

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРАВОБЕРЕЖНЫЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом

от «31» августа 2023 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом № 57 от 31.08 2023 г.

Директор ГБУ ДО «ПДДТ»

Невского района Санкт-Петербурга

С.В. Гусев



АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юные туристы»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Разработчик:

Сидорова Светлана

Владимировна

(методист)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы» модифицированная, имеет туристско-краеведческую направленность.

Данная программа разработана на базе типовых Программ, подготовленных Центром детско-юношеского туризма Минобразования России, утверждённых Исполкомом международного туристско-спортивного союза и рекомендованных для использования в системе дополнительного образования:

- «Юные судьи туристских соревнований»- (автор Константинов Ю.С., судья всесоюзной категории по туризму, кандидат педагогических наук, Заслуженный учитель Российской Федерации)

«Юные туристы-краеведы» – (автор Смирнов Д.В., судья республиканской категории по туризму, кандидат педагогических наук). Из всего спектра направлений дополнительного образования отдельно необходимо выделить туристско-краеведческую и спортивную работу, как комплексные виды деятельности, активизирующей различные стороны жизнедеятельности обучающихся с нарушением слуха.

Основываясь на многолетнем опыте работы школы-интерната (I вида) можно констатировать тот факт, что наиболее доступными, и массовыми направлениями становятся нестационарные мероприятия во всех его формах: пешие, водные походы, туристско-краеведческие экспедиции, слёты, соревнования не слышащих.

Отметим и тот факт, что важной составляющей развития дополнительного образования учащихся с нарушением слуха является и спортивное ориентирование, которое приобрело особый статус и вошло в программу Сурдоолимпийских игр.

Организация спортивной и туристско-спортивной работы для учащихся с нарушением слуха наилучшим образом происходит через совместные со сверстниками из массовых образовательных учреждений занятия, соревнования, что и создаёт предпосылки для развития инклюзивного образования.

Правильно организованное и хорошо проведенное туристское путешествие обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование туристов, расширяет их кругозор, воспитывает коллективизм, любовь к природе, дисциплинированность, мужество и инициативу. Природа всегда давала человеку психическое и физическое здоровье. Совершая туристские путешествия, юные туристы должны быть всесторонне подготовлены: быть физически развиты, психологически подготовлены для действий в условиях похода, владеть основами техники туризма, иметь топографические знания, уметь ориентироваться на местности, освоить туристские навыки по организации бивака, быть готовыми к ночлегу и приготовлению пищи в полевых условиях и т. п.

Актуальность программы

Современное открытое общество представляет учащимся и молодёжи большие возможности для получения дополнительного образования как в условиях школы, так и в условиях многочисленных внешкольных учреждений. Потенциал системы дополнительного образования сложно переоценить. Дополнительное образование является частью целостной системы общего образования. Оно призвано более полно использовать возможности школьного образования и способствовать углублению, расширению и конкретному применению школьных знаний. Взаимодействие школьного (базового) образования и дополнительного образования в современных условиях становится важным условием решения важнейших задач совершенствования образования учащихся с ограниченными возможностями.

Новизна программы

Инклюзивные образовательные технологии наиболее «безболезненным» образом могут внедряться в образовательную практику именно из системы дополнительного образования.

Особо следует отметить, что рассматриваемая нами проблематика дополнительного образования учащихся с нарушением слуха имеет тесные связи с их физическим развитием, пропагандой здорового образа жизни, организацией активного досуга, а в будущем и занятием профессиональным спортом, как перспективным направлением социокультурной и профессионально-трудовой реабилитации лиц с нарушением слуха.

Адресат программы

Заниматься могут все желающие, начиная с 7 лет. Обязательным условием для обучающихся является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям активными формами туризма.

Объём и срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 648 часов всего за три года обучения, 216 часов в год, из расчета 6 часов в неделю, причем, практические занятия составляют большую часть программы.

Цель программы: создание необходимых условий для подготовки туристских организаторов, помощников в проведении школьных слетов, соревнований по туризму и ориентированию на местности и дальнейших занятий туризмом.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях.
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в школе.

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся
- развитие творческой, познавательной, и созидательной активности
- расширение знаний об окружающем мире
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению.
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- коррекция отклоняющегося поведения

Условия реализации программы

Численность обучающихся с отклонениями в развитии в объединениях, реализующих дополнительные образовательные программы туристско-краеведческой направленности, определяется в соответствии с установленной наполняемостью общеобразовательных классов коррекционных образовательных учреждений и спецификой названных направленностей дополнительного образования. Уменьшение численности обучающихся вызывается необходимостью индивидуального подхода и контроля на всех этапах образовательного процесса детей-инвалидов, особенностями коммуникации, организационной сложностью активных оздоровительных форм туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной деятельности. Наполняемость классов коррекционных образовательных учреждений регламентируется следующими документами:

- Постановление Правительства РФ «О внесении изменений и дополнений в Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии от 10.03.2000. №212
- «Методические указания о регламентации образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования детей Санкт-Петербурга (с изменениями и дополнениями) Утвержденные приказом Комитета по образованию от 18.03.99 №146 с изменениями и

дополнениями, утверждёнными приказом Комитета по образованию от 23.05.2001 №325 пункт 7.

Таким образом, наполняемость объединений, реализующих дополнительные образовательные программы туристско-краеведческой направленности для коррекционных школ составляет не менее 6 человек.

Программой предусмотрено проведение индивидуальных, групповых занятий и занятий по подгруппам (звеньям).

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста подготовленности занимающихся и усложнения стоящих задач следует уделять большее внимания на занятия по подгруппам (2-3 человека) и индивидуальные занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Формы занятий - лекции, беседы, традиционное занятие, поход.
2. Форма организации деятельности - групповая, малыми группами (звеньями), индивидуальная
3. Дидактические материалы, техническое оборудование – схемы, плакаты, туристское снаряжение
4. Формы подведения итогов – поход, соревнование, смотр, конкурс.

- методические материалы
Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи
- наглядные средства обучения
спортивные карты
компас, курвиметр
образцы туристских узлов
образцы походной аптечки
образцы лекарственных растений
образцы съедобных ягод и грибов
условные знаки спортивных карт
тесты по медицине
- разработка конкретных мероприятий
положения о районных и городских туристских мероприятиях туристско-краеведческой направленности (слеты, походы, соревнования, смотры, конкурсы, экспедиции)
- материалы из опыта работы
отчеты и результаты туристско-краеведческих мероприятий
отчеты о туристских походах, экспедициях
- диагностические материалы
тесты по медицине
результаты соревнований
результаты входного, промежуточного, текущего, оперативного контроля
диагностические материалы методической службы и психолога
- специальное оборудование

Список специального туристского общественного снаряжения на группу:

- | | | |
|---|---|------------|
| 1. топор большой с чехлом | - | 2 шт. |
| 2. топор туристский | - | 1 шт. |
| 3. палатка 2-3 местная | | 4 шт. |
| 4. ведра-вставки | | 3 шт. |
| 5. пила двуручная с чехлом | - | 2 шт. |
| 6. ремонтный набор | - | 1 комплект |
| 7. медицинская аптечка | - | 1 комплект |
| 8. тросик с крючьями и костровые рукавицы | - | 1 комплект |

9. тент	-	1 шт.
10. полиэтиленовая пленка для палаток	-	4 шт.
11. веревки Ø10 мм	-	3 шт. по 30 м
12. карабины	-	20 шт.
13. индивидуальные страховочные системы	-	10-15 шт.

Планируемые результаты

Предметные

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров: смогут самостоятельно развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу.
- Учащиеся научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации подъемов и спусков-научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции 1 класса на соревнованиях по спортивному туризму.
- Учащиеся осvoят принципы составления меню и списка продуктов.
- Учащиеся осvoят правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава
- Учащиеся осvoят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой, измерять расстояние по карте.
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак и ухаживать за снаряжением.
- Учащиеся будут выполнять нормативы по физической подготовке, принятые в школьной программе, с превышением их на 10-15 %.

Метапредметные

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получают навыки соблюдения правил безопасности

Личностные

Учащиеся усvoят значение физической подготовки

Учащиеся усvoят правила и нормы поведения юных туристов, будут способны занимать определённую позицию в конфликтной ситуации.

Учащиеся будут воспринимать общее дело, как своё собственное

- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

Возможна реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ или их частей (модулей) всех направленностей с применением электронного обучения и дистанционных технологий руководствуясь Федеральным законом от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения
при нагрузке в неделю **6 часов** (216 часов в год)

Учебный план		1-й год			Формы контроля
№	Наименование разделов	теория	практика	Всего	
1	Введение	2	4	6	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	8	34	42	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности
3	Основы топографии	4	14	18	Наблюдение, зачёты, соревнования
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	7	37	44	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	5	14	19	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы
6	Основы краеведения	4	20	24	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы
7	Спортивно-оздоровительный туризм	5	32	37	Наблюдение, зачёты, соревнования
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	2	24	26	Зачёты, соревнования
ИТОГО:		37	179	216	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения
при нагрузке в неделю **6 часов** (216 часов в год)

ния		2-й год			Формы контроля
№	Наименование разделов	всего	теория	практика	
1	Введение	6	2	4	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	30	8	22	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности
3	Основы топографии	17	2	15	Наблюдение, зачёты, соревнования
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	43	4	39	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	15	4	11	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы
6	Основы краеведения	18	4	14	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы
7	Спортивно-оздоровительный туризм	59	6	53	Наблюдение, зачёты, соревнования
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	28	1	27	Зачёты, соревнования
ИТОГО:		216	31	185	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3го года обучения
при нагрузке в неделю **6 часов** (216 часов в год)

ния		3-й год			Формы контроля
№	Наименование разделов	теория	практика	Всего	
1	Введение	5	2	3	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	30	6	24	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности
3	Основы топографии	8	2	6	Наблюдение, зачёты, соревнования
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	45	4	41	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	12	0	12	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы
6	Основы краеведения	15	2	13	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы
7	Спортивно-оздоровительный туризм	73	7	66	Наблюдение, зачёты, соревнования
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	28	1	27	Зачёты, соревнования
	ИТОГО:	216	24	192	

При реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходим контроль посещения занятий и освоения учебного материала учащимися дистанционно.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

При нагрузке в неделю 6 часов

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа
2 год			36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа
3 год			36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

При нагрузке в неделю 6 часов

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	36	216	1 раз в неделю по 6 часам
2 год			36	36	216	1 раз в неделю по 6 часам
3 год			36	36	216	1 раз в неделю по 6 часам

При планировании учебной деятельности педагог может произвести отбор и определение тем и разделов дополнительной общеобразовательной программы для реализации с учетом применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При этом корректировки в текущее календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы оформляются приложением к КТП .

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Юные туристы» (216 часов, 1 г/о)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы: создание необходимых условий для подготовки туристских организаторов, помощников в проведении школьных слетов, соревнований по туризму и ориентированию на местности и дальнейших занятий туризмом.

Задачи:

Обучающие:

- обучение элементарным основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях.
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в школе.

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся
- развитие творческой, познавательной, и созидательной активности
- расширение знаний об окружающем мире
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению.

Планируемые результаты

Предметные

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Учащиеся научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации подъемов и спусков-научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции 1 класса на соревнованиях по спортивному туризму.
- Учащиеся освоят принципы составления меню и списка продуктов.
- Учащиеся освоят правила движения на маршруте.
- Учащиеся освоят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, измерять расстояние по карте.
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак и ухаживать за снаряжением.

Метапредметные

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получают навыки соблюдения правил безопасности

Личностные

Учащиеся усвоят значение физической подготовки

Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов, будут способны занимать определённую позицию в конфликтной ситуации.

Учащиеся будут воспринимать общее дело, как своё собственное

- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

при нагрузке в неделю **6 часов** (216 часов в год)

Учебного предмета		1-й год			Формы контроля
№	Наименование разделов	теория	практика	Всего	
1	Введение	2	4	6	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	8	34	42	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности
3	Основы топографии	4	14	18	Наблюдение, зачёты, соревнования
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	7	37	44	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	5	14	19	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы
6	Основы краеведения	4	20	24	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы
7	Спортивно-оздоровительный туризм	5	32	37	Наблюдение, зачёты, соревнования
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	2	24	26	Зачёты, соревнования
ИТОГО:		37	179	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение

1.1 Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Краеведение, туристско-краеведческое движение "Отечество", основные его направления.

2. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для

летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, кухонное оборудование. Самодельное снаряжение. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия

Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.

2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Практические занятия

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе, сушка и ремонт.

Организация ночлегов в помещении.

Игры в пути и на привале. Туристская песня.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

2.3. Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов.

Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

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

Практические занятия

Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.

2.4. Подготовка и организация путешествия

Права и обязанности участников похода.

Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала.

Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

3. Основы топографии

3.1. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображения рельефа на топографических картах.

Практические занятия

Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Практика ориентирования.

Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте.

Упражнения на запоминание условных знаков.

4.2. Ориентирование на местности

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.

4.3. Основы спортивного ориентирования.

Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия

Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста.

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений.

Обязанности санитара туристской группы.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия.

Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи.

Практические занятия

Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах.

Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.

6. Основы краеведения

6.1 Краеведческие объекты родного края

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.

6.2 Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна.

Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.

Наиболее типичные горные породы и минералы. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве. Флора и фауна.

Практические занятия

Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности

7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.1. Пешеходный туризм

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантинном", движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника". Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).

Просмотр видеofilьмов.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника", переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 г/о 216 часов

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Введение	Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале.		3	3	Меры безопасности и правила поведения

2			Основы туристской подготовки турнавыки и	Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака.		3	3	Укладка рюкзака.
3			Общая специальная физическая подготовка и	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
4			Основы туристской подготовки турнавыки и	Практика: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.		3	3	Завязывание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь...
5			Общая специальная физическая подготовка и	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	2	1	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

6			Основы туристской подготовки турнавыки и	Практика: Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	3		3	Способы обеззараживания воды.	
7			Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Практика: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.			3	3	Способы обеззараживания воды.
8			Топография и ориентирование	Практика: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки			3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
9			Основы туристской подготовки турнавыки и	Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка			3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.

				тента.				
10			Общая и специальная физическая подготовка	<p>Теория: Общая физическая подготовка. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.</p>		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
11			Основы туристской подготовки и турнавыки	<p>Практика: Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте</p>		3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
12			Топография и ориентирование	<p>Теория: Измерение расстояний. Компас, его устройство, правила обращения</p>		3	3	Измерение расстояний.

13			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.		3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
14			Топография и ориентирование	Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
15			Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Теория: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего		3	3	Оказание первой доврачебной помощи.
16			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

17			Топография и ориентирование	Практика: Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.		3	3	Работа с компасом.
18			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.		3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
19			Топография и ориентирование	Практика: Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3		3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
20			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Правила движения в походе, преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21			Начальная судейская подготовка	Практика: Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	3		3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов

22			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
23			Общая специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
24			Краеведение	Практика: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма		3	3	Основные сведения по истории развития туризма в России.
25			Топография и ориентирование	Практика: Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.

26			Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Практика: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.
27			Топография и ориентирование	Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
28			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
29			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.	3	3	Определение масштаба карты.

30			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Движение по азимуту.
31			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Теория: Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.		3	3	Составление отчета о походе.
32			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).				
33			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Движение по азимуту.
34			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				препятствий.				
35			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.		3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей
36			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
37			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

38			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
39			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Теория: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	3	3	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
40			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	3	3	Движение с использованием карты и компаса
41			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.

42			Туристско-бытовые навыки юного туриста	<p>Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.</p>	3	3	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
43			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	<p>Практика: Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.</p>	3	3	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.

44			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Движение по азимуту.
45			Основы топографии	Практика: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки		3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
46			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
47			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).		3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.

48			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
49			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Теория: Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.	3	3	Составление перечня личного и группового снаряжения.
50			Основы топографии	Практика: Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	3	3	Чтение и изображение топографических знаков.

51			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
52			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	2	Движение по азимуту.
53			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Теория: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый	3		3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.

				перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.				
54			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
55			Основы топографии	Практика: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты.		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
56			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение		3	3	Движение по азимуту.

				азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
57			Основы топографии	Практика: Условные знаки. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
58			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.		3	3	Преодоление несложных естественных препятствий.
59			Спортивно-оздоровительный туризм	Теория: Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции. Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	2	1	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

60			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		3	3	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
61			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
62			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.		3	3	Движение с использованием карты и компаса
63			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и		3	3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего

				способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.				
64			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.	
65			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.	
66			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием	3	3	Движение с использованием карты и компаса	

				карты и компаса. Действия при потере ориентировки.				
67			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.		3	3	Движение по азимуту.
68			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
69			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

				(в том числе народные) игры.				
70			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.		3	3	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением
71			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника"		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

72			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте		3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
			ИТОГО за период обучения:		37	179	216	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 г/о 216 часов

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Введение	<p>Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака.</p>	6		6	Меры безопасности и правила поведения

2			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.			6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.	
3			Общая специальная физическая подготовка	Теория: Обучение основам техники бега. Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	1	5	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%	
4			Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Практика: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы.			6	6	Способы обеззараживания воды.

				Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки				
5			Основы туристской подготовки и турнавыки	Теория: Общая физическая подготовка. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка тента.	6	6	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.	
6			Основы туристской подготовки и турнавыки	Теория: Измерение расстояний. Компас, его устройство, правила обращения Практика:	6	6	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.	

				<p>Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте</p>				
7			<p>Основы туристской подготовки и турнавыки</p>	<p>Практика: Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>	6	6	<p>Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.</p>	
8			<p>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</p>	<p>Теория: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего. Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств,</p>	6	6	<p>Оказание первой доврачебной помощи.</p>	

				кроссовая подготовка.				
9			Топография и ориентирование	Практика: Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности. Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения	6	6	Работа с компасом.	
10			Топография и ориентирование	Практика: Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Правила движения в походе, преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания	6	6	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	
11			Начальная судейская подготовка	Практика: Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе	6	6	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов	

				и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе				
12			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма		6	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
13			Топография и ориентирование	Практика: Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.		6	6	Чтение и изображение топографических знаков.

14			Топография и ориентирование	Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	6	6	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
15			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. : Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на	6	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
16			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика запоминание условных знаков. Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение	6	6	Определение масштаба карты.

				азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.			
17			Туристско-бытовые навыки юного туриста	<p>Теория: Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.</p> <p>Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).</p>	6	6	Составление отчета о походе.

18			<p>Туристское и экскурсионное ориентирование</p>	<p>Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий.</p>	6	6	<p>Движение по азимуту.</p>
19			<p>Спортивно-оздоровительный туризм</p>	<p>Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.</p>	6	6	<p>Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.</p>

20			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Теория: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему. Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки		6	6	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
22			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных		6	6	Разработка маршрута по интересным местам края.

				<p>объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.</p>			
23			<p>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</p>	<p>Практика: Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитаря туристской группы. Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным</p>	6	6	<p>Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.</p>

				предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
24			Основы топографии	Практика: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.	6	6	Определение направления выхода в случае потери ориентировки	
25			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Пешеходный туризм. Наведение командой вертикальных перил при	6	6	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.	

				спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.				
26			Туристско-бытовые навыки юного туриста	<p>Практика: Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.</p> <p>Практика: Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах</p>	6	6	Составление перечня личного и группового снаряжения.	
27			Спортивно-оздоровительный туризм	<p>Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил,</p>	6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.	

				<p>переправа по бревну с наведением и снятием перил.</p> <p>Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>			
28			<p>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</p>	<p>Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после</p>	6	6	<p>Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.</p>

				занятий физическими упражнениями.			
29			Основы топографии	<p>Практика: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>	6	6	Чтение и изображение топографических знаков.
30			Основы топографии	<p>Практика: Условные знаки. Практика работы с топографическими и спортивными картами в</p>	6	6	Чтение и изображение топографических знаков.

				помещении и на местности. Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.				
31			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил. Практика: Краеведческие объекты родного края. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
32			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных		6	6	Движение с использованием карты и компаса

				знаков. Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках			
33			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего. Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры	6	6	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего

34			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего. Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям		6	6	Оказание первой доврачебной помощи.
35			Туристское и экскурсионное ориентирование	местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.		6	6	Движение с использованием карты и компаса
36			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие		6	6	Движение по азимуту.

			быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.				
			ИТОГО за период обучения:		37	179	216

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Юные туристы» (216 часов, 2г/о)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы: создание необходимых условий для подготовки туристских организаторов, помощников в проведении школьных слетов, соревнований по туризму и ориентированию на местности и дальнейших занятий туризмом.

Задачи:

Обучающие:

- обучение деталям техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности (организация самостраховки при преодолении локальных естественных препятствий) самостоятельной организации быта в походах, экспедициях.
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в школе.

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся
- развитие творческой, познавательной, и созидательной активности
- расширение знаний об окружающем мире
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению.

Планируемые результаты

Предметные

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров: смогут самостоятельно развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу. В т. Ч. И в зимних условиях.
- Учащиеся научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации подъемов и спусков-научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции 1 класса на соревнованиях по спортивному туризму.
- Учащиеся продолжат осваивать понятия ориентирования, будут свободно уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой, измерять расстояние по карте.
- Учащиеся научатся ухаживать и ремонтировать снаряжение.
- Учащиеся будут выполнять нормативы по физической подготовке, принятые в школьной программе, с превышением их на 10-15 %.

Метапредметные

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получат навыки соблюдения правил безопасности

Личностные

Учащиеся усвоят значение физической подготовки

Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов, будут способны занимать определённую позицию в конфликтной ситуации.

Учащиеся будут воспринимать общее дело, как своё собственное

- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

при нагрузке в неделю **6 часов** (216 часов в год)

Учебный план		2-й год			Формы контроля
№	Наименование разделов	всего	теория	практика	
1	Введение	6	2	4	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	30	8	22	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности
3	Основы топографии	17	2	15	Наблюдение, зачёты, соревнования
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	43	4	39	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	15	4	11	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы
6	Основы краеведения	18	4	14	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы
7	Спортивно-оздоровительный туризм	59	6	53	Наблюдение, зачёты, соревнования
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	28	1	27	Зачёты, соревнования
ИТОГО:		216	31	185	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3. Введение

3.1 Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Краеведение, туристско-краеведческое движение "Отечество", основные его направления.

4. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, перчатки, ножи, кухонное оборудование. Самодельное снаряжение. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия

Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.

2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневков. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Практические занятия

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе, сушка и ремонт.

Организация ночлегов в помещении.

Игры в пути и на привале. Туристская песня.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

2.5. Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов.

Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

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

Практические занятия

Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.

2.6. Подготовка и организация путешествия

Права и обязанности участников похода.

Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала. Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

3. Основы топографии

3.2. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображения рельефа на топографических картах.

Практические занятия

Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.4. Практика ориентирования.

Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте.

Упражнения на запоминание условных знаков.

4.5. Ориентирование на местности

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.

4.6. Основы спортивного ориентирования.

Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия

Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.3. Личная гигиена туриста.

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений.

Обязанности санитаря туристской группы.

5.4. Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия.

Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи.

Практические занятия

Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах.

Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.

6. Основы краеведения

6.1 Краеведческие объекты родного края

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.

6.2 Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна.

Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.

Наиболее типичные горные породы и минералы. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве. Флора и фауна.

Практические занятия

Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности

7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.3. Пешеходный туризм

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника". Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).

Просмотр видеофильмов.

7.4. Полоса препятствий пешеходного туризма

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника", переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.2. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантинном", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 г/о 216 часов

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Введение	Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале.		3	3	Меры безопасности и правила поведения

2			Основы туристской подготовки и турнавыки	Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака.		3	3	Укладка рюкзака.
3			Общая специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	3		3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
4			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.		3	3	Завязывание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь...
5			Общая специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические	2	1	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

				упражнения.					
6			Основы туристской подготовки турнавыки и	Практика: Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	3		3	Способы обеззараживания воды.	
7			Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Практика: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.			3	3	Способы обеззараживания воды.

8			Топография и ориентирование	Практика: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки		3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
9			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка тента.		3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
10			Общая и специальная физическая подготовка	Теория: Общая физическая подготовка. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

11			Основы туристской подготовки турнавыки и	Практика: Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте		3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
12			Топография и ориентирование	Теория: Измерение расстояний. Компас, его устройство, правила обращения		3	3	Измерение расстояний.
13			Основы туристской подготовки турнавыки и	Практика: Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.		3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
14			Топография и ориентирование	Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

15			Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Теория: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего		3	3	Оказание первой доврачебной помощи.
16			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
17			Топография и ориентирование	Практика: Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.		3	3	Работа с компасом.
18			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.		3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.

19			Топография и ориентирование	Практика: Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3		3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
20			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Правила движения в походе, преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21			Начальная судейская подготовка	Практика: Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	3		3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
22			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
23			Общая специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на

								10-15%
24			Краеведение	Практика: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма		3	3	Основные сведения по истории развития туризма в России.
25			Топография и ориентирование	Практика: Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
26			Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Практика: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.		3	3	Оказание первой доврачебной помощи.

27			Топография и ориентирование	Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
28			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
29			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.	3	3	Определение масштаба карты.
30			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение	3	3	Движение по азимуту.

				азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
31			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Теория: Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.	3		3	Составление отчета о походе.
32			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

33			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Движение по азимуту.
34			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
35			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей

				Правила поведения в палатке.				
36			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
37			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
38			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

39			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Теория: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	3	3	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
40			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	3	3	Движение с использованием карты и компаса
41			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.
42			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым	3	3	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.

				снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.				
43			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитаря туристской группы.	3	3	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.	
44			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.	3	3	Движение по азимуту.	

				Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
45			Основы топографии	Практика: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки		3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
46			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
47			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).		3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
48			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме,		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных

				организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.				препятствий.
49			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.		3	3	Составление перечня личного и группового снаряжения.
50			Основы топографии	Практика: Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
51			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.				
52			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	2	Движение по азимуту.
53			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки		3	3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.

				пострадавшего.				
54			Общая спортивно- оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля	
55			Основы топографии	Практика: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты.	3	3	Чтение и изображение топографических знаков.	
56			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте.	3	3	Движение по азимуту.	

				<p>Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>				
57			Основы топографии	<p>Практика: Условные знаки. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.</p>		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
58			Туристско-бытовые навыки юного туриста	<p>Практика: Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.</p>		3	3	Преодоление несложных естественных препятствий.
59			Спортивно-оздоровительный туризм	<p>Теория: Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции. Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с</p>	2	1	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				наведением и снятием перил.				
60			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		3	3	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
61			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
62			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.		3	3	Движение с использованием карты и компаса

63			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.	3	3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
64			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
65			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок.	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.

				Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.				
66			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.		3	3	Движение с использованием карты и компаса
67			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.		3	3	Движение по азимуту.
68			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости,		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

				гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.			
69			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
70			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.	3	3	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением
71			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника"				
72			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте		3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
			ИТОГО за период обучения:		31	185	216	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 г/о 216 часов

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Введение	<p>Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака.</p>	6		6	Меры безопасности и правила поведения

2			Основы туристской подготовки турнавыки	и	Практика: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.			6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
3			Общая специальная физическая подготовка	и	Теория: Обучение основам техники бега. Практика: Общая физическая подготовка Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	1	5	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

4			<p>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</p>	<p>Практика: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки</p>	6	6	<p>Способы обеззараживания воды.</p>
5			<p>Основы туристской подготовки и турнавыки</p>	<p>Теория: Общая физическая подготовка. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими</p>	6	6	<p>Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.</p>

				упражнениями Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка тента.				
6			Основы туристской подготовки и турнавыки	Теория: Измерение расстояний. Компас, его устройство, правила обращения Практика: Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте		6	6	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
7			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		6	6	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.

8			Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Теория: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего. Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	6	6	Оказание первой доврачебной помощи.
9			Топография и ориентирование	Практика: Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности. Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения	6	6	Работа с компасом.
10			Топография и ориентирование	Практика: Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Правила движения в походе,	6	6	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

				преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания				
11			Начальная судейская подготовка	Практика: Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	6		6	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
12			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма		6	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

13			Топография и ориентирование	Практика: Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.	6	6	Чтение и изображение топографических знаков.
14			Топография и ориентирование	Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	6	6	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
15			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические	6	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

				упражнения. : Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на				
16			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика запоминание условных знаков. Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	6	6	Определение масштаба карты.	
17			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Теория: Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета. Практика: Пешеходный	6	6	Составление отчета о походе.	

				<p>туризм. Оработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).</p>			
18			<p>Туристское и экскурсионное ориентирование</p>	<p>Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов</p>	6	6	<p>Движение по азимуту.</p>

				<p>дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий.</p>				
19			<p>Спортивно-оздоровительный туризм</p>	<p>Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.</p>		6	6	<p>Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.</p>
20			<p>Туристско-бытовые навыки юного туриста</p>	<p>Практика: Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.</p>		6	6	<p>Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.</p>
21			<p>Туристско-бытовые навыки юного туриста</p>	<p>Практика: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий.</p>		6	6	<p>Соблюдение правил и режима движения. Преодоление</p>

				<p>Групповое снаряжение, требования к нему. Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки</p>				<p>несложных естественных препятствий.</p>
22			<p>Основы краеведения</p>	<p>Практика: Краеведческие объекты родного края. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.</p>	6	6	<p>Разработка маршрута по интересным местам края.</p>	

23		<p align="center">Личная гигиена и первая доврачебная помощь</p>	<p>Практика: Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитаря туристской группы. Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>	6	6	<p align="center">Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.</p>
----	--	---	--	---	---	--

24			Основы топографии	<p>Практика: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки</p> <p>Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.</p>	6	6	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
25			Туристско-бытовые навыки юного туриста	<p>Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Пешеходный туризм. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.</p>	6	6	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.

26			<p align="center">Туристско-бытовые навыки юного туриста</p>	<p>Практика: Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.</p> <p>Практика: Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах</p>	6	6	<p align="center">Составление перечня личного и группового снаряжения.</p>
27			<p align="center">Спортивно-оздоровительный туризм</p>	<p>Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.</p> <p>Практика: Основы спортивного ориентирования.</p>	6	6	<p align="center">Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.</p>

				Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.			
28			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.	6	6	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.

29			<p align="center">Основы топографии</p>	<p>Практика: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>	6	6	<p align="center">Чтение и изображение топографических знаков.</p>
30			<p align="center">Основы топографии</p>	<p>Практика: Условные знаки. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности. Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам.</p>	6	6	<p align="center">Чтение и изображение топографических знаков.</p>

				Переправа через канавы, завалы.				
31			Спортивно-оздоровительный туризм	<p>Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.</p> <p>Практика: Краеведческие объекты родного края. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры</p>	6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.	
32			Туристское и экскурсионное ориентирование	<p>Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков. Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль,</p>	6	6	Движение с использованием карты и компаса	

				предупреждение спортивных травм на тренировках			
33			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	<p>Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего. Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагерь. Уборка мест лагерь. Противопожарные меры</p>	6	6	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего

34			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего. Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям	6	6	Оказание первой доврачебной помощи.
35			Туристское и экскурсионное ориентирование	местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	6	6	Движение с использованием карты и компаса
36			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Практика: Общая физическая подготовка.	6	6	Движение по азимуту.

				Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.				
			ИТОГО за период обучения:		31	185	216	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Юные туристы» (216 часов, 3 г/о)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы: создание необходимых условий для подготовки туристских организаторов, помощников в проведении школьных слетов, соревнований по туризму и ориентированию на местности и дальнейших занятий туризмом.

Задачи:

Обучающие:

- обучение приемам техники пешеходного туризма высокого уровня, приемам техники безопасности (организация командной страховки при преодолении естественных локальных препятствий), автономной и самостоятельной организации быта в походах, экспедициях.
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в школе.

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся
- развитие творческой, познавательной, и созидательной активности
- расширение знаний об окружающем мире
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её изучению, охране, воспроизведению.

Планируемые результаты

Предметные

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров: смогут самостоятельно развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу.
- Учащиеся смогут самостоятельно выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся в режиме соревнований соблюдать меры безопасности при организации подъемов спусков и переправ, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции I класса на соревнованиях по спортивному туризму.
- Учащиеся продолжают самостоятельно составлять меню и раскладку продуктов в соответствии с видом и целями путешествия.
- Учащиеся освоят правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава
- Учащиеся закрепят понятия ориентирования, будут свободно читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой на соревновательной скорости, измерять расстояние по карте.
- Учащиеся будут выполнять нормативы по физической подготовке, принятые в школьной программе, с превышением их на 10-15 %.

Метапредметные

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получают навыки соблюдения правил безопасности

Личностные

Учащиеся усвоят значение физической подготовки

Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов, будут способны занимать определённую позицию в конфликтной ситуации.

Учащиеся будут воспринимать общее дело, как своё собственное

- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

при нагрузке в неделю **6 часов** (216 часов в год)

Учебный план		3-й год			Формы контроля
№	Наименование разделов	теория	практика	Всего	
1	Введение	5	2	3	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности
2	Туристско-бытовые навыки юного туриста	30	6	24	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности
3	Основы топографии	8	2	6	Наблюдение, зачёты, соревнования
4	Туристское и экскурсионное ориентирование	45	4	41	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы
5	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	12	0	12	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы
6	Основы краеведения	15	2	13	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы
7	Спортивно-оздоровительный туризм	73	7	66	Наблюдение, зачёты, соревнования
8	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	28	1	27	Зачёты, соревнования
ИТОГО:		216	24	192	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5. Введение

5.1 Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России.

Краеведение, туристско-краеведческое движение "Отечество", основные его направления.

6. Туристско-бытовые навыки юного туриста

2.1. Туристское снаряжение

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, перчатки, ножи, кухонное оборудование. Самодельное снаряжение. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия

Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.

2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневков. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.

Типы костров. Правила разведения костра.

Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Практические занятия

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе, сушка и ремонт.

Организация ночлегов в помещении.

Игры в пути и на привале. Туристская песня.

Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

2.7. Питание в походе

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия

Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.

2.8. Подготовка и организация путешествия

Права и обязанности участников похода.

Подбор группы. Должности в группе: постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала.

Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник.

Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

3. Основы топографии

3.3. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображения рельефа на топографических картах.

Практические занятия

Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.

4. Туристское и экскурсионное ориентирование

4.7. Практика ориентирования.

Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте.

Упражнения на запоминание условных знаков.

4.8. Ориентирование на местности

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практические занятия

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.

4.9. Основы спортивного ориентирования.

Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия

Учебные соревнования по спортивному ориентированию.

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.5. Личная гигиена туриста.

Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений.

Обязанности санитаря туристской группы.

5.6. Оказание первой доврачебной помощи.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов. Химических жидкостей, газов. Способы обработки и промывания глаз.

Ожоги, обморожения. Причины, виды, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Профилактика солнечных ожогов.

Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.

Солнечный и тепловой удар. Причины, признаки, оказание необходимой помощи. Профилактические мероприятия.

Укусы клещей, пчёл, других насекомых, змей. Обработка ран и наложение повязок, оказание первой помощи, необходимость обращения к врачу. Профилактические мероприятия. Средства защиты от кровососущих насекомых.

Определение травм и способов оказания первой доврачебной помощи.

Практические занятия

Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах.

Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.

6. Основы краеведения

6.1 Краеведческие объекты родного края

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.

6.2 Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна.

Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.

Наиболее типичные горные породы и минералы. Использование полезных ископаемых в народном хозяйстве. Флора и фауна.

Практические занятия

Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности

7. Спортивно-оздоровительный туризм

7.5. Пешеходный туризм

Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантин", движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.

Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника". Наведение командой

вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практические занятия

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).

Просмотр видеофильмов.

7.6. Полоса препятствий пешеходного туризма

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника", переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции.

8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.3. Общая физическая подготовка и оздоровление организма.

Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантинном", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями.

Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.

Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3г/о 216 часов

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Введение	<p>Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале.</p> <p>Практика: Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.</p>	1	2	3	

2			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
3			Туристское и экскурсионное ориентирование	Теория: Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.	3	3	Движение по азимуту.
4			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				<p>склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника".</p>				
5			<p>Спортивно-оздоровительный туризм</p>	<p>Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Практика: Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.</p>	2	1	3	<p>Движение с использованием карты и компаса</p>
6			<p>Туристское и экскурсионное ориентирование</p>	<p>Теория: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.</p>	3		3	<p>Движение с использованием карты и компаса</p>

7			<p align="center">Спортивно-оздоровительный туризм</p>	<p align="center">Практика: Пешеходный туризм. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.</p>		3	3	<p align="center">Определение масштаба карты.</p>
8			<p align="center">Спортивно-оздоровительный туризм</p>	<p align="center">Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд</p>		3	3	<p align="center">Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.</p>

				(глубиной до 0,2-0,3 м).				
9			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.		3	3	Движение с использованием карты и компаса
10			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).				
11			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.		3	3	Прохождение азимутальных отрезков.
12			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		3	3	Движение с использованием карты и компаса
13			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.				
14			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		3	3	Прохождение азимутальных отрезков.
15			Основы краеведения	Практика: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности,		3	3	Прохождение азимутальных отрезков.

				приобретения трудовых и прикладных навыков.			
16			Туристское и экскурсионное ориентирование	<p>Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>	3	3	Движение по азимуту.
17			Основы краеведения	<p>Практика: Краеведческие объекты родного края. Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности.</p>	3	3	Движение с использованием карты и компаса

18			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
19			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Теория: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего		3	3	Оказание первой доврачебной помощи.
20			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну,		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.					
21			Спортивно-оздоровительный туризм	Теория: Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.	3		3	Соблюдение правил и режима движения	
22			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.			3	3	Определение масштаба карты.

23			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.		3	3	Разработка маршрута по интересным местам своего края.
24			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
25			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение		3	3	Движение по азимуту.

				азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
26			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие скорости, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля	
27			Основы краеведения	Теория: Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна. Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира.	3	3	полезные ископаемые, флора и фауна Ленинградской области	

				Формирование современного рельефа.				
28			Основы краеведения	Практика: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.		3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.
29			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.		3	3	Определение масштаба карты.

30			<p>Туристское и экскурсионное ориентирование</p>	<p>Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>		3	3	<p>Движение по азимуту.</p>
31			<p>Туристско-бытовые навыки юного туриста</p>	<p>Теория: Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Практика: Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.</p>	1	2	3	<p>Составление отчета о походе.</p>

32			<p align="center">Спортивно-оздоровительный туризм</p>	<p align="center">Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).</p>		3	3	<p align="center">Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.</p>
33			<p align="center">Туристское и экскурсионное ориентирование</p>	<p align="center">Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>		3	3	<p align="center">Движение по азимуту.</p>

34			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
35			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.		3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей
36			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

37			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
38			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
39			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.		3	3	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.

40			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.		3	3	Движение с использованием карты и компаса
41			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма		3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.
42			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.		3	3	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.

43			<p align="center">Личная гигиена и первая доврачебная помощь</p>	<p>Практика: Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитары туристской группы.</p>		3	3	<p align="center">Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.</p>
44			<p align="center">Туристское и экскурсионное ориентирование</p>	<p>Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение</p>		3	3	<p align="center">Движение по азимуту.</p>

				азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
45			Основы топографии	Практика: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки		3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
46			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
47			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).		3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.

48			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Пешеходный туризм. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
49			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.		3	3	Составление перечня личного и группового снаряжения.
50			Основы топографии	Практика: Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.

				Изображения рельефа на топографических картах.				
51			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
52			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	2	Движение по азимуту.

53			<p>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</p>	<p>Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.</p>	3	3	<p>Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.</p>
54			<p>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</p>	<p>Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.</p>	3	3	<p>Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля</p>

55			Основы топографии	Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты.	3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
56			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Движение по азимуту.
57			Основы топографии	Практика: Условные знаки. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.	3	3	Чтение и изображение топографических знаков.

58			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.		3	3	Преодоление несложных естественных препятствий.
59			Спортивно-оздоровительный туризм	Теория: Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции. Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	2	1	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
60			Основы краеведения	Практика: Краеведческие объекты родного края. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		3	3	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.

61			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
62			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.		3	3	Движение с использованием карты и компаса
63			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное		3	3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего

				кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.				
64			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.		3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
65			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.		3	3	Оказание первой доврачебной помощи.

66			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	3	3	Движение с использованием карты и компаса
67			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.	3	3	Движение по азимуту.
68			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы,	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

				выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.			
69			Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
70			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.	3	3	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением

71			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника"		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
72			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте		3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
			ИТОГО за период обучения:		24	192	216	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 г/о 216 часов

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Введение	<p>Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака.</p>	6		6	Меры безопасности и правила поведения

2			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.			6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
3			Общая специальная физическая подготовка	Теория: Обучение основам техники бега. Практика: Общая физическая подготовка Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	1	5	6	Выполнение принятых в школьной программе по физической подготовке с превышением их на 10-15%

4			<p>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</p>	<p>Практика: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки</p>	6	6	Способы обеззараживания воды.
5			<p>Основы туристской подготовки и турнавыки</p>	<p>Теория: Общая физическая подготовка. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими</p>	6	6	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.

				упражнениями Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка тента.				
6			Основы туристской подготовки и турнавыки	Теория: Измерение расстояний. Компас, его устройство, правила обращения Практика: Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте		6	6	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
7			Основы туристской подготовки и турнавыки	Практика: Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		6	6	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.

8			Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Теория: Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего. Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	6	6	Оказание первой доврачебной помощи.
9			Топография и ориентирование	Практика: Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности. Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения	6	6	Работа с компасом.
10			Топография и ориентирование	Практика: Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Правила движения в походе,	6	6	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

				преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания				
11			Начальная судейская подготовка	Практика: Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	6		6	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
12			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма		6	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

13			Топография и ориентирование	Практика: Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.	6	6	Чтение и изображение топографических знаков.
14			Топография и ориентирование	Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	6	6	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
15			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические	6	6	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

				упражнения. : Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на				
16			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика запоминание условных знаков. Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		6	6	Определение масштаба карты.
17			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Теория: Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка Практика: Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.	1	5	6	Составление отчета о походе.

				<p>Практика: Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).</p>				
18			<p>Туристское и экскурсионное ориентирование</p>	<p>Практика: Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при</p>		6	6	<p>Движение по азимуту.</p>

				преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий.			
19			Спортивно-оздоровительный туризм	Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
20			Туристско-бытовые навыки юного туриста	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

21			<p align="center">Туристско-бытовые навыки юного туриста</p>	<p>Практика: Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему. Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки</p>	6	6	<p align="center">Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.</p>
22			<p align="center">Основы краеведения</p>	<p>Практика: Краеведческие объекты родного края. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма Практика: Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.</p>	6	6	<p align="center">Разработка маршрута по интересным местам края.</p>

23		<p align="center">Личная гигиена и первая доврачебная помощь</p>	<p>Практика: Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитаря туристской группы. Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>	6	6	<p align="center">Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.</p>
----	--	---	--	---	---	--

24			Основы топографии	<p>Практика: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки</p> <p>Практика: Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.</p>	6	6	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
25			Туристско-бытовые навыки юного туриста	<p>Практика: Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Пешеходный туризм. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.</p>	6	6	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.

26			<p align="center">Туристско-бытовые навыки юного туриста</p>	<p>Практика: Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.</p> <p>Практика: Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах</p>	6	6	<p align="center">Составление перечня личного и группового снаряжения.</p>
27			<p align="center">Спортивно-оздоровительный туризм</p>	<p>Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.</p> <p>Практика: Основы спортивного ориентирования.</p>	6	6	<p align="center">Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.</p>

				Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.			
28			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.	6	6	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.

29			<p align="center">Основы топографии</p>	<p>Практика: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация карты. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>	6	6	<p align="center">Чтение и изображение топографических знаков.</p>
30			<p align="center">Основы топографии</p>	<p>Практика: Условные знаки. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности. Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам.</p>	6	6	<p align="center">Чтение и изображение топографических знаков.</p>

				Переправа через канавы, завалы.				
31			Спортивно-оздоровительный туризм	<p>Практика: Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.</p> <p>Практика: Краеведческие объекты родного края. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры</p>	6	6	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.	
32			Туристское и экскурсионное ориентирование	<p>Практика: Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков. Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль,</p>	6	6	Движение с использованием карты и компаса	

				предупреждение спортивных травм на тренировках			
33			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	<p>Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего. Практика: Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры</p>	6	6	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего

34			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Практика: Оказание первой доврачебной помощи. Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего. Практика: Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям	6	6	Оказание первой доврачебной помощи.
35			Туристское и экскурсионное ориентирование	местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	6	6	Движение с использованием карты и компаса
36			Туристское и экскурсионное ориентирование	Практика: Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Практика: Общая физическая подготовка.	6	6	Движение по азимуту.

				Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.				
			ИТОГО за период обучения:		24	192	216	

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

учащихся в туристско-краеведческих мероприятиях»)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы необходимо взаимодействие следующих факторов:

- ⇒ организационно-методическое обеспечение
- ⇒ материально-техническое обеспечение

Организационно- методическое обеспечение

- наличие специальной литературы, освещающей туристскую сферу деятельности;
 - возможность повышения уровня профессионального мастерства через участие педагогов и обучающихся в профильных курсах, семинарах, (Школа инструкторов; Школа юных судей по линии ГОУ ДОД «Балтийский берег» - ГОРСЮТУР, районные школы инструкторов);
 - совершенствование форм и методов организации учебно-воспитательного процесса;
 - учебные материалы: карты, атласы, схемы;
 - учебные пособия;
 - дидактический материал;
 - аудио-видео средства; фотоаппарат;
- разработка комплекса методик, позволяющих обучающимся эффективнее осваивать программу.

Формы проведения и организации занятий

Формы и методы	Индивидуально	В работе с малой группой	В работе со всей группой
Традиционное занятие (теория, практика)	+	+	+
Беседа	+	+	+
Лекция	-	+	+
Семинар	-	+	+
Консультация	+	+	-
Инструктаж	+	+	+
Чтение вслух	-	+	+
Коллективное пение		+	+
Дидактическая игра	+	+	+
Физические упражнения	+	+	+
Спортивные игры	-	+	+
Деятельность по самообслуживанию	+	+	+
Трудовая и общественная деятельность (общественно-полезная работа)	+	+	+
Прогулка	-	+	+
Экскурсия	-	+	+
Соревнования	+	+	+
Учебно-	-	+	+

тренировочные сборы			
Туристский поход	-	-	+
Экспедиция	-	-	+
Обсуждение итогов	+	+	+

Психолого-педагогическая диагностика. Формы и методы:

Анкетирование	При наборе новичков или в начале учебного года для всей группы
Наблюдение	Наиболее применим в спортивных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и многодневных соревнованиях
Совместное обсуждение результатов	Проводится под контролем педагога
Отслеживание стабильности достижений	Педагог ведет личную картотеку обучающегося, в которой фиксируется систематичность участия детей в соревнованиях; мероприятиях; выполнении спортивных разрядов; результативность соревнований; следит за оформлением справок по итогам спортивных походов, по итогам судейской практики на соревнованиях (ранг среди учащихся, который ведется по результатам районных и городских соревнований, соревнований РФ)
Методы самооценки	Обучающиеся ведут дневник, где самостоятельно анализируется его деятельность в образовательном процессе
Психологические тесты	Для проверки уровня развития познавательной сферы обучающихся: восприятия; памяти (кратковременной, объемной, механической); мышления; речи; воображения; внимания; Тесты интеллектуального развития; Методики изучения индивидуальных особенностей подростков; (не менее 3 раз в год)
Физиологические тесты	Выявление уровня физического развития, физиологических кондиций и сдача контрольных нормативов (3 раза в год)
Минисоревнования	По туризму и спортивному ориентированию
Викторины, кроссворды, тесты	Применимы во всех разделах программы
Обсуждение типовых ситуаций	Применимы во всех разделах программы
Деловые и ролевые игры	Применимы во всех разделах программы
Собеседование	Применимы во всех разделах программы

•

Материально-техническое обеспечение

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий.
- специально оборудованный спортзал;(с использованием спортивных снарядов и спец.тур. снаряжения для туристских полос препятствий; техники пешеходного туризма с элементами горного туризма)
- полигон для практических занятий на местности; (использование парковых зон района и города и полигонов п. Токсово;Лемболов; Орехово; Лосево и т.д.)
- туристское снаряжение.

Система контроля результативности обучения по программе разработана на основе положения ГБУ ДО «ПДДТ» о формах, периодичности, порядке диагностики обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам.

Критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеобразовательной программой (приложение 1 и приложение 2)

При реализации программы используются три вида диагностики: входящая, текущая, итоговая результативность освоения программы.

Входящая диагностика — это оценка начального уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединения впервые, а также обучающихся осваивающих программы 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимавшихся по данной дополнительной общеобразовательной программе (приложение 3)

Текущая диагностика – это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ по итогам полугодия. Текущая диагностика осуществляется в декабре каждого учебного года. Результаты текущей диагностики фиксируются в карте педагогического мониторинга (приложение 4) и оформляются в информационной справке (приложение 3).

Итоговая диагностика результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы — это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ по итогам учебного года (при сроке реализации программы — более одного года) и по мере окончания освоения дополнительной общеобразовательной программы. Итоговая диагностика осуществляется, как правило, в апреле-мае, в соответствии с графиком. Результаты итоговой диагностики фиксируются в карте педагогического мониторинга и оформляются в информационной справке.

Формы проведения контроля определены в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой. Формами контроля могут быть следующие: презентация, соревнования, сдача нормативов, семинар, тестирование. Результаты диагностики должна отражать уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Наряду с традиционными методиками и технологиями педагогом могут использоваться в практике применения дистанционного обучения методики синхронного, асинхронного и смешанного обучения

Методика синхронного дистанционного обучения предусматривает общение учащегося в режиме реального времени.

Методика асинхронного дистанционного обучения применяется, когда невозможно общение между педагогом и учащимся в реальном времени.

Синхронная методика дистанционного обучения предполагает активное взаимодействие преподавателя и учащегося и, таким образом, большую нагрузку и на учащегося, и на педагога. При асинхронной методике больше ответственности за

прохождение обучения возлагается на учащегося, когда на первый план выдвигается самообучение, индивидуальный темп обучения, регулирование этого темпа. Педагог при асинхронной методике дистанционного обучения выступает консультантом, но в меньшей степени, чем при синхронной методике дистанционного обучения.

Смешанная методика дистанционного обучения подразумевает, что программа обучения строится как из элементов синхронной, так и из элементов асинхронной методики обучения.

Представленным вариантам методики соответствуют следующие типы занятий, классифицированные в зависимости от времени осуществления коммуникации:

- в режиме реального времени (online занятия);
- в режиме отложенного времени (offline занятия);
- смешанный тип, включающий элементы и online, и offline занятий.

Система контроля результативности обучения

Система контроля результативности обучения разработана на основе Положения о формах, периодичности, порядке контроля результатов освоения учащимися дополнительных общеобразовательных программ ГБУ ДО «ПДДТ».

Критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеобразовательной программой (приложение 1 и приложение 2 в программе).

При реализации программы используются четыре вида контроля: входящий, текущий, промежуточный, итоговый.

Входящий контроль — это оценка начального уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединения впервые, а также учащихся осваивающих программы 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимавшихся по данной дополнительной общеобразовательной программе например: если проходит собеседование для зачисления учащегося на 2 год обучения, то критериями будут планируемые результаты 1 года обучения)

Текущий контроль — это оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года Промежуточный контроль — это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительных общеобразовательных программ по итогам полугодия. Промежуточный контроль осуществляется в декабре каждого учебного года. Результаты промежуточного контроля фиксируются в карте педагогического мониторинга (Приложение 4) и оформляются в информационной справке (Приложение 3).

Итоговый контроль результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы — это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительных общеобразовательных программ по итогам учебного года (при сроке реализации программы — более одного года) и по мере окончания освоения дополнительной общеобразовательной программы. Итоговый контроль осуществляется, как правило, в апреле-мае, в соответствии с графиком. Результаты итогового контроля фиксируются в карте педагогического мониторинга (Приложение 4) и оформляются в информационной справке (Приложение 3).

Формы проведения контроля определены в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой. Формами контроля могут быть: анкетирование, тестирование, практические и контрольные задания, собеседование, беседа, анкетирование, опрос, самооценка, участие в выставках, конкурсах и др.

Контроль позволяет выявить способности ученика и скорректировать индивидуальную работу.

Объективный и систематический контроль учебной работы является важнейшим средством управления образовательно-воспитательным процессом.

При реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходим контроль посещения занятий и освоения учебного материала учащимися дистанционно.

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение учебного материала в сети Интернет;
- выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение учащимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

Информационные источники

Нормативно-правовые акты

1. [Федеральный закон Российской Федерации №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012](#)
2. [Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации](#) // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р
3. [Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года](#) // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р
4. [Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей"](#) // Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам
5. [Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства](#) // Указ Президента РФ от 29.05.2017 №240
6. [Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](#) // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008
7. [Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития](#) // Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 №1239
8. [Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей"](#) // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41

9. [О государственной программе Санкт-Петербурга "Развитие образования в Санкт-Петербурге" на 2015-2020 годы](#) // Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 04.06.2014 №453
10. [Закон Санкт-Петербурга "О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге"](#) // Закон Санкт-Петербурга от 18.07.2016 № 453-87
11. [Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию](#) // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р
12. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

ЛИТЕРАТУРА

в адрес педагога

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
4. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
5. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
6. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000гг. Вып.2.-М., 1998.
7. Садакова Л.Г. Руководство развитием самодеятельности школьников в клубных объединениях. – Киров, 1993.
8. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. /Сост. Ю.С.Константинов. – М.: 1995.
9. Соловьев А.В. Обеспечение безопасности в туристских походах. Метод. рекомендации. Челябинск, 1983.
10. Энциклопедия туриста. – М.: Большая российская энциклопедия, 1993.

в адрес обучающихся

1. Берман А.Е. Путешествие на лыжах. – М.: «ФиС», 1968.
2. Григорьев В.Н., Штовба Ю.К. Сложные походы на байдарках. – М.: «ФиС», 1971.
3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: «ФиС», 1985.
4. Карманный справочник туриста. Изд. Третье. – М.: Профиздат 1985.
5. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: «ФиС», 1990.
6. Питание в туристском путешествии. Мир туристских интересов. – М.: Профиздат, 1986.
7. Самодельное туристское снаряжение. – М.: «ФиС», 1987.

Интернет источники.

К системе контроля результативности обучения по данной программе относятся :

средства выявления результатов обучения

- контрольные нормативы (разрядные требования по виду спорта Спортивный туризм

ЕВСК
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_131516/2787b9dfe944eef8d951b7c81e641a9542b5ae30/#dst100025)

-контрольные занятия

- контрольные полевые выезды
- участие в соревнованиях по правилам вида спорта Спортивный туризм (Утверждены приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571) ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» | <http://automototurizm.ru/?p=84>
- совершение туристских походов

средства фиксации и предъявления результатов обучения

- протоколы соревнований
- разрядные книжки
- маршрутные книжки совершенных походов

Информационные источники, используемые при реализации программы Сайт Федерации спортивного туризма России

Спортивные соревнования

<http://rfstspb.ru/index.php/komitety/komitet-po-distantnyam/sportivnye-sorevnovaniya>

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Используется модульный принцип построения воспитательной работы: инвариантный (обязательный для всех учреждений дополнительного образования) и вариативный (по выбору образовательного учреждения).

Согласно модульному принципу Программа воспитания ГБУ ДО «ПДТ» Невского района Санкт-Петербурга «**Будущее начинается сегодня**» имеет

Инвариантные модули:

- «Учебное занятие»,
- «Детское объединение»,
- «Воспитательная среда»,
- «Работа с родителями»,
- «Самоопределение»,
- «Наставничество»,
- «Профилактика».

Вариативные модули:

- «Юные инструкторы туризма»

Выбор инвариантных модулей обусловлен специфическими формами организации дополнительного образования, через которые успешно решаются задачи воспитания, и приоритетными направлениями, которые определяет государственная политика в области образования. Данные модули тесно связаны с деятельностью педагогов в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ.

Выбор вариативных модулей обусловлен особенностями учреждения и тематикой ответственной деятельности, определенной отделом образования.

Воспитательная работа и массовые мероприятия

№ п/п	Название мероприятия / Модуль	Сроки	Место проведения	Ответственные
1				
2				

Взаимодействие педагога с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия / Модуль	Тема	Сроки
1	Родительские собрания		
2	Совместные мероприятия		
3	Анкетирование родителей		
4	Индивидуальные и групповые консультации		
5	Другое		

Приложение 1

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

о контроле результатов освоения учащимися образовательной программы объединения

20___/20___ учебный год

отдел _____

направленность _____

Название _____ дополнительной _____ общеобразовательной _____ программы,

год обучения _____, № группы _____

Педагог (Ф.И.О.) _____

Дата проведения контроля:

Промежуточный _____ Итоговый _____

Форма _____ проведения _____ контроля _____

Форма оценки результатов: Высокий уровень освоения программы - 90% - 100%,

Средний уровень освоения программы - 75% - 89%

Низкий уровень освоения программы – 60% - 74%

Результаты промежуточного контроля

Всего диагностировано _____ учащихся

Из них по результатам контроля достигли уровня освоения программы:

Высокий - _____ чел.

Средний - _____ чел.

Низкий - _____ чел.

Подпись педагога _____

Результаты итогового контроля

Всего диагностировано _____ учащихся

Из них по результатам контроля достигли уровня освоения программы:

Высокий - _____ чел.

Средний - _____ чел.

Низкий - _____ чел.

Подпись педагога _____

Показатель качества обучения $A = ((B+C):D) \times 100\%$

сложить количество учащихся, имеющих высокий (B) и средний (C) уровень, разделить это число на общее количество учащихся в объединении (D) и умножить результат на 100%.

Показатель качества обучения A = _____ %

Приложение 2

Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе

На основе материалов Буйловой Л.Н. доцента кафедры педагогики Московского института открытого образования, кандидата педагогических наук; Клёновой Н.В., зам. зав. отделом развития кадрового потенциала Московского городского Дворца детского (юношеского) творчества, кандидата философских наук.

	<i>Показатели (оцениваемые параметры)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Степень выраженности оцениваемого качества</i>	Возможное кол-во баллов	<i>Методы диагностики</i>
Теоретическая подготовка ребенка:					
.1	Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	<i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);	3	наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
			<i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более ½);	4	
			<i>максимальный уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	5	
.2.	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<i>минимальный уровень</i> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);	3	собеседование
			<i>средний уровень</i> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);	4	
			<i>максимальный уровень</i> (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	5	
Практическая подготовка ребенка:					
.1	Практические умения и навыки,	Соответствие практических умений и	<i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	3	контрольное задание

	предусмотренные программой	навыков программным требованиям (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	<i>средний уровень</i> (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½);	4	
			<i>максимальный уровень</i> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	5	
.2.	Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<i>минимальный уровень умений</i> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);	3	контрольное задание
			<i>средний уровень</i> (работает с оборудованием с помощью педагога);	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	5	
.3.	Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<i>начальный (элементарный) уровень развития креативности</i> (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);	3	контрольное задание
			<i>репродуктивный уровень</i> (выполняет в основном задания на основе образца);	4	
			<i>творческий уровень</i> (выполняет практические задания с элементами творчества).	5	
Общеучебные умения и навыки ребенка:					
.1	Учебно-интеллектуальные умения:				
	Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	<i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	анализ исслед работы
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
Умение пользоваться компьютерными	Самостоятельность в использовании компьютерными	<i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле	3	анализ исслед работы	

источниками информации	источниками информации	педагога);				
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)		4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)		5	
Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	<i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся	3	анализ исслед работы	
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)			4
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)			5
.2.	Учебно-коммуникативные умения:					
Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	<i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся	3	наблюдение	
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)			4
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)			5
Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации	испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	<i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся	3	наблюдение	
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)			4
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)			5
Умение вести полемику,	Самостоятельность в построении дискуссионного	испытывает серьезные затруднения при работе с	<i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся	3	наблюдение	

	участвовать в дискуссии	выступления, логика построения доказательств	литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);			
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)			4
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)			5
Учебно-организационные умения и навыки:						
.3.	Умение организовать свое рабочее место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	<i>минимальный уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);		наблюдение	
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)			3
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)			4
	Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);		наблюдение	
			<i>средний уровень</i> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);			3
			<i>максимальный уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).			4
	Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	удовл. – хорошо – отлично		наблюдение	

Приложение 3

**Мониторинг личностного развития ребёнка
в процессе освоения им дополнительной образовательной программы**

	<i>Показатели (оцениваемые параметры)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Степень выраженности оцениваемого качества</i>	Во змозное кол-во баллов	<i>Метод ы диагностики</i>
Организационно-волевые качества:					
.1.	Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	терпения хватает < чем на ½ занятия	3	наблюдение
			терпения хватает > чем на ½ занятия	4	
			терпения хватает на все занятие	5	
.2.	Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия ребёнка побуждаются извне	3	наблюдение
			иногда – самим ребёнком	4	
			всегда – самим ребёнком	5	
.3.	Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне	3	наблюдение
			периодически контролирует себя сам	4	
			постоянно контролирует себя сам	5	
Ориентационные качества:					
.1.	Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	завышенная	3	анкетирование
			заниженная	4	
			нормальная	5	
.2.	Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован ребёнку извне	3	тестирование
			интерес периодически поддерживается самим ребёнком	4	
			интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно	5	
Поведенческие качества:					

.1.	Конфликтность (отношение ребёнка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	периодически провоцирует конфликты	0	тестирование, метод незаконченного предложения
			сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	4	
			пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	5	
.2.	Тип сотрудничества (отношение ребёнка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	избегает участия в общих делах	0	наблюдение
			участвует при побуждении извне	4	
			инициативен в общих делах	5	

