:* основные требования к действиям участников, направленные на обеспечение безопасности в походах, на тренировочных занятиях. Правила поведения в общественных местах, автомобильном и железнодорожном транспорте, в полевых условиях. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

*Практика:* отработка вопросов обеспечения безопасности во время похода, учебно-тренировочных занятий. Разбор ошибочных действий участников на маршруте.

#### *1.7. Общественно-полезная работа (ОПР) в походе, путешествии. Охрана памятников природы и культуры.*

*Теория:* знакомство с памятниками природы и культуры. Виды общественно-полезной деятельности в походе, путешествии. Природоохранная деятельность туриста.

*Практика:* проведение различных краеведческих наблюдений, фото и видеосъемок и их фиксация. Краеведческие конкурсы на соревнованиях.

Выполнение заданий различных организаций на проведение природоохранных работ на местности.

## *2. Топография и ориентирование*

### *2.1. Особенности ориентирования в различной местности.*

*Теория:* особенности ориентирования на маршруте по пересеченной местности, в горах. Основные знания и навыки. Роль разведки и восхождений на обзорные точки. Особенности ориентирования в сложных метеоусловиях (туман, темнота, снегопад). Использование навигатора.

*Практика:* практическое занятие по работе с навигатором.

### *2.2. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения*

*Теория:* практика создания и использования при подготовке и прохождении маршрутов планов, схем и кроков местности. Основные отличия от топографических карт. Область применения в туризме. Условные обозначения объектов гидрографии, рельефа, растительного покрова и грунта, населенных пунктов и строений, дорожной сети, прочих искусственных объектов. Условные обозначения на схемах, картах ориентирования и на маршрутных топографических картах.

*Практика:* тренинг по зарисовке схем движения и записи кроков местности. Чтение условных знаков. Игры и тренинги на запоминание условных знаков

### *2.3. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию.*

*Теория:* понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию. Спортивные карты и их отличие от топокарт. Условные знаки спортивных карт. Принятые цвета при изготовлении спортивных карт. Виды соревнований по спортивному ориентированию, туризму. Специфика судейства туристских соревнований.

*Практика:* игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. Прохождение учебно-тренировочных дистанций. Ориентирование по спортивной карте.



## *2.4. Способы ориентирования.*

*Практика:* привязка карты к сторонам света и местности. Определение опорных ориентиров. Техника движения по азимуту в условиях похода. Прямые и обратные засечки. Движение группы по «азимутальным ходам». Отработка приемов работы с картой и компасом в полевых условиях (парковая зона).

## *3. Автономное существование в природных условиях.*

### *3.1. Природные условия различных географических зон и поясов.*

*Теория:* походы и путешествия в условиях различных географических поясов. Особенности природных условий в зонах тайги, лесотундры, тундры. Специфика подготовки и проведения походов в различных природных условиях.

*Практика:* использование газовых горелок для приготовления пищи.

### *3.2. Стресс-факторы в условия автономного существования.*

*Теория:* основные стресс-факторы (стрессоры выживания): боль, холод, жара, жажда, голод, страх и др. Опасность длительного воздействия на человека в условиях автономного путешествия. Порядок действий в экстремальной ситуации, в условиях действия различных стресс-факторов. Взаимодействие в группе. Организация работ.

*Практика:* отработка приемов защиты от холода и жары правильным подбором и применением одежды в условиях учебно-тренировочных занятий и походов.

### *3.3. Снаряжение для выживания. Совершенствование экипировки.*

*Теория:* аварийный комплект и носимый аварийный запас (НАЗ). Состав. Назначение и использование. Упаковка и транспортировка. Снаряжение для выживания в сложных природных условиях. Особенности подготовки и использования снаряжения. Совершенствование экипировки. Выбор и доработка типового снаряжения. Изготовление и использование «шмотника», «фонариков», «бахил», «чуней», «анарака». Правила работы с каской, «рогаткой».

*Практика:* упаковка, транспортировка и использование средств разжигания огня. Отработка навыков работы в каске. Техника работы «рогаткой».

#### *3.4. Особенности экстремальных ситуаций зимой.*

*Теория:* факторы риска в зимнем походе: низкая температура, повышенная влажность, сильный ветер. Основные элементы зимней экипировки: пуховка, пуховые и меховые варежки, самосбросы, чуны, бахилы, подбахильники, ветровая маска. Элементы зимнего снаряжения: палатка «Зима», разборная печка, горно-туристические лыжи «Бескид», тросиковые крепления, снежная лопата, лавинный щуп и шнур. Особенности использования.

*Практика:* использование экипировки в зимнем учебно-тренировочном походе. Отработка порядка движения, обязанности направляющего-замыкающего, техники движения в лесной зоне.

#### *3.5. Способы разведения и поддержания огня в сложных условиях.*

*Теория:* спички, зажигалка, воск, парафин, оргстекло, сухое горючее и их использование для разведения костра. Специфика использования костров «шалаш», «звездный», «колодец», «таёжный», «нодья» в сложных погодных условиях. Выбор места для костра и его устройство. Заготовка дров и их хранение.

*Практика:* отработка техники разведения костров зимой в условиях учебно-тренировочного занятия и похода.

#### *3.6. Биваки в сложных условиях. Специальное бивачное снаряжение.*

*Теория:* биваки зимой. Выбор места для бивака, поиск и заготовка дров, топление и кипячение воды. Установка и использование походной печки. Правила пожарной безопасности. Охрана природы. Уборка места бивака. Биваки в горах. Выбор, расчистка и укладка площадки. Специфика организации ночевки. Ветроустойчивые палатки, их устройство и техника постановки палатки на ветру. Назначение и использование юбок и тубусных входов. Виды и устройство зимних палаток. Правила поведения в палатке зимой.

*Практика:* практическое занятие по установке палатки на ветру.  
Бивачные работы в условиях похода

### *3.7. Тент и его возможности. Рюкзаки и подвесные системы*

*Теория:* материалы для изготовления защитных тентов. Использование «кострового» тента. Правила и приемы установки тента в лесной зоне и на открытом месте. Использование тентов от ветра, дождя, снега. Правильная установка защитных тентов. Изготовление тентов различных конструкций. Рюкзаки, их выбор и применение для походов. Подгонка подвесных систем рюкзаков. Правила укладки снаряжения в рюкзак. Назначение и использование подвесных систем. Техника индивидуальной регулировки подвесной системы, блокировка беседки с обвязкой.

*Практика:* практическое учебно-тренировочное занятие по установке двускатного тента для защиты от дождя, надеванию, регулировке и использованию подвесных систем.

## *4. Физическая подготовка*

### *4.1. Здоровье участников похода, соревнований.*

*Практика:* значение физической подготовки для туриста. Средства и правила личной гигиены в походе. Особенности чистки зубов в походе. Требования к здоровью участников похода, соревнований разного уровня. Профилактика заболеваний, вызываемых невыполнением правил личной гигиены.

### *4.2. Общая физическая подготовка (ОФП).*

*Практика:* комплексы упражнений, ориентированные на укрепление основных мышечных групп: руки, шея, плечевой пояс, туловище, ноги. Выполнение «разминки» и «заминки» в ходе проведения тренировок. Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Бег, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности.

Тесты физической подготовленности к туристским походам и соревнованиям.

#### *4.3. Специальная физическая подготовка (СФП).*

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

*Ориентирование.* Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

*Лыжная подготовка.* Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

*Туристская техника.* Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы.

Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

## *5. Специальная туристская подготовка.*

### *5.1. Первая доврачебная помощь (ПДП) в походе. Наложение повязок. Транспортировка пострадавшего.*

*Теория:* профилактика травмирования кожных покровов в результате несоблюдения правил личной гигиены. Предупреждение потертостей пум подготовки, «притирке» обуви, и элементов снаряжения, своевременной защите кожных покровов в местах их повреждений. Предупреждение тепловых и солнечных ударов, путем правильного подбора и применения одежды, а также тактикой движения группы по маршруту. Предупреждение обморожений правильным подбором обуви и одежды, правильным применением этого снаряжения, взаимным контролем на маршруте. Порядок оказания ПДП при ожоге, кровотечении, растяжек связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударах, обморожении. Техника наложения повязок. Изготовление, подготовка и применение мягких и жестких носилок в походных условиях. Правила транспортировки пострадавшего на самодельных носилках по пересеченной местности.

*Практика:* практическое исполнение требований к сезонной одежде и обуви, к ношению головных уборов во время занятий на местности. Наложение шины на условный закрытый перелом костей голени ноги. Выполнение упражнений по оказанию ПДП при ожоге, кровотечении, растяжек связок, вывихе, переломе, отравлении, тепловом и солнечном ударах, обморожении. Практическое занятие по наложению повязок на различные части тела. Изготовление носилок и транспортировка условно пострадавшего на самодельных носилках в условиях соревнований.

### *5.2. Организация страховки. Командное снаряжение.*

*Практика:* организация страховки участника: через спусковое устройство, и карабин на точке опоры; через спусковое устройство, закреплённое на точке опоры, на которой не стоит на самостраховке страхующий участник. Организация страховки на этапах из безопасной зоны. Переправа первого участника вброд, через водное препятствие по бревну,

подъём первого участника с нижней командной страховкой, траверс склона первым участником.

### *5.3. Туристские узлы.*

*Практика:* техника вязания узлов (австрийский, схватывающий, узел Бахмана, встречный, булинь, двойной проводник, штык, стремя). Практическое выполнение заданий на время и правильность. Зачет по узлам.

### *5.4. Тактико-техническая работа на лично-командной дистанции.*

*Практика:* прохождение различных технических этапов лично-командной дистанции: навесная переправа, дюльфер, подъем по крутонаклонной навесной переправе вверх, наклонная навесная переправа вниз, подъем и спуск по вертикальным перилам.

Отработка умений и навыков работы (преодоление, прохождение этапов на судейских перилах, с наведением и снятием перил):

- подъем, траверс, спуск на само страховке и снятием перил;
- переправа через овраг по бревну с наведением и снятием перил;
- переправа по навесной переправе с наведением и снятием перил;
- подъем, спуск с использованием ФСУ с наведением и снятием перил с верхней командной страховкой;
- переправа по параллельным перилам с наведением и снятием перил.

### *5.5. Зачетные мероприятия.*

*Практика:* участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, пешеходному туризму (на выбор). Выполнение текущего контроля.

## *6. Походы выходного дня (ПВД), экскурсии, выездные занятия.*

Указанные в тематическом плане 22 часа занятий можно распределить следующим образом:

- пребывание в двухдневном выездном туристском лагере на базе ЦДООТ (18 часов) и 1 экскурсия (4 часа);
- 2 однодневных похода (16 часов) и 1 экскурсия (6 часов);
- пребывание в однодневном выездном туристском лагере базе ЦДООТ (10 часов) и 2 экскурсии (по 6 часов каждая).

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Важнейшим требованием современного учебного процесса является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития, психических свойств и качеств.

Содержание Программы основывается на следующих *педагогических принципах* образования: демократизации, гуманизации, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В ходе реализации Программы используются следующие *педагогические технологии*:

- личностно-ориентированного обучения;
- развивающего обучения;
- проблемного обучения;
- использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых и других видов обучающих игр;
- группового обучения;
- здоровьесберегающие технологии.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

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

- походы, экскурсии.

Основные *принципы* построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;
- систематичность, регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;
- проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;
- психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип совместной деятельности педагога, обучающихся и родителей;
- принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Занятие по Программе состоит из трех частей:

- подготовительной – выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы;
- основной – выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач;
- заключительной – выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса.

Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Во время теоретических занятий используются:

- методические пособия – Новейшая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях - Т. Тимошина, Е. Шмцова; Туристские слеты и соревнования – Ю.С. Константинов; География и экология Туймазинского района – А.М. Гареев, Р.Ф. Гатауллин, Л.М. Мухаметшин; Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей – Ю.С. Константинов, А.Г. Маслова.
- интерактивные учебные пособия – мультимедийные презентации, аудио и видео материалы;



- комплект обучающих таблиц-плакатов – «Первая доврачебная помощь при различных травмах», «Виды палаток», «Виды костров», «Узлы, применяемые в туризме», «Автономное выживание» и т.д.

Во время практических занятий используются:

- инвентарь для спортивно-туристских эстафет – кегли, городок, кольцоброс, маятник, мячи, большие и маленькие шарики, туристические верёвки, карабины, репшнуры и т.п.;

- туристское снаряжение – веревка различной длины и толщины, туристические палатки с тентами и стойками, спусковое устройство, страховочная система, карабины, компасы, рюкзаки, образцы различных топографических и спортивных карт и др.;

- медицинские материалы – бинты, вата, жгуты кровоостанавливающие резиновые, ватно-марлевые повязки, шинный материал и др.

Во время подведения итогов по темам или разделам проводятся:

- тесты «Основы медицинских знаний», «Ориентирование», «Выживание в условиях автономного существования»;

- проверочные работы - карточки-задания по различным темам; игры, викторины, эстафеты;

- походы и экскурсии – проведение туристических походов и экскурсий различной направленности;

- соревнования – участие в соревнованиях и мероприятиях, проводимых ЦДООТ.

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

С целью определения результативности усвоения Программы следует использовать следующие виды контроля:

- *входной контроль* проводится в первые дни обучения и имеет цель выявить исходный уровень подготовки обучающихся, скорректировать учебно-методический план и программу, определить направления и формы индивидуальной работы, т.е. получить необходимую информацию для анализа и совершенствования образовательной Программы;

- *текущий контроль* должен определить степень усвоения детьми учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить ответственность и заинтересованность обучающихся в усвоении материала, своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. В ходе реализации Программы текущий контроль осуществляется при помощи контрольных заданий на местности, игр, учебных тренировок. Текущий контроль проходит в конце первого полугодия в форме игр, викторин и зачетов; итоговый контроль – в конце учебного года в результате самостоятельной организации и проведения учебно-тренировочного похода, выполнения творческих заданий, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

Результаты текущего контроля оформляются в сводную таблицу, при помощи которой руководитель объединения сможет выявить степень усвоения материала обучающимися.

- *итоговый контроль* проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации учащихся на дальнейшее обучение. Итоговой контроль по Программе реализуется при помощи учебно-тренировочного похода, туристско – краеведческих игр и викторин.

Итоговый контроль является средством обратной связи, помогающим скорректировать реализацию Программы.

Для определения уровня освоения учебного материала обучающимися следует использовать трехуровневую систему оценки результатов:

- высокий уровень – имеет необходимый запас теоретических знаний, обладает высоким уровнем практических навыков (5-4 баллов);
- средний уровень - имеет небольшой (примерно 40 - 50%) объём необходимых знаний (4-3 баллов);
- низкий уровень - обучающиеся практически не владеет теоретическими и практическими знаниями по разделам, не владеет специальной терминологией, предусмотренными программой (2-1 баллов).

## ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Календарный учебный график на 1 год обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист» (см. Приложение №1).

2. Календарный учебный график на 2 год обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист» (см. Приложение №2).

3. План – конспект по теме: «Укладка рюкзака» (см. Приложение №3).

4. Тестирование «Выживание в условиях автономного существования» (см. Приложение №4).

5. Таблица нормативов общей физической подготовки школьников (см. Приложение №5).

Кроме того, используются наглядные пособия, учебные стенды: «Преодоление препятствий», «Ориентирование», «Пешеходный туризм»;

Презентации: «Виды костров», «Первая доврачебная помощь» и др.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература:

1. Алексеева О.В., Найданов Б.Н. Основы спортивно-оздоровительного туризма: учебно-методический комплекс. - Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2013. – 135 с.
2. Виноградова Л.В., Воронов Е.Т. Школа выживания в условиях автономного существования: учебное пособие. Федеральное агентство ж.-д. трансп. - Чита: ЗаБИЖТ, 2016. - 124 с.
3. Волков В.Г., Соболев А.В., Ляпин Р.И. Методические основы пешеходного туризма: учебно-методическое пособие. - Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2011. – 79 с.
4. Волович В.Г. Академия выживания: Человек в условиях автономного существования. - М.: ТОЛК: АОЗТ "Техноплюс", 1996. – 363 с.
5. Волович В.Г. Наука выживания: человек в экстрем. природ. условиях: человек в условиях автоном. существования, Арктика, тайга, пустыня, горы, джунгли, океан: учеб. пособие. - М.: ИКЦ "Академкнига", 2004. – 446 с.
6. Железная Т.С., Елягина Л.Н. Воспитание и социализация обучающихся детей в контексте ФГОС нового поколения: Методические рекомендации по разработке программы. Уфа: Изд-во ИРО РБ, 2011. – 44 с.
7. Иванов А.С., Шевчук А.В., Фокин К.С. и др. Основы выживания в экстремальных условиях: учебное пособие; МОиН РФ - Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2016. – 123 с.
8. Константинов Ю.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2011. – 207 с.
9. Константинов Ю.С., Зорина Г.И. Организационно-педагогические условия туристско-краеведческой деятельности в образовательных учреждениях. - М.: Логос, 2011. – 191 с.

10. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. – 352 с.
11. Кошеваров А.В., Чудакова Е.А. Пешеходный туризм: методическое пособие. - Рязань: Изд-во Рязанского обл. ин-та развития образования, 2010. – 147 с.
12. Курченков А.А. Спортивное ориентирование: учебное пособие; МОиН РФ, ФГБОУ ВПО "Воронежский гос. ун-т инженерных технологий". - Воронеж: ВГУИТ, 2015. – 139 с.
13. Маслов А.Г., Марков В.В., Латчук В.Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений. - 5. изд., испр. - М.: Дрофа, 2003. – 189 с.
14. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учебник. - 7-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2015. – 281 с.
15. Молодан Игорь. Автономное выживание и медицина в экстремальных условиях. - Москва: Эксмо: Яуза, 2018. – 699 с.
16. Никенс Т.Э. Школа выживания: более 300 полезных советов; пер. с англ. К. Крутских. - Москва: АСТ: Кладезь, 2013. – 329 с.
17. Приваловский А.Н., Юрьева М.В., Неходцев В.А. и др. Ориентирование на местности: атлас. - Москва: Дрофа, 2019. – 44 с.
18. Родионова О.М. Первая доврачебная помощь: практ. пособие. - М.: Изд-во Рос. ун-та дружбы народов, 2004. – 78 с.
19. Соболев С.В., Соболева Н.В., Рябинина С.К. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине "Дистанции - пешеходные": монография. - Красноярск: СФУ, 2014. – 132 с.
20. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М.: Просвещение, 2011. – 80 с.
21. Таймазов В.А., Федотов Ю.Н. Теория и методика спортивного туризма. - М.: Советский спорт., 2014. – 424 с.

22. Ужбанокова З.С. и др. Технические упражнения в спортивном ориентировании: сборник упражнений по спортивному ориентированию: учебно-методическое пособие. ФГБОУ ВО "Майкопский государственный технологический университет". - Майкоп: ИП Кучеренко В. О., 2017. – 100 с.

Дополнительная литература:

1. Конституция Российской Федерации;
2. Конституция Республики Башкортостан;
3. Конвенция ООН о правах ребенка;
4. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в РФ» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.07.2021);
5. Закон РБ от 01.07.2013 г. N 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан» (с изменениями на 5.05.2021 г.);
6. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018 – 2025 годы, утверждена постановлением Правительства РФ 26.12.2017 г. № 1642;
7. Государственная программа «Развитие образования в Республике Башкортостан» на 2013 – 2025 годы, утверждена постановлением Правительства РБ от 21.02.2013 г. № 54 (с изменениями на 25.06.2021 г.);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изм. на 30.09.2020 г.);
9. Письмо Министерства науки и образования РБ от 13.11.2020 г. № 14-19/576 о внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196;
10. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства

образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (ред. от 11.12.2020 г.);

11. Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (ред. от 11.06.2021 г.);

12. Закон РБ от 31.12.1999 г. №44-З «Об основных гарантиях прав ребёнка в РБ» (изм. на 02.06.2020 г.);

13. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52887-2018 «Услуги детям в организациях отдыха и оздоровления»;

14. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;

15. Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19), утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 с изм. от 24.03.2021 г. (Постановление № 10);

16. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

17. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

18. Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» (вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонифицированного финансирования

дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»);

19. Письмо Министерства образования РФ от 18.06.2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;

20. Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»

21. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации»

22. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

23. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

24. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

25. Методические рекомендации для педагогов по проведению занятий с применением дистанционных образовательных технологий в учреждениях дополнительного образования Республики Башкортостан, Министерство образования и науки РБ, 30.03.2020 г.



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
 программы «Юный турист» (1 год обучения)  
 (144 ч/год)

№	Наименование темы	Количество часов всего	Дата проведения	
			План	Факт
1	3.1. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях 2.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	2		
2	1.1. Развитие спортивного туризма в России 2.2. ОФП	2		
3	4.1. Поход выходного дня	8		
4	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.3. СФП	2		
5	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.2. ОФП	2		
6	1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры. 2.3 СФП	2		
7	1.6. Правильная организация движения группы на маршруте 2.2. ОФП	2		
8	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.3. СФП	2		
9	1.6. Правильная организация движения группы на маршруте 3.3. Туристские узлы	2		
10	3.2. Организация страховки. Командное снаряжение 1.4. Подготовка к походу, путешествию	2		
11	1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях 2.2. ОФП	2		
12	1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию 2.3. СФП	2		

13	1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию 2.2. ОФП	2		
14	4.1. Выездные занятия в ЦДООТ	8		
15	1.5. Подведение итогов туристского похода (соревнования) 2.3. СФП	2		
16	1.10. Способы ориентирования 2.3. СФП	2		
17	3.2. Организация страховки. Командное снаряжение 2.3. СФП	2		
18	1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях 2.3. СФП	2		
19	1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию 2.2. ОФП	2		
20	1.6. Правильная организация движения группы на маршруте 2.2. ОФП	2		
21	1.3. Питание в туристском многодневном походе 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2		
22	1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры 2.3. СФП	2		
23	1.3. Питание в туристском многодневном походе 2.2. ОФП	2		
24	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.2. ОФП	2		
25	1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры 2.3. СФП	2		
26	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.2. ОФП	2		
27	1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию 2.2. ОФП	2		

28	1.10. Способы ориентирования 2.3. СФП	2		
29	1.3. Питание в туристском многодневном походе 2.3. СФП	2		
30	1.10. Способы ориентирования 2.3. СФП	2		
31	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.2. ОФП	2		
32	1.3. Питание в туристском многодневном походе 2.2. ОФП	2		
33	1.6. Правильная организация движения группы на маршруте 2.2. ОФП	2		
34	1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях 2.2. ОФП:	2		
35	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.2. ОФП	2		
36	1.4. Подготовка к походу, путешествию 2.2. ОФП	2		
37	4.1. Экскурсия в краеведческий музей города Туймазы	6		
38	2.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм 1.5. Подведение итогов туристского похода	2		
39	1.5. Подведение итогов туристского похода 2.3. СФП	2		
40	1.3. Питание в туристском многодневном походе 2.3. СФП	2		
41	1.5. Подготовка к походу, путешествию 2.3. СФП	2		
42	1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры 2.3. СФП	2		
43	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.2. ОФП	2		
44	1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры	2		

	2.3. СФП			
45	1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги 2.2. ОФП	2		
46	1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры 2.3. СФП	2		
47	1.3. Питание в многодневном туристском походе 2.3. СФП	2		
48	1.4. Подготовка к походу, путешествию 2.3. СФП	2		
49	1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях 2.3. СФП	2		
50	Учебно-тренировочное занятие: 1.4. Подготовка к походу, путешествию 2.3. СФП	4		
51	1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию 3.3. Туристские узлы	2		
52	1.6. Правильная организация движения группы на маршруте 3.4. Технические этапы командной дистанции	2		
53	3.2. Организация страховки. Командное снаряжение 3.5. Техника и тактика преодоления препятствий	2		
54	3.5. Техника и тактика преодоления препятствий 2.3. СФП	2		
55	3.5. Техника и тактика преодоления препятствий 2.3. СФП	2		
56	1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры 1.10. Способы ориентирования	2		
57	1.9. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию 2.3. СФП	2		
58	1.10. Способы ориентирования 2.3. СФП	2		
59	3.5. Техника и тактика преодоления препятствий	2		

	3.6. Зачетные мероприятия			
60	1.4. Подготовка к походу, путешествию 1.6. Правильная организация движения группы на маршруте	2		
61	1.8. Общественно-полезная работа в походе, путешествии. Охрана памятников природы и памятников культуры 2.3. СФП	2		
62	1.10. Способы ориентирования 2.3. СФП	2		
63	2.2. ОФП 3.6. Зачетные мероприятия	2		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>		

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
 программы «Юный турист» (2 год обучения)  
 (144 ч/год)

№	Наименование темы	Количество часов (всего)	Дата проведения	
			План	Факт
1	1.1. Вводное занятие. Особенности видов туризма	2		
2	1.2. Организация туристского быта.	2		
3	1.2. Организация туристского быта. 1.3. Питание в туристском походе	2		
4	1.3. Питание в туристском походе. 1.4. Подготовка к походу-путешествию.	2		
5	1.6. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. 1.4. Подготовка к походу-путешествию.	2		
6	1.7. ОПР в походе, путешествии. Охрана памятников природы и культуры. 4.1. Здоровье участников походов, соревнований	2		
7	1.7. ОПР в походе, путешествии. Охрана памятников природы и культуры. 2.1. Особенности ориентирования в различной местности	2		
8	2.3. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию. 4.2. ОФП	2		
9	2.1. Особенности ориентирования в различной местности 2.2. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения	2		
10	1.6. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. 1.4. Подготовка к походу-путешествию.	2		
11 - 14	6. Поход выходного дня	8		
15	1.5. Подготовка итогов похода 4.2. ОФП	2		
16	2.2. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения. 4.3. СФП			

17	1.3. Питание в туристском походе. 5.4. Тактико-техническая работа на лично-командной дистанции	2		
18	2.2. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения. 4.2. ОФП	2		
19	1.7. ОПр в походе, путешествии. Охрана памятников природы и культуры 4.2. ОФП	2		
20	2.2. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения. 5.4. Тактико-техническая работа на лично-командной дистанции	2		
21	2.3. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию 4.3. СФП	2		
22	5.4. Тактико-техническая работа на лично-командной дистанции 4.1. Здоровье участников похода, соревнований	2		
23	5.2. Организация страховки. Командное снаряжение. 5.4. Тактико-техническая работа на лично-командной дистанции	2		
24	2.4. Способы ориентирования 5.4. Тактико-техническая работа на лично-командной дистанции	2		
25	5.3. Туристские узлы. 4.2. ОФП	2		
26	5.5. Зачетные мероприятия 4.2. ОФП	2		
27	1.3. Питание в туристском походе. 4.2. ОФП	2		
28	1.2. Организация туристского быта. 4.2. ОФП	2		
29 - 32	Поход выходного дня	8		
33	1.5. Подготовка итогов туристского похода 2.4. Способы ориентирования	2		
34	3.4. Особенности экстремальных ситуаций зимой 5.4. Тактико-техническая работа на лично-командной дистанции	2		
35	3.1. Природные условия различных географических зон и поясов.	2		

	4.3. СФП			
36	3.1. Природные условия различных географических зон и поясов. 4.2. ОФП	2		
37	3.3. Снаряжение для выживания. Совершенствование экипировки. 4.3. СФП	2		
38	3.3. Снаряжение для выживания. Совершенствование экипировки. 5.1. ПДП в походе. Наложение повязок. Транспортировка пострадавшего	2		
39	3.2. Стресс-факторы в условиях автономного выживания. 4.2. ОФП	2		
40	3.2. Стресс-факторы в условиях автономного выживания. 4.3. СФП	2		
41	3.6. Биваки в сложных условиях. Специальное бивачное снаряжение. 5.4. Тактико-техническая работа на лично-командной дистанции	2		
42	3.2. Стресс-факторы в условиях автономного выживания. 5.1. ПДП в походе. Наложение повязок. Транспортировка пострадавшего	2		
43	3.4. Особенности экстремальных ситуаций зимой 5.1. ПДП в походе. Наложение повязок. Транспортировка пострадавшего	2		
44	3.5. Способы разведения и поддержания огня в сложных условиях 1.4. Подготовка к походу-путешествию	2		
45	1.6. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. 4.2. ОФП	2		
46 - 48	6. Экскурсия на Шумиловский водопад (Икские пещеры)	6		
49	2.4. Способы ориентирования 5.4. Тактико-техническая работа на лично-командной дистанции	2		
50	5.1. ПДП в походе. Наложение повязок. Транспортировка пострадавшего 4.2. ОФП	2		
51	2.4. Способы ориентирования 5.4. Тактико-техническая работа на лично-	2		



	командной дистанции			
52	3.3. Снаряжение для выживания. Совершенствование экипировки. 5.4. Тактико-техническая работа на лично-командной дистанции	2		
53	3.3. Снаряжение для выживания. Совершенствование экипировки. 4.2. ОФП	2		
54	1.2. Организация туристского быта 5.4. Тактико-техническая работа на лично-командной дистанции	2		
55	5.1. ПДП в походе. Наложение повязок. Транспортировка пострадавшего 4.3. СФП	2		
56	3.5. Способы разведения и поддержания огня в сложных условиях 4.2. ОФП	2		
57	1.2. Организация туристского быта. 3.5. Способы разведения и поддержания огня в сложных условиях	2		
58	1.7. ОПр в походе, путешествии. Охрана памятников природы и культуры. 5.4. Тактико-техническая работа на лично-командной дистанции	2		
59	3.6. Биваки в сложных условиях. Специальное бивачное снаряжение. 5.4. Тактико-техническая работа на лично-командной дистанции	2		
60	3.7. Тент и его возможности. Рюкзаки и подвесные системы. 4.3. СФП	2		
61	1.2. Организация туристского быта. 3.6. Биваки в сложных условиях. Специальное бивачное снаряжение.	2		
62	5.3. Туристские узлы 5.4. Тактико-техническая работа на лично-командной дистанции	2		
63	1.7. ОПр в походе, путешествии. Охрана памятников природы и культуры. 4.3. СФП	2		
64	5.2. Организация страховки. Командное снаряжение. 4.2. ОФП	2		
65	1.6. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	2		

	4.2. ОФП			
66 - 68	5.5. Соревнования по пешеходному туризму	6		
69	3.7. Тент и его возможности. Рюкзаки и подвесные системы 4.2. ОФП	2		
70	5.1. ПДП в походе. Наложение повязок. Транспортировка пострадавшего 4.3. СФП	2		
71	3.7. Тент и его возможности. Рюкзаки и подвесные системы 4.3. СФП	2		
72	5.5. Зачетные мероприятия 4.2. ОФП	2		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>		

Тема занятия:

## УКЛАДКА ТУРИСТСКОГО РЮКЗАКА

Цель: формирование необходимых знаний, умений, навыков при укладке рюкзака

Задачи:

*Образовательные:*

- дать представление о способах укладки рюкзака;
- научить детей правильно собирать рюкзак.

*Развивающие:*

- развивать память, внимание и умение логически мыслить при выполнении практических заданий.

*Воспитательные:*

- воспитывать интерес к туристской деятельности;
- воспитывать бережное отношение к личному снаряжению;
- воспитывать умение работать слаженно и дружно.

Планируемые результаты:

*Личностные УУД:* осуществление потребности в творческой деятельности, проявление интереса к новому.

*Регулятивные УДД:* определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога.

*Познавательные УДД:* ориентация в своей системе знаний: умение отличать новое от уже известного; формирование умения добывать новые знания – находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и полученную на занятии информацию; формирование умения перерабатывать полученную информацию.

*Коммуникативные УУД:* донести свою позицию до других – грамотно выражать свою мысль в устной или письменной речи, слушать и понимать речь других; использование навыков взаимодействия в команде.

*Тип занятия:* сообщение новых знаний.

*Форма проведения:* объяснение, беседа.

*Используемые методы:* игровая, информационная, коммуникативная, познавательная;

*Оборудование:*

туристский рюкзак и вещи для укладки: одеяло, кофта, головной убор, носки, обувь, коврик, кружка, ложка, миска, туалетные принадлежности, консервная банка, мешочки с крупой, печеньем, вода в бутылках, п/эт. пакеты; дидактическая игра с карточками «Собери рюкзак в дорогу».

*План занятия:*

1. Организационный этап
2. Основной этап. Объяснение нового материала. Мотивация учебной деятельности.
3. Заключительный этап. Рефлексия.

Этапы	Действия, деятельность педагога	Действия, деятельность детей, выполнение которых приведёт к достижению запланированных результатов
1. Организационный (5 мин.)		
Приветствие, знакомство с темой и целью занятия	<i>Педагог проверяет готовность всего необходимого оборудования для проведения занятия.</i> Здравствуй, ребята! Чтобы определить тему сегодняшнего занятия я предлагаю вам разгадать одну загадку: Два ремня висят на мне, Есть карманы на спине, Коль в поход идешь со мной, Я повисну за спиной. (Рюкзак). - Правильно, это рюкзак! А теперь давайте познакомимся с ним поближе.	Дети участвуют в беседе.

2. Основной (35 мин.)		
<p>Объяснение нового материала. Мотивация учебной деятельности</p>	<p>Педагог показывает туристский рюкзак, рассматривает его вместе с детьми, объясняет конструкцию и называет детали: карманы, ремни, регуляторы, застежки, спинка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Как вы думаете, ребята, для чего нам нужен рюкзак?</li> <li>- Какое туристское снаряжение вы знаете?</li> <li>- Что относится к групповому снаряжению?</li> <li>- Что относится к личному снаряжению?</li> </ul> <p>Когда мы с вами идем в поход, мы складываем в рюкзак необходимые вещи.</p> <p>- Давайте поиграем с вами в игру «Собери рюкзак в дорогу». Молодцы! Вы правильно выбрали и назвали необходимые предметы. Важно знать, что от того, как экипирован турист, во многом зависит его комфорт, удобство, настроение, здоровье и, в конечном итоге, успех путешествия.</p> <p>А теперь мы с вами будем учиться правильно укладывать рюкзак.</p>	<p>Дети участвуют в беседе.</p> <p>Ответы детей: сложить туристское снаряжение.</p> <p>Ответы детей: личное и групповое.</p> <p>Ответы детей: палатка, навес, колышки и скобки для палатки, костровое оборудование, топор, кухонный нож, фонарь, веревка, аптечка.</p> <p>Ответы детей: коврик, кружка, ложка, миска, туалетные принадлежности, головной убор, дождевик, компас, рюкзак.</p> <p><i>Практика:</i> Дети выбирают карточки с изображением тех предметов, которые необходимы в походе, и объясняют, для чего эти предметы нужны туристу.</p>

	<p>- Перед тем, как начать укладывать рюкзак, следует разложить все подобранные вещи и предметы на полу или столе, рассортировав их по весу. Должно получиться три категории: тяжёлые, средние и лёгкие.</p> <p>-Я приготовила для вас необходимые вещи и снаряжение.</p> <p>Запомните, основные правила укладки рюкзака:</p> <p>1.К стенке рюкзака, прилегающей к спине, кладут мягкие вещи, чаще всего это одеяло, спальный мешок.</p> <p>2. На дно укладываются тяжелые, объёмные вещи, а сверху – легкие, таким образом, чтобы рюкзак был плоским и высоким.</p> <p>3.Предметы, которые могут понадобиться в любой момент: спички, аптечку, фонарик, карту, дождевик укладывают в карманы рюкзака так, чтобы они не гремели и находились сверху.</p> <p>4. Продукты и предметы снаряжения должны лежать в разных полиэтиленовых пакетах.</p> <p>Как вы думаете, а пакеты зачем? Пакеты нужны для того, чтобы вещи и продукты не намокли во время дождя или переправы через ручьи.</p> <p>Давайте попробуем вместе уложить рюкзак.</p>	<p><i>Практика:</i> Дети укладывают рюкзак, комментируя свои действия, затем 2-3 ребенка укладывают рюкзаки самостоятельно.</p>
<p>3.      Заключительный. Рефлексия (5 мин.)</p>		
<p>Подведение итогов.</p>	<p>Ребята, о чем мы сегодня говорили?</p> <p>- Что нового и интересного сегодня узнали?</p> <p>- Что вы делали сегодня?</p> <p>- Получилось у вас собрать правильно рюкзак?</p> <p>- Испытывали ли вы трудности?</p> <p>- Как вы их преодолели?</p> <p>- Кого вы хотели бы научить собирать правильно рюкзак?</p>	<p>Дети участвуют в беседе. Делятся имеющимися на тему знаниями.</p>

Тестирование «Выживание в условиях автономного существования»

1. Автономное существование человека в природных условиях может быть (несколько вариантов):

- а) самостоятельным;
- б) *добровольным;*
- в) групповым;
- г) *вынужденным*

2. Главное требование при выборе места для костра:

- а) *пожарная безопасность;*
- б) личное усмотрение;
- в) решение группы;
- г) решение руководителя похода.

3. Какое укрытие лучше всего сделать зимой в тайге при отсутствии костра?

- а) шалаш;
- б) под кронами ели;
- в) *снежную пещеру или берлогу.*

4. «Человек заблудился в лесу» относится к:

- а) *вынужденной автономии;*
- б) собственной автономии;
- в) добровольной автономии;
- г) вообще не относится к автономии.

5. В качестве мыла можно использовать ягоды:

- а) брусники;
- б) *бузины;*
- в) паслена.

6. Зимой лучше всего развести костер:

- а) под ветвями большого дерева;
- б) на утоптанном снегу;
- в) *в вырытой в снегу до земли яме.*

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,3
Подтягивание на перекладине из вися, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					
Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Спуск в «ворота» из палок. Торможение «плугом»	Техника на лыжах					
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Плавание без учета времени, м	50	25	12	25	20	12



**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ**

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ**

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00

Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 сек	46	44	42	52	50	48

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ**

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ШКОЛЬНИКОВ 15-16 ЛЕТ**

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	50	45	35	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 сек	58	56	54	66	64	62

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ШКОЛЬНИКОВ 16-17 ЛЕТ**

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10

Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	50	40	35	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 сек	65	60	50	75	70	60