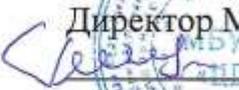


РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИ-
ПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании
педагогического совета
от « 31 » 08 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦДТ»
 Т.А.Петровская - Руссу
« 31 » 08 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО - КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Атмосфера туризма»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 2 года: 360 часов (1год – 144 ч,
2 год – 216 ч)
Возрастная категория: от 7 до 17 лет
Состав группы: 8 - 12 чел
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 22 504

Автор-составитель:
Атлединова Жанна Павловна
педагог дополнительного образования

Новороссийск, 2023

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка

Интерес к культуре, истории, традициям родного края в последнее время значительно вырос, наглядное подтверждение тому – появление в школьной программе предмета «Кубановедение». Использование знаний о своем родном крае в сочетании с туристскими походами, активным участием в соревнованиях по спортивному туризму дает направленность на всестороннее развитие личности и формирование здорового образа жизни. Туризм является важной составляющей спортивной работы. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения – это пешие походы, путешествия. Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма.

На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты ежегодно ходят миллионы людей. Такие походы способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, а также разнообразие впечатлений во время похода и путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края – своей малой родины о нем можно сказать не только как об уникальном оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атмосфера туризма» разработана и составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 года) (далее – Федеральный закон гл. 3; ст.31;п.3);
2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31 марта 2022 года № 678-р) (далее – Концепция);
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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»;
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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»;
6. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г.№ 996-р;
8. Федеральным приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по развитию гражданского общества и правам человека;

Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

9. Федеральным проектом «Образование» (протокол от 7 декабря 2018 г. № 3);

10. Методическими рекомендациями по созданию и функционированию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, центров образования естественно-научной и технологической направленностей ("Точка роста") (Утверждены распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 12 января 2021 г. № Р-6)

11. Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Распоряжением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 11 августа 2022 г. №329-р «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Краснодарском крае;

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ (приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242);

14. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.;

15. Положением о порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБУДО «Центр детского творчества»;

16. Уставом МБУ ДО «Центр детского творчества».

1.1.1. Направленность: туристско - краеведческая.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базируется, в первую очередь, на укреплении и поддержании физического развития участников программы, овладении кругом знаний и умений, необходимых туристам и совершенствование навыков туриста и спортсмена.

1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы

Актуальность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обусловлена необходимостью организации активного и спортивного отдыха школьников на основе изучения во время походов и соревнований природного, культурного и исторического наследия Кубани, совершенствование спортивного мастерства.

Новизна программы заключается в использовании (наряду с общепринятыми топографическими картами) *инновационных* технических средств для совершения походов выходного дня и ориентирования на местности: навигаторов, GPS-карт, планшетов и электронных путеводителей.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия туризмом: укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние школьников; способствуют формированию интереса к регулярному занятию спортом и физической культурой; формируют жизненно важные навыки: ответственность, самостоятельность, стойкость характера, взаимопомощь.

1.1.3. Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих в построении учебно-тематического плана, в содержании занятий, в использовании педагогом-разработчиком литературы.

Данная программа, в отличие от существующих, имеет разнообразную спортивно-туристскую направленность в зависимости от развития учащегося.

В программу теоретических занятий и походов объединения входит:

- знакомство с «Регламент...» соревнований по видам спорта.
- знакомство на тренировках с дистанциями более высоких классов сложности.
- для проведения отдельных занятий приглашаются спортсмены сборной Краснодарского края и специалисты - практики: альпинисты, родители, спортивный врач.
- участие в судействе соревнований (спортивный туризм, ориентирование, легкоатлетка, «Весёлые старты», туристские слёты)

Внося такое разнообразие, тем самым программа постоянно стимулирует у учащихся повышенный интерес к усиленным тренировкам.

При реализации программы выполняются санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации образовательного процесса СанПиН

1.1.4. Адресат программы.

Программа занятий рассчитана на учащихся 7-14 лет, занимающихся в объединениях ЦДТ первый или второй год. Группы делятся на 7-10 лет, 11-14 лет. Содержание образовательного процесса строится с учетом возрастных особенностей детей каждой возрастной группы. Увеличение нагрузки соответствует принципам регулярности и систематичности; при этом более равномерно распределяется сама нагрузка. Новички на 2-й год обучения зачисляются по результатам тестирования.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки её реализации

Уровень содержания программы: базовый.

Объем и сроки реализации: программа рассчитаны на 2 года обучения (360 часов), включая каникулярное время.

Условия приёма детей:

Участники данного курса должны получить разрешение врача на занятие туризмом и участие в походах. Численность в объединении 8 - 12 человек. Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему (АИ) на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>, в группу «Атмосфера туризма», группа № _____. Написать заявление и заключить договор с администрацией на обучение.

Форма обучения – очная.

Режим занятий.

1 год обучения: по 4 часа в неделю, 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 академических часа.

2 год обучения: по 6 часов в неделю, 216 часов в год, по 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Программа курса 1 года обучения: рассчитана на 4 часа в неделю (144 часа в год) и включает следующие основные формы проведения групповых занятий:

- теоретические занятия – 32 часа.
- практические занятия – 112 часов: из них 48 часов в помещении и 64 часа тренировочные занятия на местности.

Программа курса 2 года обучения: рассчитана на 6 часов в неделю (216 часов в год) и включает следующие основные формы проведения групповых занятий:

- теоретические занятия – 94 часа.
- практические занятия – 122 часа в помещении или тренировочные занятия на местности.

Теоретические занятия сочетаются с практическими занятиями для закрепления пройденного теоретического материала (корректируется в зависимости от погодных условий).

Часть работ (копирование карт для похода, печатание фотографий, изготовление различных приспособлений, закупка продовольствия) выполняется участниками программы, как на занятиях, так и в виде проектов, домашних заданий.

Одно и трехдневные походы, участие в соревнованиях проводятся вне тем и плана

работы данного курса, в соответствии с официальным календарем мероприятий Управления по физической культуре и спорту МО Новороссийск, Управления образования. Длительность походов зависит от возраста и подготовленности участников, отдаленности района путешествия, материальных затрат и погодных условий.

Приказ и маршрутный лист оформляется в образовательном учреждении.

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса

Безопасность жизнедеятельности детей обеспечивается изучением инструкций по технике безопасности, пожарной безопасности, правил поведения на тренировке, в поездке на транспорте и на соревнованиях. Наличием страховки от несчастного случая и болезней на занятиях и соревнованиях. Наличием медицинского допуска. Привлечением родителей в походы и на соревнования вместе с детьми.

После окончания года дети сдают тестовые зачёты по узлам, техническим приемам и топографическим условным знакам карт. Составляется рейтинговая таблица по результатам выступления на соревнованиях в личном и командном зачетах. Принимают зачёты педагоги ДО и заведующий спортивным отделом.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Развитие творческих и спортивных способностей учащихся средствами туристско-краеведческой деятельности, подготовить к занятию в объединении «Туристское многоборье».

1 год:

Учащиеся будут знать:

- историю нашего города-героя и края
- способы применения личного и группового снаряжение
- правила поведения на природе
- правила преодоление препятствий в походе
- туристские узлы, разрешённые регламентами
- правила движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха
- обязанности ведущего и замыкающего, медицинский контроль (пульс)
- обеспечение безопасности в походе
- ИСС /индивидуальная страховочная система/
- приёмы движения по дистанциям 2 класса
- правила по охране окружающей среды

2 год:

Учащиеся будут уметь:

- уметь разбираться и пользоваться туристским снаряжением
- уметь ориентироваться в городе
- уметь пользоваться картами
- уметь выполнять правила санитарной гигиены
- уметь участвовать в туристских походах и соревнованиях

Задачи программы:

Предметные:

- обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- изучать культуру и природу России через туристские походы, посещение памятников истории.

Личностные:

- обучать навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- изучать культуру и природу России через туристские походы, посещение памятников истории.

Метапредметные:

- развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, скоростно-силовые; выносливость, гибкость и ловкость;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико – двигательной и логической памяти обучающихся;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности обучающихся

1.3.Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Т/Б. История развития туризма	2	-	2
2	Личное и групповое туристское снаряжение	-	6	6
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	-	4	4
4	Подготовка к походу, путешествию.	2	6	8
5	Питание в туристском походе.	2	2	4
6	Туристские должности в группе.	2	2	4
7	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	2	6	8
8	Техника безопасности при проведении походов, занятий.	-	4	4
9	Понятие о топографической и спортивной карте.	2	4	6
10	Условные знаки.	-	4	4
11	Ориентирование по горизонту, азимут.	2	4	6
12	Компас. Работа с компасом.	2	2	4
13	Измерение расстояний.	2	4	6
14	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	2	4	6
15	Личная гигиена туристов	2	2	4
16	Походная медицинская аптечка.	2	-	2
17	Основные приемы оказания первой помощи.	2	4	8
18	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	4	6
19	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	2	2	4
20	Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	-	2
21	Общая физическая подготовка	-	18	18
22	Специальная физическая подготовка	-	30	30

	Всего	32	112	144
--	--------------	-----------	------------	------------

Содержание программы учебного плана

1 год обучения

1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

2. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

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

4. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана - графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

5. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг

и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

9. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

10. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

11. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

12. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

13. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

14. Способы ориентирования, действия в случае потери ориентировки.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

15. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха в занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и

увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

16. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

17. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

18. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

19. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и перифе-

рическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

20. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

21. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

22. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

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

Календарный учебный график 1 год обучения.

- Название группы «Атмосфера туризма»
- дни недели: _____
- время: _____
- место проведения: _____

№ занятия	Разделы и темы	Количество часов	Форма занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
1	Т/б №8,23,24,30,32,33 История развития туризма	2	Беседа	Прослушивание		
2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	Беседа	Прослушивание		
3	Личное снаряжение и уход за ним.	2	Лекция	Наблюдение		
4	Групповое снаряжение и уход за ним.	2	Лекция	Наблюдение		
5	Организация туристского быта.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
6	Привалы и ночлеги.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
7	Подготовка к походу, путешествию.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
8	Оформление маршрутного листа,	2	Практическое занятие	Наблюдение		
9	Распределение должностей.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
10	Приложение для навигации LocusMap.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
11	Питание в туристском походе.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
12	Меню, хранение продуктов.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
13	Туристские должности в группе	2	Практическое занятие	Наблюдение		

14	Виды должностей в походе.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
15	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
16	Техника движения по горным склонам.	2	Беседа	Наблюдение		
17	Техника передвижения реки в брод.	2	Лекция	Наблюдение		
18	Техника движения на подъёмах и спусках.	2	Беседа	Наблюдение		
19	Техника безопасности при проведении походов	2	Лекция	Наблюдение		
20	Техника безопасности при проведении занятий.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
21	Понятие о топографической карте.	2	Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение		
22	Понятие о спортивной карте.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
23	Различия спортивной и топографических карт.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
24	Условные знаки.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
25	Условные знаки дистанций.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
26	Ориентирование по горизонту, азимут.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
27	Поиск клада по азимуту.	2	Лекция	Наблюдение		
28	Отличительные черты ориентирования в лесу.	2	Беседа	Наблюдение		
29	Компас. Работа с компасом.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
30	Ориентирование по компасу и карте.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
31	Измерение расстояний.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
32	Шагами или по времени движения.	2	Лекция	Наблюдение		

				ние		
33	Глазомерным способом	2	Практическое занятие	Наблюдение		
34	Способы ориентирования.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
35	Действия в случае потери ориентировки	2	Практическое занятие	Наблюдение		
36	Алгоритм действий.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
37	Личная гигиена туристов	2	Лекция	Наблюдение		
38	Личная гигиена туристов	2	Практическое занятие	Наблюдение		
39	Походная медицинская аптечка.	2	Лекция	Наблюдение		
40	Основные приемы оказания первой помощи.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
41	Самоконтроль в походе.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
42	Ведение дневника самоконтроля	2	Практическое занятие	Наблюдение		
43	Признаки заболеваний и травм.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
44	Транспортировка пострадавшего.	2	Беседа	Наблюдение		
45	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	Лекция	Наблюдение		
46	Способы транспортировки пострадавшего.	2	Лекция	Наблюдение		
47	Строение и функция организма человека.	2	Лекция	Наблюдение		
48	Влияние физических упражнений на организм.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
49	Предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	Лекция	Наблюдение		
50	Развитие физических качеств. Общая физическая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
51	ОФП. Развитие выносливости	2	Практическое занятие	Наблюдение		

52	ОФП. Развитие быстроты	2	Практическое занятие	Наблюдение		
53	ОФП. Развитие гибкости.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
54	ОФП. Развитие координации.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
55	ОФП. Развитие силы.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
56	ОФП. Беговая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
57	ОФП. Подвижная игра	2	Практическое занятие	Наблюдение		
58	ОФП. Подвижная игра	2	Практическое занятие	Наблюдение		
59	ОФП. Подвижная игра	2	Практическое занятие	Наблюдение		
60	Узлы, работа с верёвками.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
61	СФП. Эстафета (узлы).	2	Практическое занятие	Наблюдение		
62	СФП. Эстафета (узлы).	2	Практическое занятие	Наблюдение		
63	СФП. Туристская игра "Беги и помни".	2	Практическое занятие	Наблюдение		
64	СФП. Туристская игра "Беги и помни".	2	Практическое занятие	Наблюдение		
65	СФП. Туристская игра «Ориент – лото»	2	Практическое занятие	Наблюдение		
66	СФП. Спилс – карта РФ.	2	Практическое занятие	творческая работа		
67	СФП. Спилс – карта РФ.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
68	СФП. Туристская игра «Ориент – лото»	2	Практическое занятие	Наблюдение		
69	СФП. Туристская игра «Ориент»	2	Практи-	Наблюдение		

			ческое занятие	ние		
70	СФП. Ориентирование на местности	2	Практическое занятие	Наблюдение		
71	СФП.Тренировка в природной среде	2	Практическое занятие	Наблюдение		
72	СФП.Тренировка в природной среде	2	Практическое занятие	Наблюдение		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Туристские путешествия, история развития туризма	6	-	6
2	Личное и групповое туристское снаряжение	3	3	6
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	3	6
4	Подготовка к походу, путешествию	4	4	8
5	Питание в туристском походе	6	4	10
6	Техника и тактика в туристском походе	6	6	12
7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	4	4	8
8	Туристские слеты и соревнования	6	6	12
9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	6	6	12
10	Действия группы в аварийных ситуациях	4	4	8
11	Подведение итогов туристского похода	4	4	8
12	Топографическая и спортивная карта	6	6	12
13	Компас. Работа с компасом	6	6	12
14	Измерение расстояний	6	6	12
15	Способы ориентирования	4	4	8
16	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3	3	6
17	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	5	6	11
18	Приемы транспортировки пострадавшего	4	4	8
19	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений.	4	4	8
20	Врачебный контроль и самоконтроль, пре-	4	4	8

	дупреждение спортивных травм на трени- ровках.			
21	Общая физическая подготовка	-	10	10
22	Специальная физическая подготовка	-	25	25
	Всего:	94	122	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

1. Туристские путешествия. История развития туризма

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие.

История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма, самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
 - безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Контрольная работа — составление плана-графика 2-3-дневного похода.

5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа — составление меню на 3-5 дней.

6. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков,

интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «схватывающие» узлы, «встречный». Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение правильно оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

8. Туристские слеты и соревнования

Организация, проводящая мероприятие. Состав Оргкомитета, его функции. План его работы.

Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

Правила организации и проведения туристских соревнований учащих Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников.

Порядок снятия команд и участников с соревнований. Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Разработка условий проведения соревнований.

Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

Практические занятия

Участие в разработке Положения и условий проведения школьных соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы и умение руководителя принять правильное решение, знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Личный пример, авторитет руководителя. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активное участие в подготовке похода. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

10. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие, Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическая отработка современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

11. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий участников похода и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдачи туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

Топография и ориентирование

12. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

13. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

14. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

15. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

16. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

17. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

18. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на ше-

сте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

19. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

20. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

21. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекидина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

22. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. 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, берегов ручьев.

Элементы скалолазания

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания — глубокий вдох и продолжительный выдох

Ожидаемые результаты усвоения программы:

1.4 Планируемые результаты

- физическое и психическое оздоровление воспитанников; воспитание патриотизма и верности своей Родине; приобретение жизненно-важных двигательных навыков и умений:

- уметь ориентироваться по местным признакам, компасу, карте, определять азимут, двигаться по компасу и карте;

- знать способы оказания первой медицинской помощи при кровотечении, переломах, вывихах, ранениях, ожогах, обморожениях;

- уметь соорудить временное убежище из подручного материала, уметь добывать пищу, воду, огонь, изготавливать оружие для охоты и рыбалки;

- учащиеся могут сдать нормативы на 1, 2 и 3-й юношеские спортивные разряды по туризму, а также на значки «Юный турист России» и «Турист России»;

Качество практических навыков проверяется на соревнованиях.. Улучшение результатов команды — критерий спортивно-технического роста учащихся. Возможна сдача нормативов на спортивные разряды по туристскому многоборью.

После первого года занятий основной целью обучающихся является летний зачетный некатегорийный поход и важным стимулом для них должно стать получение в результате занятий юношеских спортивных разрядов по туризму. Дать ребятам возможность освоить все премудрости туризма — значит привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию.

Критерии оценки результатов:

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

-сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);

-постоянный рост спортивно-технического мастерства (от участия в степенных походах к участию в походах 3-4 категории сложности);

-рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);

-привлечение старших воспитанников к судейству на окружных и городских соревнованиях;

-сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы;

-привлечение старших воспитанников к работе в должности педагога дополнительного образования для дальнейшей реализации данной программы.

Способы оценки результатов:

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

По завершении изучения курса учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до 1 категории сложности, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

В связи с этим целесообразно контроль практических навыков в этой области провести с использованием так называемой проектной методики. Т.е. предложить учащимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. Нет большей награды, чем практическая реализация того проекта, который ты сам разработал. Не следует забывать, что педагог работает не для себя, а для детей, поэтому жела-

тельно, чтобы районы походов предлагались самими детьми. А для того, чтобы они имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Краеведческая подготовка» провести семинар по районам путешествий. Причем, важно, чтобы дети самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала и в небольших дополнениях к сообщению.

Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях, которые проводят местные и городские туристские органы.

Раздел № 2

«Комплекс, организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1 Календарный учебный график программы (Приложение № 1);

Дата начала и окончания учебных периодов (годов):

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Количество учебных недель:

Программа предусматривает обучение в течение 36 недель.

Продолжительность каникул.

В период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию; в летний период организуется работа объединений по отдельным программам.

Сроки контрольных процедур обозначены в календарном учебном графике.

2.2 Условия реализации программы

Материально – техническая база:

1. Кабинет для проведения аудиторных занятий;
2. Спортивный зал;
3. Площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воз-
духе;
4. Подсобное помещение для хранения инвентаря;
5. Медицинская аптечка;
6. Палатки туристские;
7. Рюкзаки туристские;
8. Коврики туристские;
9. Компасы;
10. Топографические и спортивные карты местности;
11. Веревки, страховочные обвязки, страховочные карабины;

Перечень оборудования:

Для совершенствования спортивного мастерства используется спортивно-туристский комплекс клуба КМЖ «Восток» МБУДО «Центр детского творчества».

Информационное обеспечение:

Дидактический материал: «Правила проведения соревнований по спортивному туризму», «Регламенты по пешеходному, горному, велотуризму», тесты по туристским узлам, топографическим условным знакам карт, обучающая программа по ориентированию Orient, лекционный материал.

Методические рекомендации по оформлению документов для получения значка «Юный турист Кубани», «Юный краевед Кубани» юношеского спортивного разряда.

Кадровое обеспечение.

Реализация данной программы предусматривает привлечение педагога дополнительного образования, имеющего:

- среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование - бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемой дисциплине (модулю);

- дополнительное профессиональное образование - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемой дисциплине (модулю).

Критерии отбора педагога:

- профессионально-педагогическая компетентность, наличие теоретической и практической подготовки в соответствии с профилем деятельности;

- профессионально-педагогическая информированность;

- умение творчески применять имеющиеся знания на практике, программировать свою деятельность, анализировать и развивать свой опыт с учетом современных условий; знание основных законодательных и нормативных документов по вопросам образования и защиты прав учащихся.

2.3. Формы контроля и аттестации:

В учреждении принята единая система мониторинга и разработаны критерии оценки реализации образовательной программы и дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Педагогический мониторинг включает в себя:

- определение уровня личностного развития учащихся (совместно с педагогом-психологом);

- наблюдения за социально-значимой деятельностью учащихся, в которых отражаются все достижения и результаты в предметной, метапредметной сфере.

Формы отслеживания образовательных результатов:

1-й год обучения

Уровень соревнований	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Рейтинговые баллы	10	8	5
Школьные Соревнования	1-3 место	4-6 место	7-10 место
Муниципальные первенства УО	1-5 место	6 -10 место	11-15 место
Чемпионаты и первенства г. Новороссийска	1- 8 место	9-15 место	участие
Краевые Соревнования	1-10 место (в команде)	11-15 место (в команде)	участие
Туристская подготовка 1-й год	2-х дневный поход или соревнования	1-однодневный поход или соревнования	-
Набрать рейтинговых баллов за 1 год	20 баллов	15 баллов	10 баллов

2-й год обучения:

Уровень соревнований	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Рейтинговые баллы	10	8	5
Школьные соревнования	1-5 место	5-10 место	11-20 место
Муниципальные первенства УО	1-10 место	11 -20 место	участие
Чемпионаты и первенства г. Новороссийска	1- 15 место	участие	-
Туристская подготовка 1-й год	2-х дневный поход, соревнование	1-однодневный поход соревнование	-
Туристская подготовка 2-й год	2-3-х дневный поход, соревнование	2-однодневных похода, соревнование	1-однодневный поход, соревнование
Набрать рейтинговых баллов за 2 год обучения	35 баллов	25 баллов	20 баллов

**Форма фиксации образовательных процессов:
1-й год обучения**

№	Формы контроля	Дата проведения	Ответственный
1	(Начальный контроль) Однодневный поход	Октябрь - ноябрь	Педагог ДО
2	(Промежуточный контроль) Участие в соревнованиях по туризму или ориентированию	Ноябрь - декабрь	Педагог ДО
3	(Текущий контроль) Однодневный поход или Участие в соревнованиях по туризму	Январь-февраль	Педагог ДО
4	(Промежуточный контроль) Участие в соревнованиях по туризму или ориентированию	Март - апрель	Педагог ДО
5	(Текущий контроль) Однодневный поход	Май	Педагог ДО
6	(Итоговый контроль) Тренировочный поход с 1-й ночёвкой в полевых условиях, зачёт	Июнь	Педагог ДО

2 год обучения

№	Формы контроля	Время проведения	Ответственный
1	(Начальный контроль) Судейство мероприятий и конкурсов	Сентябрь- Октябрь	Педагог ДО
2	(Промежуточный контроль) Участие в соревнованиях по туризму и ориентированию, тесты	Октябрь- декабрь	Педагог ДО

3	(Текущий контроль) Судейство соревнований, открытый урок	Январь-февраль	Педагог ДО
4	(Промежуточный контроль) Участие в судействе и соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию	Январь – май	Педагог ДО
5	(Итоговый контроль) Тренировочный поход с ночёвкой в полевых условиях, справка о судействе соревнований с оценкой «отлично» или «хорошо»	Июнь	Педагог ДО Зав. отделом

После окончания года дети сдают тестовые зачёты, участвуют в спортивных мероприятиях, выступают на соревнованиях в личном и командном зачетах. В состав группы, принимающей зачёты, входит руководитель (ПДО), зав.отделом, представители МБУДО «ЦДТ». Приложение №2.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Курс обучения- 1 год.

Тренировки, открытые занятия, показательные выступления, итоговые отчеты, конкурсы, аналитическая справка, диагностическая карта.

Курс обучения- 2 год. Мастер – классы, показательные тренировки, открытые занятия, показательные выступления, итоговые отчеты, конкурсы, аналитическая справка, диагностическая карта, судейская деятельность.

2.4.Оценочные материалы

Курс обучения – 1 год.

Для определения достижения учащимися планируемых результатов проводится диагностика согласно «Критериям определения уровня подготовки учащегося» (Приложение 2) и заполняются «Карта педагогической диагностики освоения обучающимися краткосрочной дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Атмосфера туризма» (Приложение 3).

Курс обучения – 2 год.

Подсчитываются рейтинговые баллы итоги для определения достижения учащимися планируемых результатов проводится диагностика согласно «Критериям определения уровня подготовки учащегося» (Приложение 2) и заполняются «Карта педагогической диагностики освоения обучающимися краткосрочной дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Атмосфера туризма» (Приложение 3).

Формы аттестации:

1 год обучения

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Развитие учащихся в процессе туристской деятельности						
1	Вводное занятие, инструкции по т/б № 8,23,24,30,32,33	ОФП, тренировки в спорт зале, на тренажерах,	Наглядный, практический	Схемы, карты, регламенты, правила,	Тренажер, спортзал, комплексна	Взаимозачет, участие в

		на местности, тренировочный поход			СТК «Восток», туристское снаряжение.	соревнованиях, мастер-класс
2	Туризм и краеведение воспитывают любовь к Родине, интерес к знаниям	Учебное занятие, экскурсии	Вербальный, наглядный, исследовательский, поисковый	Схемы, карты	Туристское снаряжение, видеопроектор,	Опрос,
2	Занятия туризмом развивают разные качества	Теоретические занятия, тренировки на местности, деловые игры	Вербальный, наглядный, практический, иллюстративный.	Компьютерные программы, кодекс, туристское снаряжение, макеты, карты, тесты	Персональный компьютер, программа Orient, туристское снаряжение, тесты	Взаимозачет, участие в соревнованиях, тесты
4	Законы, правила и традиции туристской деятельности детей	ОФП, тренировки в спорт зале, на тренажерах, на местности, тренировочный поход	Наглядный, практический	Схемы, карты, регламенты, правила,	Тренажер, спортзал, комплексна СТК «Восток», туристское снаряжение.	Взаимозачет, участие в соревнованиях, мастер-класс
	Туристские навыки и умения	Итоговый поход, репетиция подготовки., практические занятия	Вербальный, наглядный, практический, презентации,	Туристское снаряжение, карты, маршрутные листы, тесты узлов, знаков	Туристское снаряжение, тесты, ПК, карты	Взаимозачет
5	Юный турист активно знакомится с окружающим миром	Однодневный поход, репетиция подготовки., практические занятия	Вербальный, наглядный, практический, презентации,	Каталоги, рекламные проспекты, карты, маршрутные листы, тесты узлов, знаков	Туристское снаряжение, тесты, ПК, карты	Взаимозачет
6	Туристские навыки и умения	ОФП, тренировки в спорт зале, на тренажерах, на местности, тренировочный поход	Наглядный, практический	Схемы, карты, регламенты, правила,	Тренажер, спортзал, комплексна СТК «Восток», туристское снаряжение.	Взаимозачет, участие в соревнованиях, мастер-класс
7	Правила безопасности на тренировке, в туристском походе	Спец.ОФП, тренировки в спорт зале, на тренажерах, на местности, тренировочный поход	Наглядный, практический	Схемы, карты, регламенты, правила, страховка.	Тренажер, спортзал, комплексна СТК «Восток», туристское снаряжение.	Взаимозачет, участие в соревнованиях, мастер-класс

Организация туристской деятельности учащихся						
8	Подготовка туристско-го похода	Теоретические занятия, тренировки на местности, в спортзале на тренажерах	Вербальный, презентации, наглядный, практический	Каталог туристского снаряжения, карты,	Туристское снаряжение, телевизор	Взаимозачет
9	Туристские обязанности юных туристов	Подготовка тур.снаряжения, тренировки в спорт зале, на местности, тренировочный поход	Наглядный, практический	Каталог снаряжения, карты, регламенты, правила,	Тренажер, спортзал, комплексна СТК «Восток», туристское снаряжение.	Взаимозачет, участие в однодневных походах, соревнованиях,
10	Направления работ знатоков - краеведов	Маршруты походов вокруг города, практические занятия	Вербальный, наглядный, практический, презентации.	Карты, маршрутные листы, исторические тесты.	Туристское снаряжение, тесты, ПК, карты.	Взаимозачет
11	Проведение туристского похода	Подготовка туристского снаряжения группы, тренировки на местности, тренировочные походы	Наглядный, практический	Карты, регламенты, правила,	Тренажер, спортзал, комплексна СТК «Восток», туристское снаряжение.	Взаимозачет, участие в однодневных походах, соревнованиях,
12	Подведение итогов туристских походов	Чистка, ремонт туристского снаряжения группы, составление отчетов.	Наглядный, практический	Карты, регламенты, правила, образцы отчетов.	ПК, фотоаппарат, бланки, канц.принадлежности, стенды.	Взаимозачет, участие в однодневных походах, соревнованиях, фотовыставка, отчеты на сайтах.

*Методическое обеспечение образовательной программы
2 года обучения*

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Учебное занятие, беседа	Вербальный, наглядный, объ-	Фотографии видеозаписи	Фотографии, ин-	Опрос

			яснительно— иллюстратив- ные.		струкции, видеопро- ектор,	
2	Наш край	Учебное занятие, экскурсии	Вербальный, наглядный, ис- следовательский, поисковый	Схемы, карты	Туристское снаряже- ние, ви- деопроек- тор,	Опрос
3	Как организовать ту- ристский одноднев- ный поход	Теоретические занятия, трени- ровки на местно- сти, в спортзале на тренажерах	Вербальный, презентации, наглядный, практический	Туристское снаряжение, карты,	Туристское снаряже- ние, теле- визор пре- зентации	Взаимо- зачет
4	Топографическая под- готовка юного тури- ста	Теоретические занятия, трени- ровки на местно- сти. деловые иг- ры	Вербальный, наглядный, практический, иллюстратив- ный.	Компьютер- ные програм- мы, кодекс, туристское снаряжение, макеты, кар- ты, тесты	Персональ- ный комп- ьютер, программа Orient, ту- ристское снаряже- ние, тесты	Взаимо- зачет, участие в сорев- новани- ях, тесты
5	Физическая и марше- вая подготовка юного туриста.	ОФП, трениров- ки в спорт зале, на тренажерах, на местности, тренировочный поход	Наглядный, практический	Схемы, карты, регламенты, правила,	Тренажер, спортзал, комплексна СТК «Во- сток», ту- ристское снаряже- ние.	Взаимо- зачет, участие в сорев- новани- ях,
6	Подготовка к походу. Туристский быт, пра- вила гигиены и сани- тарии.	Итоговый поход, репетиция под- готовки., прак- тические занятия	Вербальный, наглядный, практический, презентации,	Туристское снаряжение, карты, марш- рутные листы, тесты узлов, знаков	Туристское снаряже- ние, тесты, ПК, карты	Взаимо- зачет

2.5. Методические материалы:

Методическое обеспечение программы

При организации образовательного процесса используются традиционные методы обучения:

Курс обучения- 1 год.

- словесный (заключается в проведение короткого рассказа, лекции или беседе перед началом практических занятий);
- практический (предполагает непосредственную работу по заданной теме);
- объяснительно-иллюстративные (изложение заданной темы педагогом, должно быть доходчиво и наглядно, в результате – самостоятельная выполнение технического приёма учащимся);
- приобретение знаний (дети приобретают навыки по различным видам спортивно-го туризма);
- наглядный (использование на занятиях демонстрация технических приемов. фото, видео);
- формирование умений и навыков (подразумевает правильное использование спе-

циального оборудования;

- применение знаний (использование и воплощение теоретических и технических знаний на последующих занятиях и соревнованиях);
- творческая деятельность (предполагает использования индивидуальных качеств организации мероприятий, и способностей учащегося в судействе соревнований).

Курс обучения- 2 год.

- наглядный (использование на занятиях демонстрация технических приемов.фото, видео);
- практический (предполагает непосредственную работу по заданной теме);
- объяснительно-иллюстративные (изложение заданной темы педагогом, должно быть доходчиво и наглядно,).
- самостоятельная выполнение технического приёма учащимся);
- приобретение знаний (дети приобретают навыки по различным видам спортивно-го туризма);
- формирование умений и навыков (подразумевает правильное использование специального оборудования; умение работать в разных дистанциях и различными приемами);
- применение знаний (использование и воплощение теоретических и технических знаний на последующих занятиях и соревнованиях);
- творческая деятельность (предполагает использования индивидуальных качеств организации мероприятий, и способностей учащегося в судействе соревнований).

Методы:

- воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, ОФП, стимулирование, мотивация и др.

Технологии:

-в рамках реализации данной программы используются педагогические: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология личностно-ориентированного обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология портфолио, информационно-коммуникационные технологии, технология образа и мысли, здоровьесберегающая технология.

Принципы:

- построения программы: спортивная доступность, системность, последовательность повышения спортивного мастерства, преемственность, гуманизация, демократизация, детоцентризм, увлекательность и творчество, сотрудничество, культуросообразность, природосообразность и др.

Формы организации учебного занятия:

- беседа, практическое тренировки, игра, конкурс, лекция, мастер-класс, наблюдение, микросоревнования, и др.

Дидактические материалы:

- раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, образцы тестов, ИСС, специальное и тренировочное снаряжение, верёвки.

Тематика и формы методических материалов по программе

Курс обучения

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Атмосфера туризма» "представлены в таблице 3.

Таблица № 3

www.utur.kubannet.r	сайт «Центр туризма и экскурсий» КК
www.цдт-нвр.рф	сайт «Центр детского творчества» - «Ресурсный центр детско-юношеского туризма»

www.smena.org	сайт «Центр туризма и экскурсий» Росси
sport-23.ru	снаряжение для спортсменов- туристов в Новорос- сийске

Алгоритм учебного занятия

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

Подготовительная часть занятия.

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части

– сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной

двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач.

Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несопадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия.

Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса.

Основная задача заключительной части

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

Литература для педагога:

1. Бутко И.И. "Туризм. Безопасность в программах туров и на туристских маршрутах", ISBN: 978-5-222-16548-5, издательство "Феникс", 332 стр., 2010 г.
2. Кусков А.С. Основы туризма, Изд-во «КноРус», 2011 г.
3. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы, Санкт-

Петербург, 3-е изд. исп. и дополненное, СПб, 2012г.

4. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная», - Туристско-спортивный союз России, М., 2019г.

Правила проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – горная» - Туристско-спортивный союз России, М., 2020г.

5. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

6. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.

7. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.

8. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.

9. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.: ФиС, 1987

10. Гранильщиков Ю.В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1966.

11. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.

12. Лахин А.Ф., Былинский В.И. Военная топография. М., Воениздат, 1963

13. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1967

14. Роцин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 1966.

15. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1969

16. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

ЛИТЕРАТУРА для прочтения учащимся:

1. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная», - Туристско-спортивный союз России, М., 2019г.

2. Правила проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – горная», - Туристско-спортивный союз России, М., 2020г.

3. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия,

4. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.

5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

6. Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968

7. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1968

8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.

9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.

10. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

11. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 1966.

ЛИТЕРАТУРА для прочтения родителям:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе – М: 2004

2. Бутко И.И. "Туризм. Безопасность в программах туров и на туристских маршрутах", ISBN: 978-5-222-16548-5, издательство "Феникс", 332 стр., 2010 г.

3. Кусков А.С. Основы туризма, Изд-во «КноРус», 2011 г.

Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы, Санкт-

Петербург, 3-е изд. исп. и дополненное, СПб, 2012г..

2.19. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ для педагога:

1. <http://bear.pro> – снаряжение для спортсменов- туристов в Новороссийске
2. www.utur.kubannet.ru – сайт краевой станции юных туристов
3. www.цдт-нвр.рф - сайт Центра детского творчества- «Ресурсный центр детско-юношеского туризма»
4. www.smena.org – сайт федерального оздоровительно-образовательного центра

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ для учащихся:

1. <http://bear.pro> – снаряжение для спортсменов- туристов в Новороссийске
2. www.utur.kubannet.ru – сайт краевой станции юных туристов
3. www.цдт-нвр.рф - сайт «Центр детского творчества» - «Ресурсный центр детско-юношеского туризма».
4. Instagram: cdt.nvrsk - МБУ ДО «Центр детского творчества».

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ для родителей:

1. www.цдт-нвр.рф - сайт МБУ ДО «Центр детского творчества» - Ресурсный центр детско-юношеского туризма.
2. <https://ctekrd.wixsite.com/utur>– сайт «Центр туризма и экскурсий Краснодарского края».
3. Instagram: cdt.nvrsk - МБУ ДО «Центр детского творчества».
4. НАВИГАТОР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ.

Приложение 1

Календарный учебный график -1 й год обучения

Название группы «Атмосфера туризма». Группа № ____

дни недели: _____

время: _____

место проведения: _____

№ час	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт					
			1-й год обучения				
			Раздел 1: «Начальная туристская подготовка»	36 часов			
			<i>Вводное занятие</i>	2 ч.			

1-2			1.1 Теория. Инструктаж по технике безопасности: Инструкции по т/б. № 1;2;5;10;12;13;15;16; Коллективная игра на знакомство	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	беседа, журн.т/б.
			<i>2. Туризм и краеведение воспитывают любовь к Родине</i>	4 часа			
3-4			<i>2.1 Туризм и краеведение воспитывают любовь к Родине.</i>	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	беседа, опрос
5-6			<i>2.2 Туризм и краеведение и развивают интерес к знаниям.</i>	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	беседа, визуально
			3. Развитие качеств необходимых туристу	4 часа.			
7-8			<i>Теория.3.1</i> Развивающее значение туризма. План туристской и краеведческой работы на год.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос
9-10			<i>Практика 3.2</i> Упражнения развивающие силу, ловкость, выносливость.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	беседа, визуально
			4. Законы, правила и традиции туристской деятельности для детей	26 часов.			
11-12			<i>Практика 4.1</i> Изучение законов юных туристов, выполняет их в своей туристской деятельности	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
13-14			<i>Практика 4.2</i> Турист знает, любит и бережет свой район и ближайшую зеленую зону родного края.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	беседа, визуально
15-16			<i>Практика 4.3</i> Обучающийся — хороший товарищ. Он участвует в создании классного и туристского коллектива	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
17-18			<i>Практика 4.4</i> Турист умеет видеть красоту окружающего мира, родного края.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	беседа, визуально
19-20			<i>Практика 4.5</i> Обучающийся активен в любом деле, хорошо его	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика

			выполняет; показывает пример младшим.				
21-22			<i>Практика 4.6</i> Физическое развитие туриста, соблюдение правила личной гигиены и общественной санитарии.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	беседа, визуально
23-24			<i>Практика 4.7</i> Изображение разными способами увиденного или прочитанного о зеленой зоне родного края.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
25-26			<i>Практика 4.8</i> Описание туристом увиденного и услышанного в однодневном походе о родном крае.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
27-28			<i>Практика 4.9</i> Организация и проведение развивающих игр (викторины, визитка команды, художественная самодеятельность).	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
29-30			<i>Практика 4.10</i> Проведение простейшей фотовыставки по материалам похода.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
31-32			<i>Теория 4.11</i> Умение туриста активно знакомиться с окружающим миром.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	беседа, визуально
33-34			<i>Теория 4.12</i> Экологическая деятельность туриста, защита природы от загрязнений.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	беседа, опрос
35-36			<i>Теория 4.13</i> Написание реферата о туристской деятельности в своем районе, о его зеленой зоне.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	беседа, опрос
			Раздел 2: «Организация туристской деятельности»	44 часа.			
			5. Знакомство юных туристов окружающим миром	20 часов.			
37-38			<i>Теория 5.1</i> Правила и законы юных туристов в процессе туристской деятельности.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	беседа,
39-40			<i>Практика 5.2</i> Действие	2	групповая	Спортзал	опрос практи-

			законов юных туристов на экскурсиях, туристских прогулках родному краю и в школьной жизни.		вая, очная	СОШ № 10	ка
41-42			<i>Практика 5.3</i> Знает, любит и бережет свой район и ближайшую к его местожительству зеленую зону, участвует в их улучшении.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
43-44			<i>Практика 5.4</i> Знакомство туриста с достопримечательностями своего района и ближайшей зеленой зоны; музеями, выставками.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
45-46			<i>Практика 5.5</i> Знакомство туриста с архитектурными памятниками и мемориальными памятниками.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
47-48			<i>Практика 5.6</i> Знакомство туристов с интересными людьми.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	беседа, визуально
49-50			<i>Практика 5.7</i> Помощь взрослым в сохранении ближайшей зеленой зоны.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
51-52			<i>Практика 5.8</i> Обмен с товарищами своими туристскими знаниями, умением.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
53-54			<i>Теория 5.9</i> Обязанности по туристским должностям в группе, выполнению туристских заданий.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	беседа, опрос
55-56			<i>Теория 5.10</i> Подведение итогов туристской прогулки или однодневного похода.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	беседа, визуально
			6. Туристские навыки и умения	16 часов.			
57-58			<i>Практика 6.1</i> Снаряжение личное и групповое, в однодневном походе. Составление списка снаряжения для пешеходного похода.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
59-60			<i>Практика 6.2</i> Форма одежды в однодневном	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика

			походе, хранить личного и группового снаряжения		ная		
61-62			<i>Практика 6.3</i> Выбор место для привала, расположение на нем, организация питания группы	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
63-64			<i>Теория 6.4</i> Как ориентироваться в своем районе, на маршрутах ближайшей зеленой зоны.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	беседа, визуально
65-66			<i>Практика 6.5</i> Правильно укладка рюкзака, укладывать вещи и продукты, подогнать на спине рюкзак и носить его в походе.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
67-68			<i>Практика 6.6</i> Ориентирование на маршруте, подъезд к началу маршрута, его конец.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
69-70			<i>Практика 6.7</i> План, карта. Компас.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
71-72			<i>Практика 6.8</i> Определение сторон горизонта по компасу.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	беседа, визуально
			7. Правила безопасности на тренировке, в туристском походе	8 часов			
73-74			<i>Теория 7.1</i> Дисциплина и организованность, беспрекословное выполнение указаний старших, своего туристского коллектива.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	Беседа, опрос
75-76			<i>Практика 7.2</i> Основные правила дорожного движения.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
77-78			<i>Теория 7.3</i> Осторожность и внимательность в походе предохраняет от несчастных случаев.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	Беседа, опрос
79-80			<i>Практика 7.4</i> Осторожность и внимательность на экскурсии, походе. Преодоление препятствий, правила самостраховки.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика

			Раздел 3: «Туристские навыки в природной среде»	64 часа			
			8. Подготовка туристского похода	6 часов			
81-82			<i>Практика 8.1</i> Преодоление подъемов, спусков со страховкой в ИСС. Гимнастическая страховка при прохождении кустарника, небольших ручьев и т.д..	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
83-84			<i>Практика 8.2</i> ИСС – индивидуальная страховочная система.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
85-86			<i>Практика 8.3</i> Туристские узлы: «булинь», «серединный», проводник «восьмерка», «брам-шкотовый», «встречная восьмерка», «двойной булинь», «штык», «австрийский схватывающий».	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
			9. Туристские обязанности юных туристов	12 часов			
87-88			<i>Теория 9.1</i> Обязанности по должностям: командира, штурмана.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	Беседа, опрос
89-90			<i>Теория 9.2</i> Обязанности ремонтного мастера, заведующего снаряжением.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
91-92			<i>Теория 9.3</i> Обязанности фотокорреспондента, редактора дневника	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	Беседа, опрос
93-94			<i>Теория 9.4</i> Обязанности казначея, заведующего питанием.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
95-96			<i>Практика 9.5</i> Обязанности санитара, краеведа, физорга.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
97-98			<i>Теория 9.6</i> Организация питания в походе.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос визуально
			10. Направления работы знатоков-краеведов	6 часов			
99-100			<i>Теория 10.1</i> Комплексное освоение края: история, география, этнографа, ботаника.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
101-			<i>Теория 10.2</i> История	2	групповая	Спортзал	Беседа, опрос

102			древнего периода, история современного периода.		вая, очная	СОШ № 10	
103-104			<i>Практика 10.3 Краеведческий поиск: история Великой Отечественной войны.</i>	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
			11. Проведение туристского похода	24 часа			
105-106			<i>Практика 11.1 Сбор группы. Постановка цели и задач на поход</i>	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
107-108			<i>Практика 11.2 Однодневный выход по окрестностям города</i>	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
109-110			<i>Практика 11.3 Однодневный выход по окрестностям города</i>	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос визуально
111-112			<i>Практика 11.4 Однодневный выход по окрестностям города</i>	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
113-114			<i>Практика 11.5 Однодневный выход по окрестностям города</i>	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
115-116			<i>Практика 11.6 Однодневный поход по окрестностям города</i>	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	Беседа, опрос
117-118			<i>Практика 11.7 Однодневный поход по окрестностям города</i>	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос визуально
119-120			<i>Практика 11.8 Однодневный поход по окрестностям города</i>	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
121-122			<i>Практика 11.9 Выход в природную среду.</i>	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос визуально
123-124			<i>Практика 11.10 Выход в природную среду.</i>	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
125-126			<i>Практика 11.11 Выход в природную среду.</i>	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
127-128			<i>Практика 11.12 Выход в природную среду.</i>	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
			12. Подведение итогов туристских походов	16 часов			
129-130			<i>Практика 12.1 Обработка записей похода, подготовка письменного отчета.</i>	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос визуально
131-			<i>Практика 12.2 Подго-</i>	2	группо-	Спортзал	опрос визу-

132			товка «Визитки команды» для туристских вечеров, слётов.		вая, очная	СОШ № 10	ально
133-134			<i>Практика 12.3</i> Обработка записей похода, подготовка письменного отчета	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос визуально
135-136			<i>Практика 12.4</i> Защита отчета о туристском походе перед группой, школой.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
137-138			<i>Практика 12.5</i> Показ слайд - и видеофильмов о туристском походе.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
139-140			<i>Практика 12.6</i> Организация фотовыставки-экспозиции о туризме.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
141-142			<i>Теория 12.7</i> Награждение активистов за проделанную работу, спортивные успехи.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
143-144			<i>Теория 12.8</i> Вечер-отчет по итогам 1 года обучения.	2	групповая, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
			Дополнительное занятие: Прием зачетов по техническим приёмам		индивидуально, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика
			Дополнительное занятие: Прием зачетов по техническим приёмам		индивидуально, очная	Спортзал СОШ № 10	опрос практика

Календарный учебный график- 2-й год обучения

Название группы «Атмосфера туризма».

Группа № ____

дни недели: _____

время: _____

место проведения: КМЖ «Восток» (СТК), ул Карьерная, 12,;

№ час	Дата		Тема занятия	Ко л- во ча	Форма занятия	Место прове- дения	Форма кон- троля
	план	факт					

				со в			
			<u>2-й год обучения</u>				
			<i>Вводное занятие</i>	2 ч.			
1-2			1.1 Туризм как средство познания своего края. Значок «Юный турист», «Турист России». Инструкции № 1;2;5;10;12;13;15;16;	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	беседа, журн.т/б.
			<i>2 .Изучаем наш край с РГО</i>	22 ч.			
3-4			<i>2.1 Географическое положение, природные особенности. Рельеф. Климат.</i>	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	беседа, опрос
5-6			2.2 Основными географическими объектами края, реки и озера	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	беседа, визуально
7-8			2.3 Значение туризма в углублении знаний по предметам школьной программы.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
9-10			<i>2.4 Знакомство с прошлым и настоящим родного края</i>	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
11-12			2.5 Развитие самостоятельности и инициативы, воспитание чувство дружбы и коллективизма	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	беседа, опрос
13-14			2.6 Исследовательская работа и полезные навыки.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	беседа, визуально
15-16			2.7 История края в событиях Великой Отечественной войны.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
17-18			2.8 Однодневные маршруты вокруг города для проведения походов и экскурсий.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
19-20			2.9 Маршруты походов. Маршрутные книжки и маршрутные листы.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	беседа, опрос
21-22			2.10 Уход за памятником партизанской могилы.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	беседа, визуально
23-24			2.11 Экскурсия в краеведческий музей школы.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика

			3.Организация туристского путешествия	16 ч.			
25-26			3.1 План подготовки к однодневному походу. Ознакомление с районом похода.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
27-28			3.2 Распределение обязанностей в группе. Подбор литературы и карт.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	беседа, опрос
29-30			3.3 Организации и проведению туристских походов, путешествий.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	беседа, визуально
31-32			3.4 Карта географическая и топографическая.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
33-34			3.5 Подготовка однодневного похода.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	беседа, опрос
35-36			3.6 Подготовка сообщений и докладов по теме и району похода.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	беседа, визуально
37-38			3.7Разработка проектов маршрута.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
39-40			3.8 Исполнение каждым участником различных обязанностей в походе.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
			4.Топографическая подготовка и ориентирование –	36 ч.			
41-42			4.1 Ориентирование на местности. Условные знаки.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	беседа, опрос
43-44			4.2 Устройство компаса и пользование им.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	беседа, визуально
45-46			4.3 Масштаб линейный и численный. Карты на ПК	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
47-48			4.4 Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
49-50			4.5 Карта для спортивного ориентирования. Условные знаки спорткарт.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	беседа, опрос
51-52			4.6 Ориентирование на местности. Условные знаки.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	беседа, визуально

53-54			4.7 Нахождение на карте точки своего стояния.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
55-56			4.8 Глазомерный набросок плана местности (кроки).	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
57-58			4.9 Движение по азимуту; сохранение заданного направления.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	беседа, опрос
59-60			4.10 Определение расстояний до видимых предметов.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	беседа, визуально
61-62			4.11 Топографические игры, решение топографических задач на ПК.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
63-64			4.12 Движение по азимуту. Работа с курвиметром, визирной линейкой.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
65-66			4.13 Пользование картой маршрута, нахождение точки своего стояния.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	беседа, опрос
67-68			4.14 Участие в туристских соревнованиях, в соревнованиях по ориентированию.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	беседа, визуально
69-70			4.15 Сбор сведений в крае, о памятниках истории и культуры.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
71-72			4.16 Однодневный выход на местность.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
73-74			4.17 Ориентирование по карте, компасу и по особенностям местных предметов.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
75-76			4.18 Определение азимутов на местности.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
			5. Физическая, маршрутная и альпинистская подготовка	74 ч.			
77-78			5.1 Преодоление препятствий в походе.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	беседа, визуально
79-80			5.2 Туристские узлы, разрешённые регламентом (13 узлов.).	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
81-82			5.3 Специальные упражнения для соответствующего вида туризма	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос

83-84			5.4 Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
85-86			5.5 Обязанности ведущего и замыкающего, медицинский контроль (пульс)	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
87-88			5.6 Обеспечение безопасности в походе.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
89-90			5.7 ИСС – индивидуальная страховочная система. Приёмы движения в подъем в ИСС.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
91-92			5.8 Приёмы движения на спуск, на траверс в ИСС.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
93-94			5.9 Приёмы движения на спуск «дюльфером», с альпинистской самостраховкой в ИСС.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
95-96			5.10 Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
97-98			5.11 Меры по охране окружающей среды в походе.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
99-100			5.12 Перечень растений, животных, занесённых в «Красную книгу».	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
101-102			5.13 Выполнение упражнений утренней зарядки и специальных упражнений.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
103-104			5.14 ИСС - индивидуальная страховочная система.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
105-106			5.15 Приёмы движения на спуск и траверс в ИСС по перилам.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
107-108			5.16 Приёмы движения в подъем в ИСС. Маршевая подготовка.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
109-110			5.17 Приёмы движения по ПТС (подъем, траверс, спуск в ИСС по перилам).	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
111-112			5.18 Альпинистская подготовка: организация индивидуальной самостраховки на ПТС.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос

113-114			5.19 Приём движения на спуск приемом «наведение перил» в ИСС по двойной веревке.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
115-116			5.20 Приёмы движения по качающемуся бревну, по кочкам.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
117-118			5.21 Приёмы движения по наклонной переправе, на «маятнике».	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
119-120			5.22 Приёмы завязывания узла «булинь», «карабинный», «серединный».	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
121-122			5.23 Приёмы завязывания узла «встречный простой», «шкотовый».	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
123-124			5.24 Приёмы завязывания узла проводник «восьмерка».	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
125-126			5.25 Приёмы завязывания узла «брамшкотовый», «встречная восьмерка».	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
127-128			5.26 Приёмы завязывания узла «схватывающий», «маркировочный», «двойной булинь».	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
129-130			5.27 Приёмы завязывания узла проводник «стремя», «симметричный схватывающий», «штык».	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
131-132			5.28 Приёмы завязывания узла «австрийский схватывающий».	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
133-134			5.29 Овладение приёмами, обеспечивающими безопасность в походе.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
135-136			5.30 Ориентирование по ситуации на местности	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
137-138			5.31 Изготовление оборудования (крючок, тренога, тросик).	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
139-140			5.32 Экскурсии в природу, выполнение задания по охране природы	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
141-142			5.33 Признаки изменения погоды. Установка	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика

			тентов.		ная	сток»	
143-144			Ориентирование по ситуации на местности	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
145-146			5.35 Утренняя гимнастика	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
147-148			Тренировка движения на спуск «дюльфером» ИСС.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
149-150			Тренировка движения по наклонной переправе	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
			6. Туристская подготовка к многодневным походам	66 ч.			
151-152			6.1 Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
153-154			6.2 Необходимое снаряжение времени года и погоды, длительности путешествия.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
155-156			6.3 Виды рюкзаков и палаток.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
157-158			6.4 Очаги, костры, ведра, костровые крючки, посуды.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
159-160			6.5 Комплектование ремонтного набора.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
161-162			6.6 Режим дня в походе, на днёвке.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
163-164			6.7 Интеллектуальные и спортивные игры в походе	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
165-166			6.8 Травмы. Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Помощь утопающему	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
167-168			6.9 Помощь при желудочных, простудных заболеваниях. Состав походной аптечки.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
169-170			6.10. Общие гигиенические требования в походе. Питьевой режим.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
171-172			6.11 Меры для предупреждения потертостей при ходьбе. Требования	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика

			к одежде и обуви.				
173-174			6.12 Очаги, костры, ведра, костровые крючки, посуда.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
175-176			6.13 Общие гигиенические требования в походе. Питьевой режим.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
177-178			6.14 Составление списков личного и группового снаряжения.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
179-180			6.15 Установка палаток, устройство очага. Подготовка и ремонт снаряжения.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
181-182			6.16 Самостоятельное изготовление туристских приспособлений.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
183-184			6.17 Изготовление приспособлений для сушки обуви и одежды.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
185-186			6.18 Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос практика
187-188			6.19 Выбор места для бивака Противопожарные меры. Типы костров.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
189-190			6.20 Набор продуктов. Меню, хранение продуктов.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
191-192			6.21 Составление наборов продуктов и меню на однодневный поход.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
193-194			6.22 Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
195-196			6.23 Установка и снятие палаток, разжигание костра, приготовление пищи.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
197-198			6.24 Интеллектуальные игры в пути, на привале «Крокодил».	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
199-200			6.25 Комплектование походной аптечки. Обеззараживание воды.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
201-202			6.26 Показ приёмов медицинского самоконтроля	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
203-			6.27 Оказание первой	2	группо-	КМЖ	опрос визуально

204			доврачебной помощи.		вая, очная	«Восток»	
205-206			6.28 Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
207-208			6.29 Снятие бивака. Уборка места привала. Сушка и ремонт одежды и обуви.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	Беседа, опрос
209-210			6.30 Однодневный поход с приготовлением пищи в полевых условиях	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
211-212			6.31 Оттяжки. Альпенштоки и колышки для установки палаток.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
213-214			6.32 Изготовление носилок из подручных материалов.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
215-216			6.33 Прием зачётов.	2	групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
			Дополнительное занятие: Прием зачётов по ОФП		групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально
			Дополнительное занятие: Прием зачетов по техническим приёмам.		групповая, очная	КМЖ «Восток»	опрос визуально

2.Карта диагностики освоения программы и творческих достижений обучающихся.

Объединения «Атмосфера туризма»

(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого показателя	Уровень достижения	Количество баллов	Методы диагностики
1. Предметные результаты				
Умение пользоваться специальным снаряжением	Не владеет навыками использования специальным снаряжением	Минимальный	0	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос, практические задания
	Владеет навыками использования специального снаряжения и применяет его с помощью педагога	Базовый	1	
	В полной мере владеет навыками использования специального снаряжения и самостоятельно применяет его на практике	Повышенный	2	
Навыки работы на дистанциях 3 класса сложности	Не владеет навыками работы на дистанциях 3 класса сложности в графических редакторах	Минимальный	0	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос, практические задания. Спортивные соревнования
	Владеет навыками работы на дистанциях 3 класса сложности и применяет их с помощью педагога	Базовый	1	
	В полной мере владеет навыками работы на дистанциях 3 класса сложности и самостоятельно применяет их на практике	Повышенный	2	
Сложность этапов на дистанциях 3 класса сложности	Не понимает процесс компоновки этапов на дистанциях 3 класса сложности Не умеет обосновать применение страховочных средств.	Минимальный	0	Собеседование, наблюдение, практические задания,
	Понимает процесс компоновки этапов на дистанциях 3 класса сложности Не умеет обосновать применение страховочных средств	Базовый	1	
	Понимает процесс построения этапов на дистанциях 3 класса сложности Понимает и правильно применяет страховочные средства	Повышенный	2	
Образность мышления	Не имеет понимания объема и очередности применения технических приёмов. Умеет представить и преодолеть дистанцию 3 класса	Минимальный	0	Собеседование, наблюдение, практические задания, спортивные со-

	сложности			ревнования
	Присутствует неполное понимание объема и этапов на дистанциях 3 класса сложности изображения. Умеет в предлагаемых обстоятельствах применять страховочных средств с помощью педагога	Базовый	1	
	Присутствует понимание объема и этапов на дистанциях 3 класса сложности Умеет обосновать применение страховочных средств Самостоятельно разрабатывает тактику прохождения дистанции.	Повышенный	2	
Творческие разработки тактики соревнования в группе.	Повторяет тактику соревнований в группе, строго по заданному прошлый раз алгоритму.	Минимальный	0	Собеседование, наблюдение, практические задания спортивные соревнования
	Понимает процесс построения этапов на дистанциях 3 класса сложности. Умеет обосновать применение страховочных средств. Умеет творческие разработки тактики в группе на заданную тему при помощи педагога.	Базовый	1	
	Умеет самостоятельное построить и творчески разработать тактику соревнования в группе.	Повышенный	2	
		Итого:		

Приложение № 2 - А

В течение года по протоколам соревнований *составляется рейтинговая таблица* помогающая сравнить *рост уровня подготовки* учащихся с уровнем лидеров Краснодарского края.

Уровень соревнований	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо	Судейская работа
Рейтинговые баллы	10	8	5	-1	
Внутренние соревнования ЦДТ	1-5 место	5-10 место	11-20 место	неучастие	+3
Муниципальные первенства УО	1-10 место	11 -20 место	участие	неучастие	+5
Чемпионаты и первенства г. Новороссийска	1- 15 место	участие	участие	неучастие	+10
Краевые соревнования	1-30 место	участие	-	неучастие	+20
Спортивный разряд	Выполнение 2 разряда	Подтверждение 3 разряда	Подтверждение 1 юношеского разряда	-	-
Набрать рейтинговых баллов за год	60 баллов	50 баллов	30 баллов	-	15 баллов

КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ

освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атмосфера туризма» в группах 2 годичного обучения, в 2022-2024 учебном году.

Педагог дополнительного образования:

№	Фамилия, имя ребёнка	I этап: начальная диагностика					II этап: промежуточная диагностика					III этап: итоговая диагностика				
		Умение бухтовать веревку	Навыки работы в ИСС	Вязание туристских	Физическая подготовка	Технические приемы этапов	Умение бухтовать веревку	Навыки работы в ИСС	Вязание туристских узлов	Физическая подготовка	Технические приемы этапов	Умение бухтовать веревку	Навыки работы в ИСС	Вязание туристских узлов	Физическая подготовка	Технические приемы этапов
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																

Сентябрь

Декабрь

Май

8																			
9																			
10																			

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МБУ ДО «Центр детского творчества»
ДОП «Атмосфера туризма»
 2023-2024 учебный год

Вид контроля _____
 (промежуточный, итоговый)

Направленность программы **туристско-краеведческая**

Срок реализации _____

№ группы _____ год обучения _____ кол-во детей в группе _____

ФИО педагога **Ревенко Ирина Владимировна**

Дата проведения _____

Форма проведения _____

Форма оценки результатов: уровень (повышенный, базовый, минимальный) _____

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЯ

№	Фамилия, имя ребенка	Этап (год) обучения	Уровень освоения программы	Результат контроля
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				

Всего _____ обучающихся
 выпущено _____ обучающихся
 выбыло _____ обучающихся

Из них по результатам аттестации:
 повышенный уровень _____ чел.
 базовый уровень _____ чел.
 минимальный уровень _____ чел.

Подпись педагога _____

Заместитель директора по УВР
 МБУ ДО «ЦДТ»

С.В. Волкова