

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОГЛИНСКИЙ РАЙОН**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «12» мая 2021 г.  
Протокол № 6



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ЭКСТРИМ»**

**Уровень программы:** разноуровневая  
**Срок реализации программы:** 3 год; 504 часа.  
**Возрастная категория:** от 10 до 14 лет  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
**ID – номер программы в Навигаторе 53435**

Автор-составитель:  
Шепелев Виталий Валентинович,  
педагог дополнительного  
образования

с. Белая Глина  
2021 г.

## Содержание программы

	Введение	3
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка и программы	3
1.2	Цели и задачи	12
1.3	Содержание программы	13
1.4	Планируемые результаты	25
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>29</b>
2.1	Календарный учебный график	29
2.2	Условия реализации программы	49
2.3	Формы аттестации	50
2.4	Оценочные материалы	53
2.5	Методическое обеспечение	61
2.6	Список литературы	62

## **Введение**

Человек, в течение своей жизнедеятельности, сталкивается с множеством ситуаций которые, так или иначе, влияют на его дальнейшую жизнь. Занятия спортом и активный отдых положительно сказываются на физическом состоянии человека, а так же положительно влияют на морально-волевые качества, которые способствуют повышению жизнестойкости.

Кроме того, в современном мире, под влиянием урбанизации, всеобщей компьютеризации и цифровизации, происходит отчуждение человека от природы. Современный человек теряет навыки самообеспечения в природной среде, вне условий постоянного проживания в населенных пунктах. В это непростое время, когда многократно возросла опасность природных катастроф и чрезвычайных ситуаций, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в условиях экстремальных ситуациях. Также, в связи с растущей отчужденностью между людьми необходимо использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

### ***РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик образования***

#### ***1.1 Пояснительная записка***

Приоритетным направлением образования, в соответствии с происходящей модернизацией образовательной системы страны, является: сохранение и укрепление здоровья учащихся, воспитание подрастающего поколения в духе патриотизма. Согласно: Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Распоряжения главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 4 июля 2019г. №177 - р «О концепции мероприятия по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» одним из приоритетных направлений развития является туристско-краеведческая направленность. Туризм относится к тем видам деятельности, воспитательный потенциал которых практически неисчерпаем. Большой воспитательный потенциал туризма во многом связан с меньшей формализацией работы туристских объединений и преобладанием в них привлекательных для ребенка подвижных занятий; с неформальным характером общения детей в туристских группах и т.п.

С каждым годом туризм, как форма активного отдыха, как способ познания окружающего мира становится всё более популярным. Уникальным

массовым движением учащихся является детско-юношеский туризм, который по разнообразию и силе воздействия на личность ребёнка в системе дополнительного образования смело можно поставить на первое место.

Регулярные занятия туризмом, участие в походах, соревнованиях, фестивалях, формируют в человеке интерес и привязанность к родному краю, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что детскому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

**Предлагаемая программа имеет туристско-краеведческую направленность.** В этой программе тематика занятий направлена прежде всего на подготовку учащихся, которые обладали бы достаточными знаниями, умениями и навыками поведения человека в природной среде при проведении пешеходных походов в различной местности.

Данная программа способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности при помощи туристской деятельности.

В основу данной программы положены:

Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / *Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова*; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2005.

Сборник авторских программ дополнительного образования детей / Сост. А. Г. Лазарева. - Москва: Илекса; Народное образование; Ставрополь: Сервисшкола, 2002. «Программа комплексной туристско-краеведческой подготовки», Методическая разработка «Организация и проведение походов выходного дня» и «Программа подготовки младших инструкторов горного туризма»;

Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы-спасатели» / Сост. А.И. Дрогов. – Москва: «ЦДЮТиК» МО РФ, 2000.

**Новизна** данной программы заключается в переработке и дополнении разделов программ не только туристской тематикой, но и темами, связанными с автономным пребыванием человека в природной среде, при различных обстоятельствах. Программа адаптирована для учащихся проживающих в сельской местности в степной зоне Краснодарского края, конкретно в селе Белая Глина Белоглинского района.

**Актуальность** данной программы связана с оторванностью современного человека от природной среды, а так же с возросшими случаями попадания человека в экстремальные ситуации в различных природно-климатических условиях и в быту. Туристско-краеведческой деятельности в Краснодарском крае уделяется большое внимание, что

благоприятно сказывается на приобщение большего количества учащихся туристско-краеведческой деятельностью.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что занятия туризмом способствуют формированию жизненно важных навыков самообслуживания; улучшает физическое развитие и эмоциональное состояние учащихся; повышается уровень социализации: общение и взаимодействие в коллективе; правильного отношения к природе.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (сознательности и активности, системности, доступности, преемственности, вариативности, результативности);
- формах и методах обучения (активное использование мультимедийных технологий, дифференцированное обучение, занятия, конкурсы, соревнования, экскурсии, походы, и т.д.);
- методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, контрольные и зачетные испытания, анализ результатов конкурсов, соревнований);
- средствах обучения (мультимедийная аппаратура, доступ к сети интернет, личное, групповое и специальное туристское снаряжение, туристская и краеведческая литература).

**Отличительной особенностью** данной программы от уже существующих в том, что она направлена на знакомство учащихся объединения с туристскими возможностями села Белая Глина и его окрестностей посредством массовых мероприятий (полевых выходов, походов, соревнований).

Также программой предусмотрены контрольные испытания – поход, участие в соревнованиях по различным видам туризма, проектная деятельность в краеведении. Данные испытания требуют от обучающихся применения разнообразных навыков, умений и знаний, приобретенных в течении изучения разделов программы. Впоследствии производится анализ испытаний с выявлением сильных и слабых сторон каждого обучающегося.

Еще одной отличительной особенностью данной программы является то, что она является разноуровневой. Разноуровневость прослеживается в формах и методах работы с обучающимися, а так же в формах контроля результативности реализации каждого уровня программы. Признаки разноуровневости представлены в таблице № 1.

Таблица № 1.

Матрица разноуровневой дополнительной общеобразовательной программы туристско-краеведческой направленности

Уровень	критерии	Формы и методы диагностики	Формы и методы работы	Планируемые результаты	Методическая копилка дифференцированных знаний
1	2	3	4	5	6
ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ	<p><b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усвоение правил безопасного пребывания в природной среде;</li> <li>- изучение основных понятий и терминов;</li> <li>- формирование умений работы с туристским снаряжением и оборудованием;</li> <li>- знание способов преодоления несложных препятствий в походе;</li> <li>- знание способов ориентирования на местности;</li> <li>- сформированность представления о структуре выживания в природной среде;</li> </ul>	<p>опрос, наблюдение, работа с туристическим снаряжением и оборудованием,</p>	<p>Наглядный, словесный, уровневая дифференциация, практическая работа на местности со снаряжением, полевые выходы, соревнования, конкурсы</p>	<p><b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знает правила безопасного пребывания в природной среде;</li> <li>- знает основные понятия и термины;</li> <li>- умеет работать с туристским снаряжением и оборудованием;</li> <li>- знает и умеет преодолевать несложные препятствия в походе;</li> <li>- знает способы ориентирования на местности;</li> <li>имеет представление о структуре выживания в природной среде;</li> </ul>	<p>Дифференцированные задания по работе с туристским оборудованием и снаряжением; подбор вещей для похода; применение методов преодоления несложных препятствий; поиск необходимой краеведческой информации в различных источниках</p>

	Умение организовать укрытие.			умеет организовать простейшее укрытие	
	<b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЙ:</b> формирование навыков самообслуживания	Тестирование, наблюдение, анкетирование	Технология оценивания	<b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</b> сформированы навыки самообслуживания в несложном походе	
	<b>ЛИЧНОСТНЫЕ:</b> - формирование интереса к туристско-краеведческой деятельности; - формирование потребности в саморазвитии. - формирование патриотических качеств личности; Формирование чувства коллективизма.			<b>ЛИЧНОСТНЫЕ:</b> сформирован интереса к дальнейшему занятию туристско-краеведческой деятельностью; - сформирована потребность в саморазвитии в туристской деятельности; Сформированы патриотические качества личности, чувство коллективизма.	
	<b>ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЕ</b> Представление о профессиях и сферах деятельности, связанных с туризмом			<b>ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЕ</b> Имеет представление о профессиях и сферах деятельности, связанных с туризмом	
<b>БАЗОВЫЙ</b>	<b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b> Усвоение основных этапов организации многодневного похода; усвоение приемов работы со	Опрос, наблюдение, работа с туристическим	Наглядный, словесный, уровневая дифференциация, практическая	Углубление знаний по программе; применение на практике полученных знаний и умений; владение туристической	Разработка маршрута для похода-соревнований в составе группы учащихся;

<p>специальным туристским снаряжением;  умение работать с картой и компасом на местности;  знать принципы автономного существования человека в природной среде.</p>	<p>снаряжением  и  оборудованием</p>	<p>работа на местности со снаряжением</p>	<p>терминологией;  Знает и использует различные приемы работы со специальным туристским снаряжением;  Ориентируется по карте и компасу в незнакомой местности;  Умеет организовать быт в экстремальных погодных условиях.</p>	<p>Участие в разнообразных соревнованиях по туризму и ориентированию</p>
<p><b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ</b>  Развитие навыков самообслуживания и саморазвития</p>			<p><b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</b>  Развиты навыки самообслуживания в быту и в походной жизни;  Сформированы навыки саморазвития в выбранной сфере деятельности.</p>	
<p><b>ЛИЧНОСТНЫЕ:</b>  Развитие устойчивого интереса в туристской деятельности;  Развитие навыков здорового образа жизни;  развитие чувства коллективизма и патриотизма</p>			<p><b>ЛИЧНОСТНЫЕ:</b>  Развит устойчивый интерес к туристской деятельности;  Развиты навыки здорового образа жизни;  Сформированы чувства патриотизма и коллективизма.</p>	

	<b>ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЕ</b> Расширение представления о сферах деятельности, связанных с туристской деятельностью			<b>ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЕ:</b> Расширено представление о разнообразных сферах туризма	
<b>УГЛУБЛЕННЫЙ</b>	<b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b> Знание правил организации спортивных походов; Правила организации поисково-спасательных работ (ПСР) в природной среде; Применение многообразных технических приемов и действий при преодолении препятствий; Участие в походах с отработкой полученных навыков и знаний.	Опрос, наблюдение, работа с туристическим снаряжением и оборудованием	Наглядный, словесный, уровневая дифференциация, практическая работа на местности со снаряжением	<b>ПРЕДМЕТНЫЕ:</b> Расширение и углубление специальных знаний в туризме; Наличие знаний по организации ПСР в природной среде; Применение на практике технических приемов и действия при преодолении препятствий в природной среде и на соревнованиях; Участие в походах и соревнованиях.	Участие в разнообразных соревнованиях по туризму, ориентированию, спортивных походах
	<b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</b> Развитие навыков самостоятельной деятельности.			<b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:</b> Умение принимать самостоятельные решения и способы решения поставленных задач.	
	<b>ЛИЧНОСТНЫЕ:</b> Закрепление навыков здорового образа жизни; Совершенствование морально-			<b>ЛИЧНОСТНЫЕ:</b> Закрепление навыком здорового образа жизни; Эффективное сотрудничество	

	этических качеств личности			в коллективе и в быту.	
	ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЕ: Изучение особенностей туристской сферы			ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЕ: Владение информацией и навыками в области пешеходного туризма.	

### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 10-14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям, не имеющих предварительной подготовки, имеющих мотивацию к занятиям туризмом и познания окружающего мира через туристско-краеведческую деятельность.

Состав группы 12 человек. Группа набирается преимущественно разновозрастная, разнополая. При наборе разновозрастной группы учащихся, разница в возрасте обучающихся способствует развитию института наставничества. В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Психологической особенностью данного возрастного периода является стремление подростка к независимости, чтобы окружающие признали его взрослость, но испытывает в то же время потребность в не авторитарных советчиках. Происходит расширение круга общения и деятельности подростков. Характерной чертой самосознания подростков является также потребность (способность) познать себя как личность, которая вызывает стремление к самоутверждению и самовоспитанию.

Ведущая деятельность подростков – общение в процессе разных видов деятельности. Подростки переходят от прямого копирования оценок взрослых к самооценке. Подростковый возраст характеризуется большими изменениями в мышлении. Объектом познавательной деятельности выступают основы наук, а также система отношений в разных ситуациях. При этом приобретение новых представлений о себе связано с поиском ответов на вопросы: «Каким быть?» и «Кем быть?».

### **Уровень программы, объём и сроки реализации.**

Данная программа является разноуровневой, рассчитана на 3 года и включает в себя: ознакомительный, базовый и углубленный уровни обучения. Программа предполагает знакомство учащихся с туристской деятельностью посредством не только учебных занятий, но и проведением различных мероприятий на местности.

### **Форма и режим занятий.**

Для реализации программы используется очная форма обучения.

На освоение программы отводится 504 часа (1 год обучения – 144 ч., 2 год – 144 ч., 3 год обучения – 216 ч.) Количество часов, на освоение программы по каждому году обучения, может быть увеличено за счет проведения занятий на местности, проведения полевых выходов, походов вне сетки часов программы.

Особенности организации образовательного процесса по данной программе. В соответствии с учебным планом объединения формируются группы учащихся, являющиеся постоянным основным составом; занятия проводятся групповые, с индивидуальным подходом, и предусматривают следующие виды: лекции, практические занятия в помещении и на

местности, соревнования, выполнение самостоятельных работ учащимися, мастер-классы.

## 1.2 Цель и задачи

**Цели и задачи программы** предполагаются как общие, так и по годам обучения

Основной целью обучения является:

- приобретение учащимися необходимых знаний, умений и навыков для участия в туристских походах различной сложности;
- развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в современных условиях жизнедеятельности;
- воспитание ответственности за личную безопасность; ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;
- физическое воспитание детей, привитие любви к труду, спорту, природе и родному краю.

Программа предусматривает решение следующих задач:

- расширение и углубление знаний учащихся о безопасном поведении человека в современном мире, в природной среде;
- создание благоприятных условий для разностороннего развития личности, высоких нравственных качеств, любви к Отечеству и готовности его защищать;
- подготовка подростка физически крепким, выносливым, дисциплинированным, психически устойчивым, способным стойко переносить трудности.

Цели первого года обучения:

- создать мотивирующую образовательную среду для формирования познавательного интереса учащегося к туризму и туристско-краеведческой деятельности;
- приобщение учащихся к туристско-краеведческой деятельности через массовые мероприятия в природной среде.

Задачи первого года обучения:

- знакомство и овладение учащимися элементарными навыками самообеспечения при подготовке и проведении несложных походов в природной среде;
- формирование познавательного интереса учащихся с туристско-краеведческой деятельности;
- развить у учащихся потребности в саморазвитии.

Учебный план и программа второго и третьего года обучения направлены на расширение и углубление знаний по основным разделам программы первого года обучения.

Цель второго года обучения:

- расширить и углубить знания учащихся по основным разделам программы первого года обучения;
- развить устойчивый интерес в выбранной сфере деятельности;

Задачи второго года обучения:

- формирование специальных знаний и практических навыков в области туризма;
- формирование устойчивой мотивации в туристско-краеведческой деятельности;
- развить у учащихся потребности в саморазвитии, самостоятельности в выборе способа решения задач и ответственности за свои действия.

Цели третьего года обучения:

- расширение и углубление специальных знаний в выбранной сфере деятельности;
- развитие устойчивого интереса в туристской сфере;
- становление физически и духовно сильной личности, способной стойко переносить жизненные трудности.

Задачи третьего года обучения:

- сформировать базовые знания и умения в области туризма;
- создание условий для развития сильной личности, способной самостоятельно ставить цели и добиваться результата в выбранной сфере деятельности.

### 1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план первого года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b><u>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</u></b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	беседа
<b>2</b>	<b><u>Основы туристских знаний</u></b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	
2.1	Виды туризма.	4	1	3	Тестирование, опрос
2.2	Туристское снаряжение	6	2	4	Тестирование, конкурс
2.3	Туристский бивак	6	2	4	Практическая работа

2.4	Питание в походе	4	1	3	Практическая работа
2.5	Подготовка и организация похода	4	2	2	Опрос, практическая работа
<b><u>3</u></b>	<b><u>Основы топографии и ориентирования</u></b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	
3.1	Карта и масштаб	4	2	2	Опрос, упражнение
3.2	Условные знаки карты	4	1	3	Тестирование, практическая работа
3.3	Компас и азимут	4	1	3	Практическая работа
3.4	Работа с картой.	6	2	4	Практическая работа
3.5	Ориентирование на местности	4	2	2	Практическая работа
<b><u>4</u></b>	<b><u>Основы гигиены и первой помощи</u></b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
4.1	Возможные опасности в походе. Личная гигиена.	2	1	1	опрос
4.2	Походная и индивидуальная аптечка.	2	1	1	опрос
4.3	Основные приемы оказания первой помощи	2	1	1	Практическая работа
4.4	Травмы и раны в походе	2	1	1	Опрос, практическая работа
4.5	Транспортировка пострадавшего.	4	2	2	Практическая работа, опрос
<b><u>5</u></b>	<b><u>Краеведческая работа</u></b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
5.1	Природа родного края и его история	4	2	2	Опрос, тестирование
5.2	Краеведческая работа в походе	4	2	2	Опрос, практическая работа
<b><u>6</u></b>	<b><u>Основы спортивного туризма</u></b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	
6.1	Препятствия в походе	4	2	2	Опрос, тестирование
6.2	Специальное туристское снаряжение	6	2	4	Опрос, практическая работа
6.3	Приемы преодоления различных препятствий в походе.	24	8	16	Практическая работа, соревнования

<b>7</b>	<b><u>Человек в природной среде</u></b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
7.1	Автономное существование человека в природной среде	4	2	2	Опрос, тестирование
7.2	Структура выживания в природной среде.	6	2	4	Опрос, практическая работа
<b>8</b>	<b><u>Мероприятия</u></b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	
8.1	Проведение походов и полевых выходов по темам и разделам программы.	24	-	24	Практическая работа на местности
8.2	Проведение и участие в соревнованиях	8	-	8	
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>144</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	

Содержание программы первого года обучения.

### **РАЗДЕЛ № 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ (2 часа)**

Сбор учащихся. Рассказ о работе объединения. Беседа с учащимися, рассказ об интересных путешествиях, о планах работы объединения на год. Анкетирование и сбор сведений об учащихся. Инструктирование по технике безопасности.

### **РАЗДЕЛ № 2. ОСНОВЫ ТУРИСТСКИХ ЗНАНИЙ (24 часа)**

Туризм. Виды туризма: по способу передвижения, по цели и времени путешествия, по организации и др. Выездной туризм. Экскурсия и тур.

Групповое и личное снаряжение. Требования к снаряжению: легкость, прочность, удобство в пользовании и транспортировке. Перечень основных предметов личного снаряжения.

Рюкзак. Типы рюкзаков. Укладка рюкзака.

Палатка. Устройство палатки.

Привал и бивак в походе. Основные требования к месту бивака и привала. Планировка лагеря. Установка палатки.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование.

Питание в походе. Упаковка, переноска и хранение продуктов питания.

Меню. Примерный набор продуктов питания для несложного путешествия. Режим питания в 2-3х дневном походе. Водно-солевой режим в походе.

Организация похода: цели и задачи. Требования к участникам похода. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе.

Разработка маршрута и подготовка документов. Дисциплина в походе. График дежурств. Культура поведения и взаимоотношений в группе и с местными жителями.

Практические занятия. Подбор снаряжения. Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки. Раскладка и разжигание костра. Расчет продуктов питания, составление меню для похода. Оформление походной документации.

Проведение конкурса по разделу и темам раздела.

### **РАЗДЕЛ № 3. ОСНОВЫ ТОПОГРАФИИ И ОРИЕНТИРОВАНИЯ.**

**(22 часа)**

Знакомство с топографической картой.

Масштаб. Виды масштабов. Преобразование и работа масштабом. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Условные знаки топографической карты. Основные группы условных знаков.

Стороны горизонта. Компас и его устройство. Азимут. Определение азимута. Понятие об ориентирах и ориентировании на местности.

Практические занятия. Работа с картой. Чтение топографической карты. Топографическое лото.

Упражнения и задачи на масштаб. Измерение по карте расстояний заданных линий (маршрутов).

Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута.

Тестирование учащихся.

### **РАЗДЕЛ № 4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВОЙ ПОМОЩИ (12**

**часов)**

Возможные опасности в походе. Личная гигиена в походе. Уход за ногами и обувью. Гигиенические требования к одежде, постели и посуде в походе. Купание в походе. Самоконтроль в походе. Требования к участникам похода.

Аптечка. Содержание походной личной и групповой аптечки.

Основные приемы оказания первой помощи. Алгоритм оказания помощи пострадавшему.

Травмы и раны в походе. Предупреждение простудных заболеваний и солнечных ожогов в летний период. Оказание элементарной первой помощи при небольших ранах. Наложение простейших повязок.

Транспортировка пострадавшего. Показания к транспортировке. Способы транспортировки.

Практические занятия. Освоение приемов самоконтроля. Оказание первой помощи при кровотечениях и ранах. Наложение простейших повязок.

Транспортировка пострадавшего.

Тестирование учащихся по темам занятий и разделу.

### **РАЗДЕЛ № 5. КРАЕВЕДЧЕСКАЯ РАБОТА. (8 часов)**

Географическое положение и история края. Природно-климатические особенности края (климат, растительный и животный мир, рельеф и т.п.). Туристские возможности края. Интересные природные уголки.

Краеведческая работа в походе. Ведение путевых записей: личный и групповой дневники, описание пути движения. Содержание описания природного объекта.

Практические занятия. Работа с картой края. Работа с литературой.

Составление путевого дневника. Схема описания природного объекта. Оформление и подготовка выставок, отчетов.

## **РАЗДЕЛ № 6. ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА. (34 часа)**

Виды препятствий в походе. Техника преодоления естественных препятствий на маршруте: овраги, склоны, заросли, ручьи и др.

Специальное туристское снаряжение. Альпеншток. Веревка и карабины.

Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения. Узлы и их назначение.

Приемы преодоления различных препятствий на маршруте. Приемы обращения с веревками. Страховка и само страховка.

Практические занятия. Преодоление различных препятствий без специального снаряжения и с помощью специального снаряжения. Прохождение этапов: бревно, вертикальный маятник, подъем, спуск, траверс склона, болото, брод.

## **РАЗДЕЛ № 7. ЧЕЛОВЕК В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ. (10 часов)**

Понятие автономного существования. Выживание в природной среде. Структура выживания. Стрессоры и факторы выживания.

Организация укрытия. Добывание воды и ее обеззараживание. Использование дикорастущих растений для питания. Собирательство и рыбалка.

Подача сигналов бедствия.

Практические занятия. Организация простейшего укрытия. Изготовление фильтров для воды. Изготовление приспособлений для рыбалки. Изучение съедобных растений.

Тестирование учащихся по разделу.

## **РАЗДЕЛ № 8. МЕРОПРИЯТИЯ. (32 часа)**

Проведение походов и полевых выходов по темам и разделам программы.

Проведение и участие в соревнованиях.

Учебно-тематический план второго года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b><u>1</u></b>	<b><u>Организационная деятельность. Инструктаж по ТБ</u></b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Опрос, анкетирование
<b><u>2</u></b>	<b><u>Основы туристской подготовки</u></b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	
2.1	Туристское снаряжение.	6	2	4	Опрос, практическая работа
2.2	Туристский бивак	4	2	2	Практическая работа, опрос
2.3	Питание в походе	4	2	2	Практическая работа, опрос
2.4	Подготовка и организация похода	6	2	4	Практическая работа
<b><u>3</u></b>	<b><u>Топографическая подготовка и ориентирование</u></b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	
3.1	Карта	4	2	2	Практическая работа, тестирование
3.2	Условные знаки карты	4	1	3	Тестирование
3.3	Компас и азимут	4	1	3	Практическая работа
3.4	Работа с картой.	4	-	4	Практическая работа
3.5	Ориентирование на местности	4	-	4	Практическая работа
<b><u>4</u></b>	<b><u>Основы гигиены и первой помощи</u></b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
4.1	Личная гигиена в походе.	2	1	1	Опрос, тестирование
4.2	Походная и индивидуальная аптечка.	2	1	1	опрос
4.3	Основные приемы оказания первой помощи	2	1	1	Опрос, практическая работа
4.4	Травмы и раны в походе	2	1	1	Опрос, практическая работа
4.5	Транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок	4	-	4	Практическая работа

<b>5</b>	<b><u>Краеведческая работа</u></b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
5.1	Достопримечательности родного края	4	2	2	Опрос, тестирование, викторина
5.2	Сбор и обработка краеведческой информации	6	2	4	Практическая работа, опрос
<b>6</b>	<b><u>Основы спортивного туризма</u></b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	
6.1	Препятствия в горах	2	1	1	опрос
6.2	Специальное туристское снаряжение	4	1	3	Опрос, практическая работа
6.3	Приемы преодоления различных препятствий в походе.	14	4	10	Практическая работа
6.4	Организация перилл	12	2	10	Практическая работа
<b>7</b>	<b><u>Человек в природной среде</u></b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	
7.1	Автономное существование человека в природной среде	6	2	4	Опрос, практическая работа
7.2	Тактика и техника выживания в природной среде.	10	4	6	Практическая работа, опрос, тестирование
<b>8</b>	<b><u>Мероприятия</u></b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	
8.1	Проведение походов и полевых выходов по темам и разделам программы.	24	-	24	Практическая работа на местности
8.2	Проведение и участие в соревнованиях	8	-	8	
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>144</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	

**Содержание программы второго года обучения.**

**РАЗДЕЛ № 1. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ (2 часа)**

Сбор учащихся объединения. Анкетирование. План работы объединения на год. Уточнение расписания. Анализ проделанной работы за год.

**РАЗДЕЛ № 2. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ. (24 часа)**

Дальнейшее изучение темы. Подбор личного снаряжения для категорийных походов. Обувь и одежда в походе.

Рюкзак. Основные типы туристских рюкзаков. Выбор рюкзака и его укладка.

Палатка. Типы и конструктивные особенности палаток. Выбор палатки.

Ремонтный набор. Комплектование ремонтного набора.

Специальное снаряжение. Вербки, карабины, страховочные системы.

Практические занятия. Подготовка и подбор снаряжения к походу. Ремонт снаряжения в полевых условиях.

Планировка бивака в сложных природно-климатических условиях. Организация бивачных работ на дневке. Природоохранные мероприятия на биваке. Противопожарные мероприятия на биваке.

Калорийность продуктов питания. Состав основных продуктов питания для путешествия, нормы их закладки. Расход энергии в зависимости от физической нагрузки. Составление меню для многодневных походов.

Пищевые отравления. Причины и меры профилактики.

Практические занятия. Расчет калорийности основных продуктов питания.

Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Походная документация. Маршрутный лист и маршрутная книжка.

Подбор группы, распределение обязанностей. Подбор снаряжения.

Разработка маршрута путешествия (похода). Составление плана-графика движения.

Практические занятия. Оформление маршрутных документов.

### **РАЗДЕЛ № 3. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ОРИЕНТИРОВАНИЕ. (22 часа)**

Дальнейшее углубление знаний по топографической подготовке. Масштаб и номенклатура карт. Виды карт (спортивная, топографическая) и их особенности. Условные знаки карты. Основные группы знаков.

Виды местности. Основные формы рельефа и изображение рельефа на картах. Измерение расстояний на местности.

Определение сторон горизонта по солнцу и часам, по компасу и по местным предметам. Движение по азимуту.

Ориентирование на местности. Определение своего места по карте. Ориентирование по карте с помощью компаса и по местным предметам.

Спортивное ориентирование. Виды ориентирования на соревнованиях. Контрольный пункт. Легенда контрольного пункта.

Практические занятия. Работа с картой и компасом на местности. Вычисление азимутов на местности и по карте. Движение по азимуту. Решение задач на масштаб.

### **РАЗДЕЛ № 4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВОЙ ПОМОЩИ. (12 часов)**

Гигиенические правила для похода. Индивидуальная и групповая аптечка первой помощи. Состав аптечки.

Углубление знаний по первой помощи. Первая помощь при травмах и заболеваниях. Кровотечение. Меры профилактики травм и заболеваний в походе.

Носилки. Виды носилок. Транспортировка пострадавшего на различных участках рельефа.

Практические занятия. Освоение и закрепление приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Изготовление носилок и транспортировка пострадавшего.

#### **РАЗДЕЛ № 5. КРАЕВЕДЧЕСКАЯ РАБОТА В ПОХОДЕ. (8 часов)**

Дальнейшее углубление знаний о крае. Административно-территориальное деление края. Население. Исторические объекты края. Сбор краеведческого материала. Описания природного объекта.

Климат края. Местные признаки прогноза погоды. Краеведческая работа. Сбор материалов для статей.

Практические занятия. Подготовка и написание докладов и рефератов. Проведение краеведческих наблюдений. Работа с картой края. Составление описания природного объекта.

#### **РАЗДЕЛ № 6. ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА. (34 часа)**

Препятствия на маршруте в горной местности. Понятие о тактике и технике. Снаряжение для страховки и самостраховки. Тактика движения по склонам. Организация сопровождения участника при преодолении препятствий. Движение по горизонтальным и вертикальным перилам со страховкой (самостраховкой).

Наведение переправ и преодоление препятствий по перилам.

Особенности тактико-технической подготовки к различным видам туристских соревнований. Командная и индивидуальная техника прохождения различных этапов туристских соревнований.

Практические занятия. Применение на практике полученных знаний по технике и тактике преодоления препятствий. Преодоление технических этапов. Отработка техники наведения перилл. Участие в соревнованиях.

#### **РАЗДЕЛ № 7. ЧЕЛОВЕК В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ. (10 часов)**

Дальнейшее углубление знаний по разделу.

Тактика и техника выживания в природных условиях. Организация убежища, защита от неблагоприятных природных условий.

Необычное использование обычных вещей. Аварийно-спасательный набор. Носимый аварийный запас (НАЗ).

Изготовление одежды и обуви из подручных материалов.

Добывание пищи и воды. Рыбалка и охота. Простейшие силки.

Практические занятия. Отработка вопросов на местности. Изготовление укрытий. Изготовление стрелкового оружия, его использование. Изготовление охотничьих и рыболовных снастей.

Изготовление предметов одежды и обуви. Сбор НАЗа.

#### **РАЗДЕЛ № 8. МЕРОПРИЯТИЯ. (32 часа)**

Проведение походов и полевых выходов по темам и разделам программы.

Проведение и участие в соревнованиях.

Учебно-тематический план третьего года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Тео- рия	Прак- тика	
<b><u>1</u></b>	<b><u>Организационная деятельность. Инструктаж по ТБ</u></b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	Опрос, анкетирование
<b><u>2</u></b>	<b><u>Туристская подготовка</u></b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	
2.1	Туристское снаряжение	6	2	4	Опрос, практическая работа
2.2	Туристский бивак в горах	6	2	4	Опрос, практическая работа
2.3	Питание в категорийном походе	6	2	4	Практическая работа
2.4	Подготовка и организация похода	6	2	4	Практическая работа
<b><u>3</u></b>	<b><u>Топография и ориентирование</u></b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	
3.1	Спортивная карта.	6	2	4	Опрос, практическая работа
3.2	Условные знаки спортивной карты	6	2	4	Тестирование, практическая работа
3.3	Работа с картой на местности.	12	2	10	Практическая работа
<b><u>4</u></b>	<b><u>Гигиена и первая помощь в походе</u></b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	
4.1	Личная гигиена в походе.	3	1	2	Опрос
4.2	Основные приемы оказания первой помощи	6	2	4	Практическая работа
4.3	Транспортировка пострадавшего.	9	2	7	Практическая работа
<b><u>5</u></b>	<b><u>Краеведческая работа</u></b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	
5.1	Краеведческая работа в походе	15	2	13	Практическая работа
<b><u>6</u></b>	<b><u>Основы спортивного туризма</u></b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	
6.1	Нормативная база спортивного туризма.	6	3	3	тестирование, практическая работа
6.2	Препятствия в походе	15	3	12	Практическая

					работа
6.3	Преодоления препятствий в походе.	15	3	12	Практическая работа
<b>7</b>	<b><u>Человек в природной среде</u></b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	
7.1	Автономное существование человека в природной среде	9	2	7	Практическая работа, опрос
7.2	Выживания в природной среде.	15	3	12	Практическая работа
<b>8</b>	<b><u>Мероприятия</u></b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	
8.1	Проведение полевых выходов по темам и разделам программы.	18	-	18	Практическая работа на местности
8.2	Проведение и участие в соревнованиях	18	-	18	
8.3	Проведение походов	36	-	32	
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>35</b>	<b>181</b>	

**Содержание программы третьего года обучения.**

**РАЗДЕЛ № 1. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. ИНСТРУКТАЖ ПО ТБ (3 часа)**

Сбор учащихся объединения. Анкетирование. План работы объединения на год. Уточнение расписания. Анализ проделанной работы за год.

**РАЗДЕЛ № 2. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА. (24 часа)**

Дальнейшее изучение темы. Подбор личного и группового снаряжения для походов в межсезонье. Специальное снаряжение в походе и его выбор. Снаряжение для кухни. Горелки.

Особенности планирования бивака в горах. Обеспечение безопасности.

Продукты питания для категорийных походов. Сублиматы и сушеные продукты. Приготовление пищи в высокогорье.

Практические занятия. Разработка и оформление походной документации. Подбор снаряжения в зависимости от сезон и сложности похода. Составление отчетной документации.

Подбор группы, распределение обязанностей, подбор снаряжения.

**РАЗДЕЛ № 3. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ. (24 часа)**

Дальнейшее углубление знаний по топографической подготовке. Спортивная карта. Условные знаки спортивной карты. Спортивное ориентирование.

Ориентирование на местности. Соревнования по спортивному ориентированию.

Работа на местности с различными средствами навигации (карта и навигатор)

Практические занятия. Работа с картой на местности.

**РАЗДЕЛ № 4. ГИГИЕНА И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ В ПОХОДЕ. (18 часов)**

Личная гигиена в походе. Самоконтроль.

Углубление знаний по первой помощи. Первая помощь при различных травмах и заболеваниях. Меры профилактики травм и заболеваний в походе.

Транспортировка пострадавшего через различные препятствия на маршруте.

Практические занятия. Освоение и закрепление приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Изготовление носилок и транспортировка пострадавшего.

#### **РАЗДЕЛ № 5. КРАЕВЕДЧЕСКАЯ РАБОТА. (15 часов)**

Дальнейшее углубление знаний о крае, о районе. Сбор краеведческого материала при планировании похода, путешествия. Анализ собранных материалов. Написание заметок и справок.

Практические занятия. Подготовка и написание докладов и рефератов. Проведение краеведческих наблюдений.

#### **РАЗДЕЛ № 6. ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА. (36 часов)**

Нормативная база спортивного туризма. Регламент. Правила вида спорта «Спортивный туризм».

Препятствия в походе. Организация сопровождения и страховки. Организация полиспаста. Наведение и преодоление препятствий по веревочным перилам. Снятие веревочных перилл.

Командная и индивидуальная техника прохождения различных этапов туристских соревнований.

Практические занятия. Применение на практике полученных знаний по технике и тактике преодоления препятствий. Преодоление технических этапов на соревнованиях. Отработка техники наведения перилл.

#### **РАЗДЕЛ № 7. ЧЕЛОВЕК В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ. (26 часов)**

Дальнейшее углубление знаний по разделу.

Тактика и техника выживания в природных условиях. Сигналы бедствия в аварийных ситуациях. Долговременные убежище.

Способы добывания огня. Применение подручных материалов при выживании в природной среде.

Добывание пищи и воды. Изготовление силков. Стрелковое оружие (лук, праща).

Практические занятия. Отработка вопросов на местности. Изготовление стрелкового оружия, его использование. Изготовление охотничьих и рыболовных снастей. Использование НАЗа.

#### **РАЗДЕЛ № 8. МЕРОПРИЯТИЯ. (72 часа)**

Проведение полевых выходов по темам и разделам программы.

Проведение и участие в соревнованиях.

Проведение походов.

## 1.4. Планируемые результаты обучения.

### **Образовательные (предметные): (знания и умения)**

- проявление интереса к туризму, как формы организации активного досуга;
- знание приёмов преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- развитие умений и навыков самостоятельной деятельности в туристской группе.

### **Личностные: (навыки)**

- воспитание у учащихся чувства патриотизма, бережного отношения к историческому, культурному и природному наследию района;
- формирование чувства коллективизма и морально-этические качества личности;
- укрепление психического и физического здоровье учащихся, развитие навыки здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения.

### **Метапредметные:**

- развитие познавательной активность и мотивации к туристско - краеведческой деятельности;
- воспитание потребности в саморазвитии, самостоятельности в выборе способа решения задач и ответственности за свои действия.

### **Первый год обучения (ознакомительный уровень):**

По завершении первого года обучения учащиеся должны знать:

- порядок организации и проведения походов;
- основы туристской техники, топографии и ориентирования;
- правила поведения в природной среде;
- способы преодоления несложных естественных препятствий в природной среде;
- основные сведения о природе края;
- иметь представление о структуре выживания в природной среде;
- способы организации простейшего укрытия;
- способы подачи сигналов бедствия;
- способы оказания элементарной помощи.

По завершении первого года обучения учащиеся должны уметь:

- выбрать и подготовить снаряжение для несложного похода;
- передвигаться по тропам и дорогам в составе группы;
- организовать походный быт, составить раскладку продуктов питания для несложного похода;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне;
- оказывать элементарную первую помощь;
- изготовить простейший фильтр и приспособления для рыбалки;
- организовать простейшее укрытие.

Второй год обучения (базовый уровень)

По завершении второго года обучения учащиеся должны расширить и углубить знания по основным разделам программы первого года обучения, кроме того, должны знать:

- принцип подбора специального снаряжения для похода (путешествия);
- способы преодоления естественных препятствий в горно-лесистой местности;
- приемы работы с топографической картой;
- опасные факторы в горном походе;
- принципы автономного существования человека в условиях природной среды;
- способы заготовки и приготовления продуктов питания при автономном существовании;
- правила оказания первой доврачебной помощи.

По завершении второго года обучения учащиеся должны уметь:

- передвигаться по тропам, дорогам и пересеченной местности в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов питания для многодневного похода;
- преодолевать различные естественные препятствия, владеть приемами страховки и само страховки;
- ориентироваться по карте и компасу в незнакомой местности;
- организовать быт в экстремальных природных условиях;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- составить описание природного объекта.

Третий год обучения (углубленный уровень)

По завершении третьего года обучения учащиеся должны знать:

- правила подготовки, организации и проведения многодневного похода;
- правила организации и проведения поисково-спасательных работ в природной среде;
- приемы первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях, приемы самоконтроля;
- алгоритмы выживания в условиях природной среды.

По завершении третьего года обучения учащиеся должны уметь:

- подготовиться, участвовать и подводить итоги многодневного похода;
- ориентироваться на местности по карте;
- выполнять запись пройденного маршрута;
- оказывать первую помощь, владеть приемами самоконтроля;
- участвовать в соревнованиях по туризму, в многодневных походах;
- осуществлять многообразные технические приемы и действия при преодолении препятствий на маршруте.

Уровень программы	Результат
Ознакомительный	<p><b>Метапредметные:</b> сформированы навыки самообслуживания в несложном походе.</p> <p><b>Личностные:</b> сформирован интереса к дальнейшему занятию туристско-краеведческой деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформирована потребность в саморазвитии в туристской деятельности;</li> <li>- сформированы патриотические качества личности, чувство коллективизма.</li> </ul> <p><b>Предметные:</b> - знает правила безопасного пребывания в природной среде;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знает основные понятия и термины;</li> <li>- умеет работать с туристским снаряжением и оборудованием;</li> <li>- знает и умеет преодолевать несложные препятствия в походе;</li> <li>- знает способы ориентирования на местности; имеет представление о структуре выживания в природной среде;</li> </ul> <p>умеет организовать простейшее укрытие</p>
Базовый	<p><b>Метапредметные:</b> - развиты навыки самообслуживания в быту и в походной жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированы навыки саморазвития в выбранной сфере деятельности.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b> - развит устойчивый интерес к туристской деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развиты навыки здорового образа жизни;</li> <li>- сформированы чувства патриотизма и коллективизма.</li> </ul> <p><b>Предметные:</b> - применение на практике полученных знаний и умений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение туристической терминологией;</li> <li>- знает и использует различные приемы работы со специальным туристским снаряжением;</li> <li>- ориентируется по карте и компасу в незнакомой местности;</li> <li>- умеет организовать быт в экстремальных погодных условиях.</li> </ul>
Углубленный	<p><b>Метапредметные:</b> - умение принимать самостоятельные решения и решать поставленные задачи.</p> <p><b>Личностные:</b> - закрепление навыком здорового образа жизни;</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- эффективное сотрудничество в коллективе и в быту.</li></ul> <p><b>Предметные:</b> - наличие знаний по организации ПСР в природной среде;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- применение на практике технических приемов и действия при преодолении препятствий в природной среде и на соревнованиях;</li><li>- участие в походах и соревнованиях.</li></ul>
--	---

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график 1 года обучения (ознакомительный уровень)

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
1			Вводное занятие. Техника безопасности	2 (2 по 45 мин)	согласно расписанию	Рассказ, беседа, показ		опрос
2			Виды туризма по способу передвижения	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Рассказ, беседа, показ		опрос
3			Виды туризма	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	лекция		тестирование
4			Туристское снаряжение. Личное и групповое снаряжение	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, рассказ, лекция		опрос
5			Туристское снаряжение. Рюкзак.	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Лекция, показ		Тестирование
6			Туристское снаряжение. Бивачное снаряжение	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Лекция, показ		Тестирование, практическая работа
7			Туристский бивак. Требования к биваку	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Лекция, показ		опрос
8			Туристский бивак. Костер в походе.	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Лекция, показ, практическая работа		Тестирование, практическая работа
9			Полевой выход	2	Согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа

10			Питание в походе. Меню	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Лекция, беседа, демонстрация		опрос
11			Питание в походе. Режим питания.	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, практическая работа		Опрос, практическая работа
12			Подготовка и организация похода.	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, лекция		опрос
13			Подготовка и организация похода.	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
14			Полевой выход	2 часа	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
15			Карта и масштаб. Знакомство с картой	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Лекция, демонстрация		опрос
16			Карта и масштаб. Масштаб на карте	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Лекция, демонстрация, практическая работа		Практическая работа
17			Условные знаки карты. Дороги, гидрография и растительность	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Демонстрация, беседа		Практическая работа
18			Условные знаки карты. Рельеф	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Демонстрация, беседа		Практическая работа, тестирование
19			Компас и азимут.	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		Практическая работа, опрос
20			Компас и азимут. Стороны горизонта	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		Практическая работа
21			Полевой выход	2	Согласно	Практическая		Практическая

					расписанию	работа		работа
22			Работа с картой	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Лекция, демонстрация		Практическая работа
23			Работа с картой	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
24			Работа с картой	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
25			Соревнования	2	согласно расписанию	соревнования		Практическая работа
26			Ориентирование на местности	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Демонстрация, практическая работа		Практическая работа
27			Ориентирование на местности	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
28			Полевой выход	2 часа	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
29			Возможные опасности в походе. Личная гигиена	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа		опрос
30			Походная и индивидуальная аптечка	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, показ		опрос
31			Основные приемы оказания первой помощи	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		Практическая работа, опрос
32			Травмы и раны в походе	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		Практическая работа
33			Травмы и раны в	2 (2 по	согласно	Беседа,		Практическая

			походе	45мин.)	расписанию	демонстрация		работа
34			Транспортировка пострадавшего	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Демонстрация, практическая работа		Практическая работа
35			Полевой выход	2	Согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
36			Природа родного края и его история	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, рассказ		опрос
37			Природа родного края и его история	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	беседа, рассказ		Тестирование, викторина
38			Краеведческая работа в походе	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, рассказ		опрос
39			Краеведческая работа в походе	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, рассказ, практическая работа		Практическая работа
40			Препятствия в походе	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, рассказ		Опрос
41			Препятствия в походе	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа		опрос
42			Полевой выход	2	Согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
43			Специальное туристское снаряжение	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Рассказ, демонстрация		Опрос
44			Специальное туристское снаряжение. Вербка	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		Практическая работа
45			Специальное туристское	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа

			снаряжение. Страховочная система					
46			Приемы преодоления различных препятствий в походе.	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, практическая работа		Практическая работа
47			Приемы преодоления различных препятствий в походе.	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
48			Приемы преодоления различных препятствий в походе.	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
49			соревнования	2	согласно расписанию	соревнования		Практическая работа
50			Приемы преодоления различных препятствий в походе	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
51			Приемы преодоления различных препятствий в походе.	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
52			Приемы преодоления различных препятствий в походе.	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
53			Приемы преодоления различных препятствий в походе.	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
54			Полевой выход	2	Согласно расписанию	Практическая работа		Пактическая работа
55			Приемы преодоления	2 (2 по	согласно	Практическая		Практическая

			различных препятствий в походе.	45мин.)	расписанию	работа		работа
56			Приемы преодоления различных препятствий в походе.	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
57			Приемы преодоления различных препятствий в походе.	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
58			соревнования	2	согласно расписанию	соревнования		Практическая работа
59			Приемы преодоления различных препятствий в походе.	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
60			Приемы преодоления различных препятствий в походе.	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
61			Полевой выход	2	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
62			соревнования	2	согласно расписанию	соревнования		Практическая работа
63			Автономное существование человека в природной среде. Понятия, термины	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, рассказ, лекция		опрос
64			Автономное существование человека в природной	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	беседа		Опрос, тестирование

			среде					
65			Полевой выход	2	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
66			Структура выживания в природной среде	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	беседа, лекция, демонстрация		опрос
67			Структура выживания в природной среде	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Демонстрация, практическая работа		Практическая работа
68			Структура выживания в природной среде	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, практическая работа		Опрос, практическая работа
69			Полевой выход	2	согласно расписанию	Практическая работа на местности		Практическая работа
70			Полевой выход	2	согласно расписанию	Практическая работа на местности		Практическая работа
71			Полевой выход	2	согласно расписанию	Практическая работа на местности		Практическая работа
72			Полевой выход	2	согласно расписанию	Практическая работа на местности		Практическая работа
Итого:				144				

## 2 года обучения (базовый уровень)

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
1			Организационная деятельность. ТБ.	2 (2 по 45 мин)	согласно расписанию	Беседа, анкетирование		опрос
2			Туристское снаряжение. Обувь и одежда для похода	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		Опрос
3			Туристское снаряжение. Рюкзак и его выбор	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Лекция, демонстрация		Опрос, практическая работа
4			Туристское снаряжение. Палатка	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		Опрос, практическая работа
5			Полевой выход	2	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
6			Туристский бивак.	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, рассказ, демонстрация		Опрос
7			Туристский бивак. Работы на биваке	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		тестирование
8			Полевой выход	2	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
9			Питание в походе.	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, практическая работа		
10			Питание в походе.	2 (2 по	согласно	Лекция,		Практическая

			Выбор продуктов	45мин.)	расписанию	практическая работа		работа, опрос
11			Подготовка и организация похода	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Лекция, демонстрация		Опрос
12			Подготовка и организация похода	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
13			Подготовка и организация похода	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
14			Полевой выход	2	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
15			Карта. Виды карт и их особенности.	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, практическая работа		Практическая работа
16			Карта.	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, Практическая работа		Практическая работа
17			Условные знаки карты	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа, беседа		Практическая работа, опрос
18			Условные знаки карты	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
19			Компас и азимут. Стороны горизонта	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа, рассказ		Практическая работа
20			Компас и азимут.	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
21			Полевой выход	2	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
22			Работа с картой	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа

23			Работа с картой	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
24			Ориентирование на местности	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
25			Ориентирование на местности	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
26			соревнования	2	согласно расписанию	Соревнования		Практическая работа
27			Личная гигиена в походе	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		опрос
28			Походная и индивидуальная аптечка	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		Опрос, тестирование, практическая работа
29			Основные приемы оказания первой помощи	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Лекция, демонстрация, практическая работа		Практическая работа
30			Травмы и раны в походе	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		Практическая работа, опрос
31			Транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок.	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		Опрос
32			Транспортировка пострадавшего. Изготовление носилок.	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
33			Достопримечательность и родного края	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		Опрос

34			Достопримечательност и родного края	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		Опрос, тестирование, викторина
35			Сбор и обработка краеведческой информации	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Демонстрация, беседа		Опрос, практическая работа
36			Сбор и обработка краеведческой информации	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа		Практическая работа с литературой
37			Сбор и обработка краеведческой информации	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		Практическая работа
38			Полевой выход	2	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа, отчет, доклад
39			Препятствия в горах	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, рассказ, демонстрация		Опрос, тестирование
40			Специальное туристское снаряжение	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		Опрос, практическая работа
41			Специальное туристское снаряжение	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
42			Приемы преодоления различных препятствий в походе	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация, практическая работа		Практическая работа
43			Приемы преодоления различных препятствий	2(2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа

			в походе					
44			Полевой выход	2	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
45			Приемы преодоления различных препятствий в походе	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
46			Приемы преодоления различных препятствий в походе	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
47			соревнования	2	согласно расписанию	соревнования		Практическая работа
48			Приемы преодоления различных препятствий в походе	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
49			Приемы преодоления различных препятствий в походе	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
50			Приемы преодоления различных препятствий в походе	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
51			Полевой выход	2	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
52			Организация перилл	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Лекция, практическая работе		Практическая работа
53			Организация перилл	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, практическая работа		Практическая работа

54			Организация перилл	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
55			Соревнования	2	согласно расписанию	Соревнования		Практическая работа
56			Организация перилл	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, практическая работа		Практическая работа
57			Организация перилл	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
58			Организация перилл	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
59			Полевой выход	2	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
60			Автономное существование человека в природной среде	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Лекция, беседа, демонстрация		опрос
61			Автономное существование человека в природной среде	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация, практическая работа		Опрос, практическая работа
62			Автономное существование человека в природной среде	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация, практическая работа		Опрос, практическая работа
63			Полевой выход	2	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
64			Тактика и техника	2 (2 по	согласно	Беседа,		опрос

			выживания в природной среде	45мин.)	расписанию	демонстрация		
65			Тактика и техника выживания в природной среде	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация, практическая работа		Практическая работа
66			Полевой выход	2	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
67			Тактика и техника выживания в природной среде	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
68			Тактика и техника выживания в природной среде	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
69			Тактика и техника выживания в природной среде	2 (2 по 45мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
70			Соревнования	2	согласно расписанию	соревнования		Практическая работа
71			Полевой выход	2	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
72			Полевой выход	2	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
Итого:				144				

### 3 год обучения (углубленный уровень)

№ п/п	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
1			Организационная деятельность. ТБ.	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Беседа, анкетирование		опрос
2			Туристское снаряжение.	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		Опрос
3			Туристское снаряжение для межсезонья	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Лекция, демонстрация		Опрос, практическая работа
4			Полевой выход	3	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
5			Туристский бивак в горах.	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Беседа, рассказ, демонстрация		Опрос
6			Туристский бивак в горах	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
7			Полевой выход	3	Согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
8			Питание в категорийном походе.	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Лекция, практическая работа		Практическая работа, опрос
9			Питание в категорийном походе.	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Лекция, практическая работа		Практическая работа, опрос
10			Подготовка и организация похода	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа

11			Подготовка и организация похода	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
12			Поход	6	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
13			Спортивная карта	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Беседа, Практическая работа		Практическая работа
14			Спортивная карта	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Практическая работа, беседа		Практическая работа, опрос
15			Условные знаки спортивной карты	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Практическая работа, рассказ		Практическая работа
16			Условные знаки спортивной карты	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
17			соревнования	3	согласно расписанию	соревнования		Практическая работа
18			Работа с картой на местности	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
19			Работа с картой на местности	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
20			Работа с картой на местности	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
21			Работа с картой на местности	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
22			соревнования	3	согласно расписанию	Соревнования		Практическая работа
23			Личная гигиена в походе	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		опрос
24			Основные приемы	3 (3 по	согласно	Беседа,		Опрос,

			оказания первой помощи	45 мин.)	расписанию	демонстрация		тестирование, практическая работа
25			Основные приемы оказания первой помощи	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Лекция, демонстрация, практическая работа		Практическая работа
26			Транспортировка пострадавшего	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		Практическая работа, опрос
27			Транспортировка пострадавшего	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		Опрос
28			Транспортировка пострадавшего..	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
29			Полевой выход	3	Согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
30			Краеведческая работа	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		Опрос
31			Краеведческая работа	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		Опрос, тестирование, викторина
32			Краеведческая работа	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Демонстрация, беседа		Опрос, практическая работа
33			Краеведческая работа	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Беседа		Практическая работа с литературой
34			Краеведческая работа	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		Практическая работа

35			Полевой выход	3	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа, отчет, доклад
36			Нормативная база спортивного туризма	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Беседа, рассказ, демонстрация		Опрос, тестирование
37			Нормативная база спортивного туризма	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация		Опрос, практическая работа
38			Препятствия в походе	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
39			Препятствия в походе	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация, практическая работа		Практическая работа
40			Препятствия в походе	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
41			соревнования	3	согласно расписанию	соревнования		Практическая работа
42			Препятствия в походе	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
43			Препятствия в походе	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
44			соревнования	3	согласно расписанию	соревнования		Практическая работа
45			Преодоление препятствий в походе	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
46			Преодоление препятствий в походе	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа

47			Преодоление препятствий в походе	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
48			Полевой выход	3	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
49			Преодоление препятствий в походе	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Лекция, практическая работе		Практическая работа
50			Преодоление препятствий в походе	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Беседа, практическая работа		Практическая работа
51			Соревнования	3	согласно расписанию	соревнования		Практическая работа
52			Автономное существование человека в природной среде	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Беседа, практическая работа		Практическая работа
53			Автономное существование человека в природной среде	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
54			Автономное существование человека в природной среде	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
55			Полевой выход	3	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
56			Выживание в природной среде	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Лекция, беседа, демонстрация		опрос

57			Выживание в природной среде	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Лекция, беседа, демонстрация		опрос
58			Выживание в природной среде	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация, практическая работа		Опрос, практическая работа
59			соревнования	3	согласно расписанию	соревнования		Практическая работа
60			Выживание в природной среде	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Беседа, демонстрация, практическая работа		Опрос, практическая работа
61			Выживание в природной среде	3 (3 по 45 мин.)	согласно расписанию	Практическая работа		Практическая работа
62			Поход	30 часов		Практическая работа		Практическая работа
Итого:				216				

## **2.2 Условия реализации программы:**

Для успешной реализации программы занятия в объединении проводятся в кабинете, на территории образовательного учреждения и на местности (полевые выходы).

Кабинет для занятий должен быть просторным, светлым, оснащенным мебелью (столы, стулья), доской и, по возможности, медиапроектором. Для проведения занятий на местности выбирается подходящая безопасная площадка с растущими крепкими деревьями.

Перечень оборудования, инструментов и материалов:

1. стол ученический
2. стул ученический
3. плакаты и стенд с узлами;
4. плакаты по оказанию первой помощи;
5. аптечка первой помощи;
6. спортивные и топографические карты;
7. условные обозначения карт;
8. компасы жидкостные;
9. веревки различной длины и диаметра;
10. жерди различной длины;
11. страховочные системы;
12. жумары;
13. спусковые устройства;
14. карабины альпинистские;
15. каски спортивные;
16. рюкзаки;
17. палатки;
18. коврик туристический;

Информационное обеспечение - источники из сети интернет:

Центр туризма экскурсий: <https://ctekrd.wixsite.com/utur>

ФСО Кубани: <http://www.o-kuban.ru/>

ФСТ России <http://www.tssr.ru/>

Ориентирование на Кубани: <http://orient23.ru/>

Карты всего мира: <http://loadmap.net/>

Спутниковые карты: <http://satmaps.info/>

СиС Гис: <http://sasgis.ru/>

Кубанская кругосветка (маршруты по Краснодарскому краю):  
<http://www.krugosvetka23.ru/>

Фирма «Новатур»: <http://www.novatour.ru/#>

Полезное о походе: <https://predpohod.ru/>

Сервер для туристов и путешественников <http://skitalets.ru/>

Все о туризме: <http://tourlib.net/>

Библиотека о туризме литература <http://hibaratxt.narod.ru/>

Обучающее и информативное видео:

[https://www.youtube.com/channel/UC\\_mPBfl442yiubiPyswqulA](https://www.youtube.com/channel/UC_mPBfl442yiubiPyswqulA)

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC](https://www.youtube.com/results?search_query=%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC)

Википедия: <https://ru.wikipedia.org>

Вопросы по различным темам:

[https://pandarina.com/text/questions\\_for\\_quiz](https://pandarina.com/text/questions_for_quiz)

<https://baza-otvetov.ru/categories/view/1>

<http://shkolabuduschego.ru/viktorina/viktoriny-dlja-shkolnikov.html>

[https://www.tripadvisor.ru/Attractions-g2323938-Activities-](https://www.tripadvisor.ru/Attractions-g2323938-Activities-Krasnodar_Krai_Southern_District.html)

[Krasnodar Krai Southern District.html](https://www.tripadvisor.ru/Attractions-g2323938-Activities-Krasnodar_Krai_Southern_District.html)

<http://luntiki.ru/blog/umnica/1873.html>

<http://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/zagadki-rebusy-sharady>

### Кадровое обеспечение

Для реализации данной программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в туристско-краеведческой деятельности, в пешеходном и спортивном туризме, знающий специфику работы в УДО.

## 2.3 Формы аттестации

Объективной оценкой достигнутого уровня является участие учащихся в соревнованиях (муниципальных и краевых). Контроль усвоения материала проводится в конце каждой темы программы. Для промежуточного контроля усвоения материала служат: тестовые задания, практическая работа учащихся, устный опрос, соревнования.

Для контроля усвоения учащимися данной программы используются следующие виды контроля:

*вводный* - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

*текущий* - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки;

*итоговый* - участие в походах, соревнованиях, конкурсах и викторинах.

Результаты обучения оцениваются за определенный промежуток времени. Для осуществления контроля применяются следующие формы контроля:

1. выполнений заданий в конце темы
2. тестирование по темам программы
3. практические работы
4. открытые занятия
5. участие в соревнованиях
6. подготовка и участие в походах

Проведение итоговой аттестации по дополнительной ознакомительной общеразвивающей программе проводится с целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам обучения; соответствия процесса организации и осуществления данной программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов служат: аналитический материал, грамоты, дипломы, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования учащихся, методические разработки, протоколы соревнований, фото, отзывы детей и родителей, сертификаты и др.

Отслеживание планируемых результатов образовательной деятельности по программе осуществляется в форме диагностики: вводный, промежуточный и итоговый контроль.

#### 1 год обучения

Сроки	Вид контроля	Какие навыки, знания, умения контролируются	Формы контроля
октябрь	вводный	Первоначальные знания о туризме, о крае	Тестирование
декабрь	промежуточный	Первоначальные знания и навыки (вязание узлов, подбор снаряжения, использование компаса)	Участие в соревнованиях между членами объединения
май - июнь	промежуточный	Использование на практике полученных знаний	Участие в соревнованиях, походах.

#### 2 год обучения

Сроки	Вид контроля	Какие навыки, знания, умения контролируются	Формы контроля
сентябрь	вводный	Знание основных сведений о крае, знание основ подготовки и самообеспечения в походе	Опрос, тестирование, полевой выход
декабрь	промежуточный	Знание техники туризма, принципы автономного	Тестирование, соревнования между

	ный	существования в природной среде	членами объединения
май-июнь	промежуточный	Применение на практике техники туризма, организовывать быт при автономном существовании	Участие в походе для отработки полученных знаний

### 3 год обучения

Сроки	Вид контроля	Какие навыки, знания, умения контролируются	Формы контроля
Сентябрь	вводный	Основные приемы техники туризма; Знание правил подбора снаряжения для похода, умение организовать быт в походе	Опрос, тестирование, поход, соревнования
декабрь	промежуточный	Умение и навыки использования специального снаряжения	Участие в соревнованиях в природной среде
май - июнь	итоговый	Умение ориентироваться на местности, применение на практике снаряжения, применение полученных знаний и умений на практике	Подготовка и участие в многодневном походе с отработкой навыков организации различных видов переправ в природной среде

## 2.4 Оценочные материалы

### Оценочные материалы

Критерии оценивания эффективности программы туристско-краеведческой направленности «Экстрим»

#### Ознакомительный уровень

Критерии оценивания эффективности усвоения программы	Высокий уровень	Средний уровень	Ниже среднего
Основы туристских знаний	Знает порядок организации и проведения походов в природной среде; Самостоятельно умеет подбирать снаряжение для несложного похода; Умеет организовать бивак; Умеет подбирать продукты для непродолжительного похода;	Владеет информацией о порядке организации и проведения походов; Подбирает необходимое снаряжение для похода с корректировками педагога; Допускает ошибки при организации бивака и подборе продуктов питания для похода	Имеет поверхностные знания о порядке организации и проведения походов; Подбирает необходимое снаряжение под контролем педагога; Не умеет самостоятельно организовать правильно походный быт.
Основы топографии и ориентирования	Знает основы топографии и ориентирования; Умеет ориентироваться по карте и компасу; Знает основные условные знаки для топографической карты.	Имеет знания о топографии и ориентировании; Делает не грубые ошибки при ориентировании на местности; Знает топографические знаки;	Имеет поверхностные знания об ориентировании и топографии; Путает основные топографические знаки в группах; При работе необходим контроль педагога за правильностью выполнения задания по ориентированию

			карты и компаса
Основы гигиены и первой помощи	Знает способы оказания первой помощи; Владеет навыками и знаниями о личной гигиене в походе; Умеет самостоятельно оказать помощи при транспортировке пострадавшего	Знает способы оказания первой помощи; Владеет знаниями о личной гигиене в поход; Умеет оказать помощь при транспортировке пострадавшего.	Имеет представления о первой помощи; Оказывает помощь при транспортировке пострадавшего с небольшими ошибками.
Краеведческая работа	Знает природно-климатические и исторические аспекты родного края; Владеет ведением путевых записей в походе.	Знает природно-климатические аспекты природы края; Умеет вести путевой дневник	Имеет представление о природно-климатических особенностях края; Умеет вести походный дневник .
Основы спортивного туризма	Знает основы техники спортивного туризма; Умеет преодолевать несложные естественные препятствия и этапы туристской полосы; Умеет работы со специальным туристским снаряжением	Знаком с основами спортивного туризма; Умеет преодолевать несложные препятствия; Туристскую полосу преодолевает с небольшими нарушениями; Владеет навыками работы с туристским снаряжением.	Имеет представление о технике спортивного туризма; Умеет преодолевать препятствия в походе и элементы туристской полосы с ошибками; Имеет представление о работе со специальным снаряжением
Человек и природная среда	Имеет понятие об автономном существовании;	Знаком с понятием автономного	Имеет представление об автономном существовании;

	Владеет способами организации укрытия и добычи воды; Знает кодовую сигнализацию, умеет подавать сигналы бедствия.	существования; Владеет знаниями о способах организации укрытия и добычи воды; Знает способы подачи сигналов бедствия.	Имеет представление о способах подачи сигналов бедствия, об организации укрытия и добычи воды.
Мероприятия	Участвует в походных мероприятиях, инициативный; Участвует в соревнованиях, не нуждается в помощи педагога при подготовке в старту.	Участвует в походных мероприятиях, в соревнованиях – необходимо наставничество более опытного участника	Участвует в походных мероприятиях, в соревнованиях – необходим контроль педагога в подготовке участника.

Базовый уровень

Критерии оценивания эффективности усвоения программы	Высокий уровень	Средний уровень	Ниже среднего
Основы туристской подготовки	Знает порядок подбора специального туристского снаряжения, умеет его самостоятельно подбирать; Умеет организовать быт в многодневном походе; Умеет составлять меню для похода; Знает правила организации	Знаком с порядком подбора специального снаряжения, умеет его подбирать с корректировкой педагога; Умеет организовать быт в походе; Знает порядок составления походного меню; Знаком с правилами	Имеет представление о порядке подбора специального снаряжения для походов; Умеет организовать походный быт; Имеет представление о походной документации и правилах ее заполнения.

	и проведения спортивных походов; Умеет оформлять походную документацию.	организации и проведения походов; Умеет оформлять походную документацию, необходима проверка точности заполнения.	
Топографическая подготовка и ориентирование	Умеет ориентироваться по карте и компасу в незнакомой местности, самостоятельно прокладывать маршрут; Умеет двигаться по азимуту, определять свое местонахождение на карте	Умеет ориентироваться на местности при помощи карты и компаса, двигаться по намеченному маршруту	Умеет ориентироваться на местности при помощи карты и компаса, двигаться по намеченному маршруту под присмотром педагога или опытного участника.
Основы гигиены и первой помощи	Умеет оказывать первую помощь при травмах и ранениях; Умеет самостоятельно изготавливать носилки для транспортировки пострадавшего	Знает способы оказания первой помощи при травмах и ранах; Умеет работать в группе при изготовлении носилок для транспортировки пострадавшего	Имеет представление о способах оказания первой помощи при ранах и травмах; Помогает при работе с носилками и при транспортировке пострадавшего.
Краеведческая работа	Знает природно-климатические и исторические аспекты родного края; Умеет составлять описание природного объекта	Знает природно-климатические аспекты природы края; Умеет вести путевой дневник, по шаблону описывать природный объект	Имеет представление о природно-климатических особенностях края; Умеет вести походный дневник.

Основы спортивного туризма	Знает технику спортивного туризма; Умеет преодолевать препятствия и этапы туристской полосы; Умеет работы со специальным туристским снаряжением, организовывать перилла.	Знаком с техникой спортивного туризма; Умеет преодолевать препятствия туристской полосы, с небольшими нарушениями организует перилла; Имеет навыки работы с туристским снаряжением.	Знаком с техникой спортивного туризма; Умеет преодолевать препятствия в походе и элементы туристской полосы; Имеет навыки работе со специальным снаряжением, не умеет самостоятельно организовать перилла.
Человек в природной среде	Умеет собирать НАЗ; Умеет организовать быт в неблагоприятных условиях автономного существования	Знаком с понятием автономного существования; Умеет организовать укрытия и быт в природной среде; Имеет представление о НАЗе	Имеет представление об автономном существовании; Знаком со способами организации быта в природной среде при автономном существовании; Знаком с понятием НАЗ
Мероприятия	Участвует в планировании и организации походных мероприятиях, соревнованиях, проявляет инициативу при планировании мероприятия;	Участвует в походных мероприятиях, в соревнованиях – необходимо наставничество более опытного участника	Участвует в походных мероприятиях, в соревнованиях – необходим контроль педагога в подготовке к мероприятию

Углубленный уровень

Критерии оценивания	Высокий уровень	Средний уровень	Ниже среднего
---------------------	-----------------	-----------------	---------------

эффективности усвоения программы			
Основы туристской подготовки	<p>Знает порядок подбора туристского снаряжения для межсезонья, умеет его самостоятельно подбирать;</p> <p>Умеет организовать быт в походе;</p> <p>Умеет составлять меню для сложного похода;</p> <p>Знает правила организации и проведения спортивных походов;</p> <p>Умеет самостоятельно оформлять походную документацию.</p>	<p>Знаком с порядком подбора снаряжения для межсезонья, умеет его подбирать;</p> <p>Умеет организовать быт в походе; Знает порядок составления походного меню;</p> <p>Знаком с правилами организации и проведения походов; Умеет оформлять походную документацию.</p>	<p>Умеет подбирать снаряжения для походов;</p> <p>Умеет организовать походный быт;</p> <p>Имеет представление о походной документации и правилах ее заполнения.</p>
Топографическая подготовка и ориентирование	<p>Умеет ориентироваться по спортивной карте и компасу в незнакомой местности, самостоятельно прокладывать маршрут;</p> <p>Умеет двигаться по маршруту, используя различные средства навигации.</p>	<p>Умеет ориентироваться на местности при помощи карты и компаса, двигаться по намеченному маршруту</p>	<p>Умеет ориентироваться на местности при помощи карты и компаса, двигаться по намеченному маршруту с корректировкой педагога</p>
Основы гигиены и первой помощи	<p>Умеет оказывать первую помощь при травмах и ранениях;</p>	<p>Знает способы оказания первой помощи при травмах и ранах:</p>	<p>Имеет представление о способах оказания первой помощи при ранах и</p>

	Умеет самостоятельно изготавливать носилки и транспортировать пострадавшего через различные препятствия на маршруте	Умеет работать в группе при изготовлении носилок и переправе их через препятствия	травмах; Умеет работать в группе при изготовлении носилок, помогает при переправе носилок через препятствия
Краеведческая работа	Умеет самостоятельно подбирать краеведческий материал для работы	Умеет подбирать материал по заданной теме	Умеет подбирать материал по заданной теме при работе в группе
Основы спортивного туризма	Знает нормативную базу спортивного туризма, работает с ней ; Умеет организовывать различные переправы и этапы туристской полосы; Умеет работы со различным специальным туристским снаряжением.	Знаком нормативной базой спортивного туризма; Умеет преодолевать препятствия туристской полосы организует перилла в составе группу; Умеет работать с туристским снаряжением.	Имеет представление о нормативной базе спортивного туризма; Умеет преодолевать препятствия туристской полосы; Умеет работать со специальным снаряжением.
Человек в природной среде	Умеет собирать и использовать различные варианты НАЗа; Умеет организовать быт в неблагоприятных условиях автономного существования	Умеет организовать укрытия и быт в природной среде; Имеет представление о НАЗе и его применении.	Знаком со способами организации быта в природной среде при автономном существовании; Знаком с понятием НАЗ и его применении
Мероприятия	Участвует в планировании и организации походных мероприятий, соревнований, проявляет	Участвует в походных мероприятиях, в соревнованиях – необходимо наставничество	Участвует в походных мероприятиях, в соревнованиях – необходим контроль педагога

	инициативу при планировании мероприятия;	более опытного участника	
--	---	--------------------------	--

## **2.5 Методическое обеспечение.**

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, для успешного усвоения учащимися знаний по темам программы, используются различные формы и методы работы.

Метод самореализации (участие учащихся в соревнованиях, походах, экскурсиях, проводимых в течение реализации данной программы).

Для контроля знаний и качества усвоения программы учащимися используется метод контроля. Контроль проводится с применением тестового материала по темам программы; в виде соревнований на местности, в виде настольных игр с применением знаний, полученных на занятиях. Помимо, контроля над знаниями, используется врачебный и самоконтроль учащихся за состоянием здоровья.

Для успешного восприятия учебного материала используются наглядные пособия, дидактический материал, стенды и раздаточный материал:

- плакаты и стенд с узлами;
- плакат по оказанию первой помощи;
- спортивные и топографические карты;
- условные обозначения карт;
- настольные игры (топографическое лото, игры-путешествия);
- приспособления для вязки носилок;
- кроссворды по различным темам.

Упражнения направлены на закрепление знаний и формирование умений и навыков. Используются устные, письменные упражнения и практические упражнения.

Устные упражнения направлены на закрепление изучаемого материала и применение получаемых знаний. Этот метод используется в сочетании с устным изложением материала или во время беседы.

Письменные упражнения направлены на закрепление и применение полученных знаний по топографии и по организации питания в походе.

Для приобретения необходимых умений и навыков по использованию снаряжения и технике туризма применяются практические упражнения на местности.

## 2.6 Список литературы

для педагога

1. БАЛОБАНОВ, И.В. Узлы.- М., 2003
2. БУЯНОВ, В.М. Первая медицинская помощь. – М.: «Медицина», 2005.
3. КОШЕЛЬКОВ, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТ, 2006.
4. КУЛИКОВ, В.М., КОНСТАНТИНОВ, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур, 2007.
5. НОВИКОВ А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии (Учебное пособие). – М.: ЦДЮТиК, 2004
6. **Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова;** Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2005.
7. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция –пешеходная». М.: Туристско-спортивный союз России, 2009.

Список литературы для учащихся и родителей

1. ТЕПЛОУХОВ А. Туристское многоборье Краснодар: ЮТур, 2000
2. КУЛИКОВ В.М., КОНСТАНТИНОВ Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур, 2007.
3. Энциклопедия туриста. М.: Большая Российская энциклопедия, 2010 г
4. Узлы и сети. Автор-составитель В.В. Ткаченко
5. Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия школьника. Краснодар, «Монтажспецстрой», 2005.