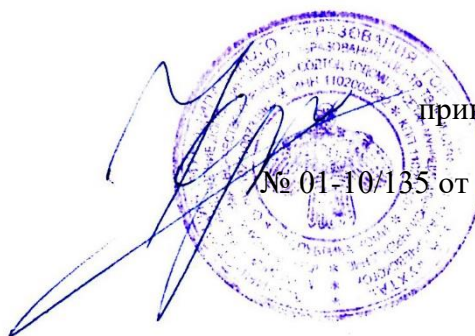




МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА ИМЕНИ
Г.А. КАРЧЕВСКОГО»
(МУ ДО «ЦТ»)

«Г.А. КАРЧЕВСКИЙ
НИМА ТВОРЧЕСТВО СӨВМӨДАН»
СОДТӨД ТӨДӨМЛҮН СЕТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЙ УЧРЕЖДЕНИЕ
(«ТС» СТС МУ)

РЕКОМЕНДОВАНА
художественно-методическим советом
протокол № 6
«25» мая 2023 г.



УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МУ ДО «ЦТ»
№ 01-10/135 от «25» мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Секция туризма»

Направленность: физкультурно-спортивная

Вид программы по уровню освоения:
базовая

Возраст учащихся, на которых рассчитана
программа: 13 -18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель: Храмов Владимир Алексеевич,
Дерябин Александр Александрович,
педагоги дополнительного образования

г. Ухта, 2023 г.

Раздел 1: Комплекс основных характеристик образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Секция туризма» (далее ДООП) имеет туристско-краеведческую **направленность**, разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- п. 65 Правил ПФДО (Приказ МОН и МП РК № 214-п от 01.06.2018 г.);

- Приказ Минпросвещения России от 27.06.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);

- Письмо Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 19.09.2019 г. №07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми включая разноуровневые и модульные»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28, действующие до 1 января 2027 г.

Программа составлена на основе программы Виноградова Н.Ф. Юные туристы-краеведы // Программы для системы дополнительного образования. – М.: ЦДЮТиК, 2004. При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и подготовки спортсменов-ориентировщиков в Центрах дополнительного образования детей и детско-юношеских спортивных школах Республики Коми.

Актуальность заключается в том, что туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природы и истории родного края и России в целом, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Туристические походы всегда были популярны. Они дают возможность познакомиться с окружающим миром, посетить необычные места, отдохнуть с пользой для здоровья, познать различные природные явления и объекты в непосредственной близости к ним, реализовать поисково-исследовательский интерес участников похода. Также условия, в которые попадают участники похода, не могут не сказаться на развитии коммуникативных качеств, выносливости, силы воли. В прошлом веке такой вид деятельности был очень популярен: прокладывались новые туристические тропы, собирались туристические группы для походов как в известные, так и не исследованные уголки России, проводились масштабные туристские слеты.

Выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Работа в рамках данной программы поможет решить проблемы: физическая выносливость, коммуникативность. В частности, программа решает проблему формирования круга общения, развивает учащихся интеллектуально, формирует у них активную жизненную позицию, позволяет им адаптироваться в обществе. У учащихся укрепляется здоровье, развиваются такие физические качества как выносливость, сила, ловкость и т.д.

В качестве предпрофессионального развития можно рассматривать то, что учащийся, успешно занимающийся по данной программе, может участвовать в соревнованиях по туризму и ориентированию, в категорийных походах по пешеходному и лыжному туризму, исполнять обязанности заместителями руководителя похода, может организовывать походы выходного дня в своих классах. Достигнув 18-ти летнего возраста (при условии полного освоения Программы), учащиеся могут являться руководителями туристических групп, работать в качестве руководителей по туризму в оздоровительных лагерях.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Новизна программы заключается в комплексной реализации трех основных самостоятельных направлений:

1) «Туристические навыки» - подготовка учащегося во всех видах туризма (пеший, лыжный, горный, водный, спортивный, с элементами скалолазания);

2) введение общенаучных, с точки зрения туризма, понятий: туризмография, экология, геология, физиология человека;

3) социализация подростков.

Туристско-краеведческая деятельность способствует разрыву связи педагогически запущенных подростков с отрицательной средой. Включение в программу проекта «Трудный подросток» (приложение № 1), является еще одной отличительной особенностью от подобных программ. Данный проект имеет социальную направленность, реализуется ежегодно в июне, под руководством опытных педагогов МУ ДО «ЦТ», имеющих многолетний туристический стаж и направлен на социализацию подростков, находящихся на учете КПДН.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что туризм сам по себе является успешной моделью социализации для человека любого возраста. А в случае комплектования групп учащихся, имеющих затруднения в общении, проявляющих девиантные наклонности, занятия туризмом и участие в многодневных походах становятся наиболее продуктивной формой воспитательной работы.

Педагогом проводятся индивидуальные занятия, на которых составляется психологический портрет подростка (взаимоотношения в семье, интересы, увлечения, стиль в одежде и т.д.). При этом педагог руководствуется такими помощниками, как умение видеть «ресурсы» и сильные стороны «трудного» подростка, вера в возможность изменений в лучшую сторону, терпение и педагогический такт. Кроме того, подростки, попадая в ограниченные походом рамки, сталкиваясь с трудными походными условиями, находясь вдали от родных и друзей могут попасть в стрессовую ловушку или болезненно относиться к происходящему. И тут на помощь может прийти педагог.

Важным является то, что в занятии туризмом создаются условия для познания себя и работы над собой в процессе активного соучастия в выработке, анализе, реализации действий по решению тактических и технических задач поведения, действий в нестандартной обстановке или в экстремальной ситуации.

Система самоуправления в группе похода способствует формированию социальной зрелости, включающей в себя развитие коммуникативных навыков, готовности к сотрудничеству, ответственности.

Поддержание дисциплины и установка самодисциплины в походе среди подростков с девиантным поведением и учащихся в целом является залогом успешного образовательного процесса. Однако, дисциплина должна пониматься, прежде всего, как подчинение интересам коллектива, борьба с собственными желаниями, вступающими в противоречие с нормами поведения в обществе.

Каждый поход заканчивается подведением итогов, который в свою очередь начинается с самоанализа учащихся своей деятельности (выполнение обязанностей) в той или иной должности. Самооценка дополняется оценкой всего коллектива, и в заключении дается объективная оценка руководителя.

Особенность и отличие состоит в том, что каждый учебный год диагностика образовательных и воспитательных результатов проходит в форме туристского похода или экспедиции.

Программа включает краеведческое изучение региона; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности учащихся к учебным походам по родному краю.

Программа предполагает использование исследовательской деятельности: разработка маршрутов, сбор материала и оформление документации.

Адресат программы: программа предназначена для работы с детьми возрастной категории от 13 до 18 лет, имеющих склонность к занятиям по краеведению и спорту, проведению свободного времени на свежем воздухе. Дети не должны иметь противопоказаний к занятиям спортом.

Вид программы по уровню освоения. Базовый.

Базовый уровень обучения предполагает прохождение тренировочной подготовки, повышения уровня освоения навыков, повышения квалификации. Учащиеся, как спортсмены, регулярно участвуют в соревнованиях различного уровня.

Программа является модульной, линейной.

Объем программы: программа осваивается учащимися за 648 часов. Все три года обучения занятия ведутся по 6 часов в неделю и 6 часов индивидуальных тренировок, направленных на подготовку учащихся к работе инструктором или судьей на соревнованиях.

Сроки реализации программы: 3 года (9 месяцев в году, 36 недель в году).

Для реализации данной программы используется очная **форма** организации образовательного процесса.

Режим занятий

Год обучения	Уровень	Возраст учащихся	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность одного часа
1 г.о.	Стартовый	13-14	3 раза в неделю по 2 часа	1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями 10 мин.
2 г.о.	Базовый	15-16	3 раза в неделю по 2 часа	1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями 10 мин.
3 г.о.		16-18	3 раза в неделю по 2 часа	1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями 10 мин.

Особенности организации образовательного процесса: состав группы постоянный, виды занятий по организационной структуре – групповые и индивидуальные; учебные занятия, практические занятия на местности, походы выходного дня, соревнования. Формы

учебной работы – это общефизическая подготовка в спортзале, занятия по скалолазанию на стенде, теоретические занятия в классе, индивидуальные занятия, а также занятия с группой 4-6 человек. Наиболее эффективной формой является подготовка и участие в категорийных походах и соревнованиях.

Занятия в объединении проходят в форме спортивных тренировок в зале. Тренировки включают в себя беговые упражнения, силовые, растяжки, игры в баскетбол, футбол, а также лазание на искусственном рельефе (стенде). Помимо этого, проводятся групповые занятия по изучению теоретических вопросов (ориентирование, узлы, медицина, снаряжения, техника и тактика), а также подготовка к походам и походы.

Также педагогом уделяется большое внимание воспитанию в учащихся таких качеств как: мужественность, смелость, ответственность, коллективизм, умение доверять напарнику. С этой целью педагог проводит беседы перед походом, перед ответственным соревнованием, во время обычных занятий педагог также постоянно обращает внимание детей на отношения между ними, улаживает конфликты, проводит разбор проблемных ситуаций с детьми. Во время многодневных походов в приватной обстановке возле костра беседы на вечные темы о дружбе, любви, смысле жизни, патриотизме и верности получают более глубокую окраску и сильнее воздействуют на подростков. Отличительной чертой его воспитательной работы являются собрания детей после сложных походов, совместных выездов на соревнования. Во время этих собраний учащиеся пьют чай, делятся впечатлениями, составляют альбом.

Комплексность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе самоуправления. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

1. формирование разносторонне развитой личности
2. развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
3. морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
4. физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

Образовательный процесс построен на деятельностном подходе, принципах организации учебного процесса для успешной реализации данной программы:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Работа по данной программе обеспечивает ряд **межпредметных** связей с предметами ОБЖ, физкультура, краеведение, история, география, математика.

Программа **адаптирована** под условия работы в МО ДО "Центр творчества имени Г.А.Карчевского" и региональные особенности (климатические, природные) Республики Коми.

Цель и задачи программы

Цель программы: обучение основам туризма, активное физическое и нравственное развитие детей.

Работа в рамках программы предполагает решение следующих образовательных **задач** на каждый год обучения:

Обучающие 1 год обучения:

- сформировать знания техники безопасности при занятии туризмом;
- научить первоначальным навыкам пешеходного и лыжного туризма;
- сформировать знание истории, культуры и природы родного края;
- научить навыку укладывания рюкзака, сбора личного и группового снаряжения;
- обучить основам обеспечения собственной безопасности в природной среде;
- сформировать общую физическую выносливость.

Обучающие 2 год обучения:

- обучить основам инструкторской подготовки;
- совершенствовать технику пешеходных и лыжных туристских походов.
- обучить первоначальным навыкам водного и горного туризма;
- сформировать систему знаний и навыков по ориентированию на местности и умению пользоваться картой, компасом;
- обучить правилам проведения туристских слетов, соревнований.

Обучающие 3 год обучения:

- обучить судейским навыкам;
- углубить и расширить систему знаний и навыков по ориентированию на местности и умению пользоваться картой, компасом, навигатором;
- сформировать знание о природных памятниках Ухтинского района;
- совершенствовать технику и тактику туристских походов;
- научить ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях.

Развивающие задачи:

- развить мотивацию к самостоятельной деятельности;
- развить навыки правильного использования полученных знаний и умений;
- развить умение ставить задачи, находить наиболее эффективные варианты решения, контролировать и оценивать свою деятельность;
- развить волевые характеристики личности: целеустремленность, упорство, желание достичь поставленной задачи;
- развить адекватную самооценку и повысить личностные качества подростка с девиантным поведением;
- развить общую физическую подготовку.

Воспитательные задачи:

- воспитать устойчивый интерес к занятию туризмом;
- воспитать этические качества: культура взаимоотношений, нравственность, коммуникабельность;
- воспитать самодисциплину;

- воспитать личностную зрелость, т. е. установку образа своего «Я» (самопознание, эмоциональность, поведение).

Содержание программы

Учебный план

№	Наименование модулей	Кол-во часов/год обучения			Всего	формы аттестации
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.		
1	Основы туристской подготовки	106	110	114	330	Педагогическое наблюдение, соревнования, походы
2	Топография и ориентирование	28	22	30	80	Педагогическое наблюдение, соревнования, походы
3	Краеведение	10	10	8	28	Педагогическое наблюдение, соревнования, походы
4	Основы гигиены, первая медицинская помощь	10	8	8	26	Педагогическое наблюдение, соревнования, походы
5	Общая и специальная физическая подготовка	62	66	56	184	Педагогическое наблюдение, соревнования, походы
	Итого объем программы	216	216	216	648	

Содержание учебного плана

1 год обучения

Модуль 1 «Основы туристской подготовки»

Образовательная задача модуля: научиться основам туристической подготовки.

Учебные задачи:

1. научиться соблюдению техники безопасности на занятиях туризмом;
2. познакомиться с историей развития мирового туризма;
3. научиться правилам подготовки снаряжения к походу (путешествию);
5. научиться правилам движения, технике и тактике в походе, организации привалов, ночлегов, лагеря, питания, самоуправления;
6. познакомиться с понятием «туризмография»;
7. научиться самостраховке и вязке узлов;
8. научиться сохранению окружающей среды в походах, путешествиях;
9. развивать мотивацию к самостоятельной деятельности;
10. развивать устойчивый интерес к занятию туризмом.

Тематические рабочие группы и форматы:

- Групповые (учебные занятия, игры, беседы, просмотр видео, просмотр иллюстраций, коллективное творчество, наблюдение).
- Индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

Модуль 2 «Топография и ориентирование»

Образовательная задача модуля: научиться основам топографии и ориентирования.

Учебные задачи:

1. познакомиться с ролью топографии и топографических карт в сельском хозяйстве и туризме;
2. познакомиться с видами масштаба топографических карт;
3. научиться различать местные предметы и топографические знаки;
4. научиться определять азимут;

5. научиться ориентированию по компасу;
6. научиться ориентированию на местности по сторонам горизонта, по местным предметам: по Солнцу, Полярной звезде;
7. развивать навыки правильного использования полученных знаний и умений;
8. развивать волевые характеристики личности: целеустремленность, упорство, желание достичь поставленной задачи.

Тематические рабочие группы и форматы:

- Групповые (учебные занятия, игры, беседы, просмотр видео, просмотр иллюстраций, коллективное творчество, наблюдение).
- Индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

Модуль 3 «Краеведение»

Образовательная задача модуля: научиться основным знаниям по краеведению Родного края.

Учебные задачи:

1. рассмотреть природные условия Республики Коми;
2. развивать знания о Родном крае;
3. развивать знания о туристических маршрутах Республики Коми;
4. научиться выполнению общественно-полезной работы в путешествии;
5. рассмотрение понятия «геология»;
6. развивать необходимые коммуникативные качества;
7. развивать умение собирать информацию по интересующему вопросу, применять её.

Тематические рабочие группы и форматы:

- Групповые (учебные занятия, игры, беседы, просмотр видео, просмотр иллюстраций, коллективное творчество, наблюдение).
- Индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

Модуль 4 «Основы гигиены и первая медицинская помощь»

Образовательная задача модуля: научиться основам гигиены и оказания первой медицинской помощи.

Учебные задачи:

1. научиться правилам гигиены в походе (личная, общая);
2. познакомиться с знанием о сущности закаливания, его значении и роли в занятиях туризмом;
3. познакомиться с составом медицинской аптечки (походной и личной), назначением и дозировкой препаратов;
4. научиться самоконтролю: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
5. развивать знание о травмах, получаемых на занятиях туризмом и в походах, их предпосылках и способах предупреждения;
6. развивать умение собирать информацию по интересующему вопросу, применять её;
7. развивать самодисциплину.

Тематические рабочие группы и форматы:

- Групповые (учебные занятия, игры, беседы, просмотр видео, просмотр иллюстраций, коллективное творчество, наблюдение).
- Индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

Модуль 5 «Общая и специальная физическая подготовка».

Образовательная задача модуля: развивать физическую подготовку.

Учебные задачи:

1. научиться общей физической подготовке: упражнения на различные группы мышц;
2. научиться видам спорта: легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастика;
3. научиться правилам пользования инвентарем и оборудованием для физической подготовки;
4. развивать знание о строении человеческого организма: органы и системы;
5. научиться специальной физической подготовке: пешая, скалолазание, лыжная.
6. развивать волевые характеристики личности: целеустремленность, упорство, желание достичь поставленной задачи;
7. развивать навыки правильного использования полученных знаний и умений.

Тематические рабочие группы и форматы:

-Групповые (учебные занятия, игры, беседы, просмотр видео, просмотр иллюстраций, коллективное творчество, наблюдение).

-Индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

Тематическая программа 1 г.о.

№ п/п	Виды учебных занятий, работ	Содержание	Кол-во часов
МОДУЛЬ 1 «Основы туристской подготовки»			
1.1 «Вводное занятие»	Беседа, инструктаж, диагностика.	Знакомство. Инструктаж по ТБ. Знакомство с историей развития туризма в мире. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, спортивный. Характеристика каждого вида. Кодекс чести туриста (Приложение № 2). Рубежная диагностика	4
1.2. Личное и групповое туристское снаряжение	Обсуждение. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа.	Обсуждение: что может входить в личное снаряжение? Учащиеся отвечают: одежда, обувь, рюкзак, компас. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу. Обсуждение: что может входить в групповое? Учащиеся отвечают: это снаряжение, которое используется в целом всей группой. Групповое снаряжение, требования к нему (палатка на двух и более человек; котелок или казан для приготовления еды в походе; общая аптечка; ремонтный набор). Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Самостоятельная укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.	6
1.3. Организация туристского быта	Обсуждение. Беседа. Демонстрация. Инструктаж по ТБ. Практика. Самостоятельная работа.	Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега – «бивака» и основные требования. Обсуждение: что должно находиться в лагере? Учащиеся отвечают: костер, источник воды, место под туалет и мусор. Организация работы по развешиванию	6

		и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Введение понятия «экология». Правила сохранения окружающей среды в походах, путешествиях. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания. Выполнение практической работы: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.	
1.4. Подготовка к походу, путешествию	Обсуждение. Беседа. по решению познавательной задачи. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа.	Обсуждение: как можно подготовиться к походу? Учащиеся отвечают: составить план, распределить обязанности, подготовить снаряжение. Решение проблемы: как составить план? Учащиеся приходят к выводу, что необходима информация о маршруте. Где ее взять? Решение учащихся: изучение литературы, карт, отчетов о походах. Введение понятия «туризмография». Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Самостоятельное составление плана подготовки и движения 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов.	4
1.5. Питание в туристском походе	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа.	Правильное питание в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: сухой паек и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 1-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Введение понятия «Перекус». Обсуждение энергоемкого, калорийного, легкого по весу и полезного перекуса. Динамика потребления перекуса и расчет в граммах. Самостоятельное составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.	4
1.6. Правила движения походе, преодоление препятствий	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа.	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Самостоятельная деятельность по отработке движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.	8

1.7. Система самоуправления в туристической группе	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа.	Административно-хозяйственная структура способствует формированию социальной зрелости, включающей в себя развитие коммуникативных навыков, готовности к сотрудничеству, ответственности. Должности в группе: постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завхоз), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорганизатор, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублиеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.	2
1.8. Техника и тактика в туристском походе	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа.	Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Отработка техники движения и преодоления препятствий.	4
1.9. Техника безопасности	Обсуждение. Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа.	Обсуждение: нужна ли в походе дисциплина? Учащиеся отвечают, что обязательно! Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Отработка техника вязания простейших узлов.	8
1.10 Узлы	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа.	Виды узлов: прямой, ткацкий, встречный, булинь, штык, удавка, схватывающий, шкотовый, брамшкотовый, академический, проводник, восьмерка. Самостоятельная вязка узлов.	8
1.11. Походы выходного дня, соревнования туристов	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа.	Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. Организация и проведение походов выходного дня. Цель похода. Должности в группе. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников. Участие в походах выходного дня.	46
1.12. Ремонт инвентаря	Инструктаж по ТБ. Практическая работа	Ремонт туристического инвентаря. Работа с клеем, колющими и режущими, ударными инструментами. ТБ при выполнении ремонтных работ.	4
1.13. Подведение итогов похода	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа. Выставка. Диагностика.	Подведение итогов начинается с самоанализа учащихся своей деятельности (выполнение обязанностей) в той или иной должности. Самооценка дополняется оценкой всего коллектива, и в заключении делается объективная оценка руководителя. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты,	2

		подготовка фотографий, коллекций и пособий. Текущая диагностика по итогам прохождения модуля.	
Итого по модулю 1			106
Модуль 2 «Топография и ориентирование»			
2.1. Топографическая и спортивная карта.	Обсуждение. Беседа. Демонстрация. Познавательные игры и мини-соревнования. Практика. Самостоятельная работа.	Обсуждение: какие бывают карты? Учащиеся отвечают: географические, политические, исторические. Рассмотрение понятия «топография». Определение роли топографии и топографических карт в сельском хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Раскрытие понятия «масштаб», и его виды. Масштабы топографических карт. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Условные знаки спортивных карт. Самостоятельная работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.	8
2.2 Способы ориентирование	Практика	Движение в походе при использовании карт и схем участков маршрута. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.	2
2.3. Компас. Азимут	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа.	Обсуждение: перечислите основные направления на стороны горизонта: Учащиеся отвечают: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентиры. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным компасом. Упражнения на измерение азимутов на карте. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).	8
2.4. Измерение расстояния.	Обсуждение. Беседа. Демонстрация. Практика. Наблюдение. Самостоятельная работа	Обсуждение: чем можно отмерить расстояние? Учащиеся отвечают: по шагам, ниткой, «на глаз». Способы измерения расстояний на местности и на карте. «Курвиметр», использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Практические занятия Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. Определение сторон горизонта по местным предметам: по Солнцу, Полярной звезде. Определение точки	2

		стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Самостоятельные измерение расстояния.	
2.5. Действия в случае потери ориентировки.	Беседа. Демонстрация. Практика. Наблюдение. Самостоятельная работа. Диагностика	Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.	2
2.6. Соревнования по ориентированию	Беседа. Демонстрация. Практика. Наблюдение. Самостоятельная работа.	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов и соревнований. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Текущая диагностика по итогам прохождения модуля.	6
Итого по модулю 2			28
Модуль 3 «Краеведение»			
3.1. Родной край	Беседа. Работа с картой. Самостоятельная работа	Краткая история о Республике Коми: географическое положение, археология, геральдика. Взаимосвязь туризма и краеведения, с точки зрения регулирования взаимоотношений между туриндустрией и культурным наследием. Рассмотрение природных условий РК.	2
3.2. Туристические маршруты РК.	Виртуальная экскурсия. Практика. Самостоятельная работа	История туризма в РК. Туристические маршруты РК. Изучение района путешествий по карте. Определение пеших троп, обозначения стоянок, привалов.	2
3.3. Общественно полезная работа в путешествии	Обсуждение. Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа. Диагностика	Обсуждение: что представляет собой общественно-полезная работа? Учащиеся отвечают, что это работа полезная для всей группы, учебной организации, музея. Знакомство учащихся с понятием общественно полезной работы в путешествии. Введение понятия «геология». Природоохрнительная деятельность туристов. Знакомство с растительным и животным миром РК. Проведение различных краеведческих наблюдений в походах. Текущая диагностика по итогам прохождения модуля.	6
Итого по модулю 3			10
Модуль 4 «Основы гигиены и первая медицинская помощь»			
4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа	Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.	4
4.2. Походная медицинская аптечка	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа	Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Виды препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.	2
4.3.	Обсуждение.	Обсуждение: что такое медицинский самоконтроль и	4

Медицинский самоконтроль.	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа. Диагностика	для чего он необходим? Учащиеся отвечают: это наблюдение за состоянием своего здоровья. Необходим в соответствии с «Кодексом юного туриста» для того, чтобы вовремя остановить поход для анализа ситуации. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Травмы на занятиях туризмом и в походах. Их предпосылки и способы предупреждения. Способы транспортировки пострадавшего. Оказание ПМП при ушибах, порезах, потертостях, мозолях, носовом кровотечении, растяжениях связок. Транспортировка пострадавшего в условиях пересеченной местности. Текущая диагностика по итогам прохождения модуля.	
Итого по модулю 4			10
Модуль 5 «Общая и специальная физическая подготовка»			
5.1 Лыжная подготовка	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа	Ход на лыжах с рюкзаком. Преодоление препятствий на лыжах. Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Торможение «плугом», «полуплугом». Тропление лыжни на открытой местности, при движении по азимуту в лесу и при ограниченной видимости.	14
5.2. Общая физическая подготовка	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растяжение и расслабление мышц. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол.	26
5.3. Контроль здоровья	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа	Физиология человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Спортивная нагрузка. Прохождение медосмотра. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Прохождение медосмотра. Ведение дневника самоконтроля.	4
5.4. Специальная физическая подготовка (пешая, скалолазание)	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа	Лазание на стенде с верхней страховкой. Прохождение маршрутов различной сложности на естественном рельефе и препятствий на туристическом полигоне (параллельные верёвки, навесная переправа, маятник, спортивный спуск и подъём, прохождение переправы по бревну).	16
5.5 Итоговое	Работа в группе, диагностика	Участие в соревнованиях. Рубежная диагностика	2

занятие			
Итого по модулю 5			62

2 года обучения

Модуль 1 «Основы туристской подготовки»

Образовательная задача модуля: развивать туристическую подготовку.

Учебные задачи:

1. развивать знание об истории развития туризма в России;
2. научиться видам туризма: пешеходный, лыжный, горный;
3. научиться основам инструкторской подготовки;
4. научиться природоохранной деятельности туриста;
5. научиться технике движения по естественным препятствиям;
6. научиться правилам выживания в природной среде;
7. научиться правилам составления отчетов: иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, фотографий;
8. развивать устойчивый интерес к занятию туризмом;
9. развивать самодисциплину.

Тематические рабочие группы и форматы:

-Групповые (учебные занятия, игры, беседы, просмотр видео, просмотр иллюстраций, коллективное творчество, наблюдение).

-Индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

Модуль 2 «Топография и ориентирование»

Образовательная задача модуля: научиться топографии и ориентированию.

Учебные задачи:

1. развивать знание о видах масштаба топографических карт;
2. научиться различать местные предметы и топографические знаки;
3. научиться определять азимут;
4. углубить знания по ориентированию по компасу, по сторонам горизонта, по местным предметам;
5. научиться использовать «кроки» и схемы участков маршрута;
6. развивать навыки правильного использования полученных знаний и умений;
7. развивать волевые характеристики личности: целеустремленность, упорство, желание достичь поставленной задачи.

Тематические рабочие группы и форматы:

-Групповые (учебные занятия, игры, беседы, просмотр видео, просмотр иллюстраций, коллективное творчество, наблюдение).

-Индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

Модуль 3 «Краеведение»

Образовательная задача модуля: научиться основным знаниям по краеведению Республики Коми.

Учебные задачи:

1. рассмотреть природные условия Республики Коми;
2. развивать знание о краеведческих районах путешествий в Республике Коми;
3. научиться природоохранительной деятельности туристов;
4. сформировать знание о растительном и животном мире Республики Коми;
5. развивать умение собирать информацию по интересующему вопросу, применять её;
6. развивать этические качества: культура взаимоотношений, нравственность, коммуникабельность.

Тематические рабочие группы и форматы:

-Групповые (учебные занятия, игры, беседы, просмотр видео, просмотр иллюстраций, коллективное творчество, наблюдение).

-Индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

Модуль 4 «Основы гигиены и первая медицинская помощь»

Образовательная задача модуля: углубить знания основ гигиены и оказания первой медицинской помощи.

Учебные задачи:

1. развивать знание о гигиенической характеристике тренировок;
2. научиться правилам оказания первой медицинской помощи;
3. развивать навыки правильного использования полученных знаний и умений.

Тематические рабочие группы и форматы:

-Групповые (учебные занятия, игры, беседы, просмотр видео, просмотр иллюстраций, коллективное творчество, наблюдение).

-Индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

Модуль 5 «Общая и специальная физическая подготовка».

Образовательная задача модуля: обучить и научить ить физической и специальной подготовке.

Учебные задачи:

1. научиться видам спорта: легкая атлетика, гимнастика;
2. научиться физиологическому контролю: влияние физической нагрузки на организм, развитие дыхательных органов;
3. научиться правилам скалолазания;
4. научиться лыжной подготовке;
5. научиться профилактике заболеваний и травм при занятии туризмом;
6. развивать самодисциплину;
7. развивать умение ставить задачи, находить наиболее эффективные варианты решения, контролировать и оценивать свою деятельность.

Тематические рабочие группы и форматы:

-Групповые (учебные занятия, игры, беседы, просмотр видео, просмотр иллюстраций, коллективное творчество, наблюдение).

-Индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

Тематическая программа 2 г.о.

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
МОДУЛЬ 1 «Основы туристской подготовки»			
1.1 Туризм в России	Беседа, инструктаж, диагностика.	Знакомство. Инструктаж по ТБ. Знакомство с историей развития туризма в России. День туризма в России, дата и традиции праздника. Знаменитые русские путешественники, их открытия. Проведение диагностики (участие в традиционных муниципальных соревнованиях по туристическому многоборью)	6
1.2 Обязанности инструктора	Беседа	Профессия – инструктор по туризму. Инструктор должен обладать лидерскими качествами, способный привлечь к себе внимание группы и удержать руководство узким коллективом в любых ситуациях. Обязанности: общее единоличное руководство группой;	4

		<p>безопасное проведение группы по заданному маршруту; контроль физического и морального состояния участников похода; сохранение благоприятного психологического климата в туристической группе.</p> <p>Хороший инструктор должен: обладать знаниями по краеведению, географии, физической культуре, спортивному туризму; обладать организаторскими качествами; знать и уметь применять на практике правила безопасности в походах и путешествиях, а также обладает навыками выживания в природной среде.</p>	
1.3. Организация привалов и ночлегов	<p>Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа-соревнование.</p>	<p>Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Организация работы по развешиванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Уборка места лагеря перед уходом группы. Правила сохранения окружающей среды в походах, путешествиях.</p> <p>Соревнование: установка палатки, укладка рюкзака на время.</p>	12
1.4. Правила движения походе, преодоление препятствий	<p>Беседа. Обсуждение. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа.</p>	<p>Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Распределение должностей в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Обсуждение: какие препятствия могут подстергать туристов? Учащиеся отвечают: лес, кустарник, завалы, болота.</p> <p>Правила движения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по естественным препятствиям (по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам).</p> <p>Самостоятельная деятельность по отработке движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.</p>	10
1.5. Техника тактика	<p>Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа.</p>	<p>Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Изучение маршрута похода. Подготовка личного и общественного снаряжения. Определение цели похода. Распределение обязанностей в группе. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска челноком. Изучение сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Движение группы, по дорогам и тропам. Разведка маршрута. Техника движения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, аварийных заболоченных участков.</p>	6

		Отработка техники движения и преодоления препятствий.	
1.6. Самоохранка.	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа.	Организация самоохранки. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самоохранкой. Отработка техника вязания всех видов узлов.	16
1.7. Выживание в природной среде	Обсуждение. Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа.	Обсуждение: что необходимо для выживания в природной среде? Чем можно утолить голод? Учащиеся отвечают: запас воды, спички. Голод можно утолить ягодами, растениями. Флора и фауна изучаемых районов. Съедобные и ядовитые растения и животные. Тактика группы при потере какого-либо снаряжения. Правила поведения участника, отбившегося от группы. Правила поведения группы, потерявшей участника. Обустройство ночлега и быта без использования снаряжения. Способы транспортировки пострадавшего при различных видах травм. Организация и проведение спасательно – транспортировочных работ. Сигналы бедствия при аварийных ситуациях и знаки международного кода. Алгоритмы выживания в условиях природной среды.	10
1.8. Походы выходного дня	Беседа. Демонстрация. Непосредственное участие в походах выходного дня.	Организация и проведение походов выходного дня. Цель похода. Должности в группе. Участие в походах выходного дня. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, коллекций и пособий.	40
1.9. Соревнования	Беседа. Соревнования. Диагностика.	Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. Текущая диагностика по итогам прохождения модуля (участие в соревнованиях различного уровня)	6
Итого по модулю 1			110
Модуль 2 «Топография и ориентирование»			
2.1. Карта и измерение расстояния	Беседа. Демонстрация. Упражнение. Самостоятельная работа.	Масштаб, рамка и за рамочное оформление карты. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные условные знаки. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Ориентирование на местности. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке	6

		автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага.	
2.2. Способы ориентирования	Обсуждение. Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа.	Обсуждение: приведите примеры ориентирования в различных областях человеческой деятельности. Учащиеся отвечают: при сборе ягод или грибов; в городе; по дорожной карте в поездке в другой район. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным компасом. Упражнения на измерение азимутов на карте. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.). Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Текущая диагностика по итогам прохождения модуля.	8
2.3. Соревнования по ориентированию	Беседа. Демонстрация. Практика. Наблюдение. Самостоятельная работа. Диагностика	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов и соревнований. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Текущая диагностика по итогам прохождения модуля.	8
Итого по модулю 2			22
Модуль 3 «Краеведение»			
3.1. Уникальные и загадочные места РК	Беседа. Виртуальный поход. Обсуждение. Групповая работа	Поход по уникальным и загадочным местам РК: «Хальмер-Ю», скала Татарская мечеть, «Болото-океан» (самое большое болото в Европе), «Белые ходоки», гора Манарага. История их возникновения. Педагог предлагает разделиться на группы и составить план-маршрут похода к одному из мест. Обсуждение: определить рельеф и сложности маршрутов. Мифы и легенды.	4
3.2. Туристические маршруты РК	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа	Краеведческая работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Изучение района путешествий по карте. Определение пеших троп, обозначения стоянок, привалов. Определение азимута.	2
3.3. Изучение природной зоны	Беседа. Просмотр видеофильма. Практика. Самостоятельная работа. Диагностика.	Природные зоны РК. История. Тундра. Тайга. Карликовая береза, ива. Ягель. Флора и фауна. Обсуждение экологической обстановки в регионе. Изучение растительного и животного мира. Проведение различных краеведческих наблюдений в походах. Знакомство с краеведческими объектами. Текущая диагностика по итогам прохождения модуля.	4
Итого по модулю 3			10
Модуль 4 «Основы гигиены и первая медицинская помощь»			
4.1. Гигиеническая	Беседа. Демонстрация.	Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью вовремя похода. Гигиенические требования к	4

характеристика тренировок.	Практика. Самостоятельная работа	одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки.	
4.2. Оказание первой медицинской помощи.	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа. Диагностика.	Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Практическая работа: способы обеззараживания питьевой воды; оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Текущая диагностика по итогам прохождения модуля.	4
Итого по модулю 4			8
Модуль 5 «Общая и специальная физическая подготовка»			
5.1 Лыжная подготовка	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа	Основные ходы на лыжах с рюкзаком. Преодоление препятствий на лыжах. Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Торможение «плугом», «полуплугом». Тропление лыжни на открытой местности, при движении по азимуту в лесу и при ограниченной видимости.	14
5.2. Общая физическая подготовка	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растяжение и расслабление мышц. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол.	28
5.3. Физиологический контроль	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа	Изменение работы органов человека под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Прохождение медосмотра. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.	6
5.4. Элементы скалолазания	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа	Лазание на стенде с верхней страховкой. Прохождение маршрутов различной сложности на естественном рельефе и препятствий на туристическом полигоне (параллельные верёвки, навесная переправа, маятник, спортивный спуск и подъём, прохождение переправы по бревну.	16
5.5 Итоговое занятие	Работа в группе, диагностика	Участие в соревнованиях. Рубежная диагностика	2
Итого по модулю 5			66

3 год обучения

Модуль 1 «Основы туристской подготовки»

Образовательная задача модуля: научиться туристической подготовке для водных, горных, велосипедных, лыжных, пеших походов.

Учебные задачи:

1. сформировать знания о видах туризма: водный, горный, велосипедный;
2. углубить знания по подготовке и организации походов;
3. научиться новым видам самостраховки;
4. научиться двигаться в связках с организацией попеременной страховки, переправы: стенкой, таджикский способ, мостить гать;
5. научиться предупреждению травм, полученных субъективным и объективным способом;
6. познакомить с содержанием работы судьи;
7. развивать волевые характеристики личности: целеустремленность, упорство, желание достичь поставленной задачи;
8. развивать самооценку и личностные качества.

Тематические рабочие группы и форматы:

- Групповые (учебные занятия, игры, беседы, просмотр видео, просмотр иллюстраций, коллективное творчество, наблюдение).
- Индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

Модуль 2 «Топография и ориентирование»

Образовательная задача модуля: научиться топографии и ориентированию при использовании всех видов карт.

Учебные задачи:

1. сформировать знание о видах спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные условные знаки;
2. сформировать знание о спортивных картах их назначение, отличие от топографических карт;
3. научиться различать условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, растительный покров, рельеф;
4. научиться измерению кривых линий на карте с помощью «курвиметра», обычной нитки;
5. научиться различным способам измерения расстояния: средний шаг, глазомерный способ, по времени движения;
6. развивать навыки правильного использования полученных знаний и умений;
7. развивать умение ставить задачи, находить наиболее эффективные варианты решения, контролировать и оценивать свою деятельность.

Тематические рабочие группы и форматы:

- Групповые (учебные занятия, игры, беседы, просмотр видео, просмотр иллюстраций, коллективное творчество, наблюдение).
- Индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

Модуль 3 «Краеведение»

Образовательная задача модуля: научиться основным знаниям по краеведению Ухтинского района.

Учебные задачи:

1. углубить знания о туристических маршрутах Республики Коми;
2. рассмотреть памятники природы Ухтинского района и туристические маршруты к ним;

3. развивать этические качества: культура взаимоотношений, нравственность, коммуникабельность.

Тематические рабочие группы и форматы:

-Групповые (учебные занятия, игры, беседы, просмотр видео, просмотр иллюстраций, коллективное творчество, наблюдение).

-Индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

Модуль 4 «Основы гигиены и первая медицинская помощь»

Образовательная задача модуля: научиться основам гигиены и оказания первой медицинской помощи при всех видах травм.

Учебные задачи:

1. научиться правилам оказания медицинской помощи по различным видам травм, укусам насекомых и пресмыкающихся;

2. научиться правилам транспортировки пострадавшего;

3. научиться способам иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации;

4. развивать самодисциплину.

Тематические рабочие группы и форматы:

-Групповые (учебные занятия, игры, беседы, просмотр видео, просмотр иллюстраций, коллективное творчество, наблюдение).

-Индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

Модуль 5 «Общая и специальная физическая подготовка».

Образовательная задача модуля: научиться навыкам физической подготовки.

Учебные задачи:

1. научиться общей физической и специальной подготовке;

2. научиться видам спорта: легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастика;

3. углубить знания правил пользования инвентарем и оборудованием для физической подготовки;

4. углубить навыки специальной физической подготовки: пешая, скалолазание, лыжная.

5. развивать волевые характеристики личности: целеустремленность, упорство, желание достичь поставленной задачи;

6. развивать этические качества: культура взаимоотношений, нравственность, коммуникабельность.

Тематические рабочие группы и форматы:

-Групповые (учебные занятия, игры, беседы, просмотр видео, просмотр иллюстраций, коллективное творчество, наблюдение).

-Индивидуальные (беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

Тематическая программа 3 г.о.

№ п/п	Виды учебных занятий, работ	Содержание	Кол-во часов
МОДУЛЬ 1 «Основы туристской подготовки»			
1.1	Беседа, инструктаж, диагностика.	Приветствие. Виды туризма: водный, горный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Разрядные требования по туристскому многоборью. Диагностика (участие в традиционных муниципальных соревнованиях по туристическому многоборью).	6
1.2		Подбор группы, распределение обязанностей,	12

Подготовка походу, путешествию	к		определение цели похода. Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход. Смотр готовности группы. Подготовка группового и личного снаряжения, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Организация питания. Распределение должностей в походе. Изучение маршрутов учебно-тренировочного и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода.	
1.3. Организация туристского быта		Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа.	Требования к месту бивака: жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров; безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне. Выбор места бивака. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров, работа с пилой и топором. Соревнование на установку палатки.	8
1.4. Правила движения походе, преодолении препятствий	в	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа.	Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Самостоятельная деятельность по отработке движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Движение в связках с организацией попеременной страховки, переправы: стенкой, таджикский способ, мостить гать.	8
1.5. Техника тактика туристском походе	и в	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа.	Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска челноком. Изучение сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Движение группы, по дорогам и тропам. Разведка маршрута. Техника движения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, аварийных заболоченных участков. Отработка техники движения и преодоления препятствий.	6
1.6. Техника безопасности при проведении туристских		Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа.	Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме субъективные и	10

походов.		объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, солнечные ожоги в горах и на снегу, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы. Разбор причин возникновения и отработка действий при возникновении аварийных и экстремальных ситуаций в походах.	
1.7 Подведение итогов похода	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа.	Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Подготовка фотографий, описания похода. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетной выставки или газеты по итогам похода.	4
1.8. Походы и соревнования туристов	Беседа. Демонстрация. Самостоятельная работа.	Участие в соревнованиях по тактике туризма и туристскому многоборью. Начальная судейская подготовка. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Особенности судейства различных видов туристских соревнований.	54
1.9. Узлы	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа. Диагностика.	Повторение узлов 1-го года обучения. Изучение новых узлов: грелвайн, двойной проводник, стремя, узел среднего. Текущая диагностика по итогам прохождения модуля.	8
Итого по модулю 1			116
Модуль 2 «Топография и ориентирование»			
2.1. Условные знаки на картах.	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа.	Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные условные знаки. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный.	2
2.2. Компас, Азимут, расстояние	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа.	Устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, движение по азимуту. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного	6

		расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Прохождение и про бегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага.	
2.3. Кроки и схемы участков маршрута.	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа	Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.	4
2.4. Соревнования по ориентированию	Беседа. Практика. Самостоятельная работа.	Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию.	8
2.5. Действия в случае потери ориентировки	Беседа. Демонстрация. Практика. Наблюдение. Самостоятельная работа	Определение сторон горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.	4
2.6. Обязанности туриста-проводника	Обсуждение. Беседа. Демонстрация. Практика. Наблюдение. Самостоятельная работа	Обсуждение: кто такой турист-проводник? Учащиеся отвечают: штурман. Роль проводника в походе. Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Подготовка картографического материала в отчете о походе. Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Подготовка картографического материала в отчете о походе. Текущая диагностика по итогам прохождения модуля.	6
Итого по модулю 2			30
Модуль 3 «Краеведение»			
3.1. Памятники природы	Беседа. Виртуальная экскурсия. Практика. Самостоятельная работа	Геологические памятники природы Ухтинского района. Скальные выходы Тиманского кряжа с остатками растительности и реликтовыми насекомыми по берегам рек Ухты, Седью, Доманика, Чути. Чутьинский геологический памятник, создан 29 марта 1984 года. Расположен на правом берегу реки Ухты в районе устья реки Яреги. Разрез стратотипичной Усть-Ярегской свиты верхнего девона представлен отложениями зеленовато-серых глин с прослоями узловатых органогенных известняков. Богатый комплекс ископаемой фауны морских организмов: брахиопод, остракод, кораллов и др. Изучение информации для составления плана-графика к походу по памятникам природы. Изучение района путешествия.	6
Итого по модулю 3			6
Модуль 4 «Основы гигиены и первая медицинская помощь»			
4.1. Профилактика различных	Беседа. Демонстрация. Практика.	Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Профилактика травматизма и заболеваний. Значение	2

заболеваний	Самостоятельная работа	систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.	
4.2. Медицинская помощь и транспортировка пострадавшего	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа	Помощь при пищевых отравлениях и желудочных заболеваниях. Транспортировка пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Практические занятия Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Текущая диагностика по итогам прохождения модуля	6
Итого по модулю 4			8
Модуль 5 «Общая и специальная физическая подготовка»			
5.1. Лыжная подготовка	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа	Основные ходы на лыжах с рюкзаком. Преодоление препятствий на лыжах. Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полулочкой», «лесенкой». Торможение «плугом», «полуплугом». Тропление лыжни на открытой местности, при движении по азимуту в лесу и при ограниченной видимости.	14
5.2. Общая физическая подготовка	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа	Упражнения на все группы мышц. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами: прыжки через гимнастическую скамейку, подтягивание на турнике, поднос ног к перекладине. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Подвижные, спортивные игры и эстафеты Легкая атлетика и гимнастические упражнения. Упражнения на развитие выносливости.	28
5.3. Профилактика заболеваний и травм при занятии туризмом	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа	Каждый участник путешествия должен помнить, что травма или заболевание, полученная кем-либо в походе, как правило, выводит из строя всю группу. Оказание помощи, транспортировка пострадавшего занимают много времени, и продолжение путешествия в некоторых случаях оказывается невозможным. Большинство травм чаще происходит на сложных участках пути в связи с тем, что общефизическая или техническая подготовка туриста оказывается недостаточной. Другими причинами травматизма могут быть: неудовлетворительная подготовка мест для проведения тренировочных занятий, неправильный подбор снаряжения и одежды для туристского похода, нарушение элементарных правил дисциплины во время тренировок и особенно на маршруте, пренебрежение медицинским осмотром до путешествия. Виды травм, характерные для каждого вида туризма. Большую помощь в профилактике травматических повреждений	6

		мышц и связок оказывает регулярный самомассаж. Основой предупреждения заболеваний является соблюдение правил личной гигиены. Прививки и вакцины.	
5.4. Специальная физическая подготовка (скалолазание)	Беседа. Демонстрация. Практика. Самостоятельная работа	Лазание на стенде с верхней страховкой. Прохождение маршрутов различной сложности на естественном рельефе и препятствий на туристическом полигоне (параллельные верёвки, навесная переправа, маятник, спортивный спуск и подъём, прохождение переправы по бревну.	6
5.5 Итоговое занятие	Практика. Итоговая диагностика	Участие в соревнованиях. Многодневный поход. Рубежная диагностика.	2
Итого по модулю 5			56

Планируемые результаты

Модуль	Ожидаемые результаты
1. Основы туристской подготовки	<p>1 г.о.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сформированное умение соблюдать технику безопасности на занятиях туризмом; 2. сформированное знание об истории развития мирового туризма; 3. сформированное умение соблюдать правила подготовки снаряжения к походу (путешествию); 4. сформированное умение соблюдать правила движения, технику и тактику в походе, организации привалов, ночлегов, лагеря, питания, самоуправления; 5. сформированное знание о понятии «туризмография»; 6. сформированное умение выполнять самостраховку и вязку узлов; 7. сформированное умение сохранять окружающую среду в походах, путешествиях. <p>2 г.о.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сформированное знание об истории развития туризма в России; 2. сформированное знание о видах туризма: пешеходный, лыжный, горный; 3. сформированное знание об основах инструкторской подготовки; 4. сформированное знание о природоохранной деятельности туриста; 5. сформированное умение выполнять технику движения по естественным препятствиям; 6. сформированное знание о правилах выживания в природной среде; 7. сформированное умение составлять отчеты: иллюстрированную схему, маршрутную ленту, фотографии. <p>3 г.о.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сформированное знание о видах туризма: водный, горный, велосипедный; 2. сформированное углубленное знание о по подготовке и организации походов; 3. сформированное умение выполнять новые виды самостраховки; 4. сформированное умение двигаться в связках с организацией попеременной страховки, переправы: стенкой, таджикский способ, мостить гать; 5. сформированное умение предупреждать травмы, полученные субъективным и объективным способом; 6. сформированное знание о содержании работы судьи.
2. Топография и ориентирование	<p>1 г.о.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сформированное знание о роли топографии и топографических карт в сельском хозяйстве и туризме; 2. сформированное знание о видах масштаба топографических карт; 3. сформированное умение различать местные предметы и топографические знаки; 5. сформированное умение определять азимут; 6. сформированное умение ориентироваться по компасу; 7. сформированное умение ориентироваться на местности по сторонам горизонта, по местным предметам: по Солнцу, Полярной звезде. <p>2 г.о.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сформированное знание о видах масштаба топографических карт; 2. сформированное умение различать местные предметы и топографические

	<p>знаки;</p> <p>3. сформированное умение определять азимут;</p> <p>4. сформированное знание об ориентировании по компасу, по сторонам горизонта, по местным предметам;</p> <p>5. сформированное умение использовать «кроки» и схемы участков маршрута.</p> <p>3 г.о.</p> <p>1. сформированное знание о видах спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные условные знаки;</p> <p>2. сформированное знание о спортивных картах, их назначении, отличии от топографических карт;</p> <p>3. сформированное умение различать условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, растительный покров, рельеф;</p> <p>4. сформированное умение измерять кривые линии на карте с помощью «курвиметра», обычной нитки;</p> <p>5. сформированное умение различным способом измерять расстояния: средний шаг, глазомерный способ, по времени движения.</p>
3. Краеведение	<p>1 г.о.</p> <p>1. сформированное знание о природных условиях Республики Коми;</p> <p>2. сформированное знание о Родном крае;</p> <p>3. сформированное знание о туристических маршрутах Республики Коми;</p> <p>4. сформированное умение выполнять общественно-полезную работу в путешествии;</p> <p>5. сформированное знание о понятии «геология».</p> <p>2 г.о.</p> <p>1. сформированное умение определять природные условия Республики Коми;</p> <p>2. сформированное знание о краеведческих районах путешествий в Республике Коми;</p> <p>3. сформированное знание о природоохранительной деятельности туристов;</p> <p>4. сформированное знание о растительном и животном мире Республики Коми.</p> <p>3 г.о.</p> <p>1. сформированное знание о туристических маршрутах Республики Коми;</p> <p>2. сформированное знание о памятниках природы Ухтинского района и туристических маршрутах к ним.</p>
4. Основы гигиены, первая медицинская помощь	<p>1 г.о.</p> <p>1. сформированное умение соблюдать правила гигиены в походе (личная, общая);</p> <p>2. сформированное знание о сущности закаливания, его значении и роли в занятиях туризмом;</p> <p>3. сформированное знание о составе медицинской аптечки (походной и личной), назначение и дозировка препаратов;</p> <p>4. сформированное умение выполнять процедуры самоконтроля: оценивать самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;</p> <p>5. сформированное знание о травмах, получаемых на занятиях туризмом и в походах, их предпосылках и способах предупреждения.</p> <p>2 г.о.</p> <p>1. сформированное знание о гигиенической характеристике тренировок;</p> <p>2. сформированное умение оказывать первую медицинскую помощь.</p> <p>3 г.о.</p> <p>1. сформированное умение оказывать первую медицинскую помощь по различным видам травм, укусам насекомых и пресмыкающихся;</p> <p>2. сформированное умение транспортировать пострадавшего;</p> <p>3. сформированное умение иммобилизовать и переносить пострадавшего при травмах различной локализации.</p>
5. Общая и специальная физическая подготовка	<p>1 г.о.</p> <p>1. сформированное умение выполнять упражнения на различные группы мышц;</p> <p>2. сформированное знание о видах спорта: легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастика;</p> <p>3. сформированное умение соблюдать правила пользования инвентарем и оборудованием для физической подготовки;</p> <p>4. сформированное знание о строении человеческого организма: органы и системы;</p> <p>5. сформированное умение выполнять упражнения специальной физической подготовки: пешая, скалолазание, лыжная.</p>

	<p>2 г.о.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сформированное знание о видах спорта: легкая атлетика, гимнастика; 2. сформированное умение выполнять физиологический контроль: влияние физической нагрузки на организм, развитие дыхательных органов; 3. сформированное умение соблюдать правила скалолазания; 4. сформированное знание о лыжной подготовке; 5. сформированное умение соблюдать профилактику заболеваний и травм при занятии туризмом. <p>3 г.о.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сформированное знание об общей физической и специальной подготовке; 2. сформированное умение выполнять упражнения различных видов спорта: легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастика; 3. сформированное знание о правилах пользования инвентарем и оборудованием для физической подготовки; 4. сформированные навыки специальной физической подготовки: пешая, скалолазание, лыжная.
--	--

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- сформированное умение самостоятельно ставить учебную задачу любой сложности;
- сформированное умение строить сложные планы, определять промежуточные цели с учетом конечного результата;
- сформированное умение видеть отдаленный результат и выстраивать свою деятельность согласно достижения этого результата;
- сформированное умение контролировать и корректировать свою деятельность;
- сформированное умение выявлять и осознавать учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивать качество и уровень своего освоения;
- сформированная способность к саморегуляции как к волевому усилию для достижения цели.

Познавательные:

- сформированное умение выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- сформированная способность проявлять инициативу и самостоятельность в обучении.

Коммуникативные:

- сформированное умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Личностные результаты

- сформировано установление учащимися связи между целью и учебной деятельностью и её мотивом;
- сформирован опыт учащихся самостоятельного общественного действия;
- сформированы морально-волевые качества.
- сформировано умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами в обществе;
- развиты терпение, настойчивость;
- сформирована ориентация на здоровый образ жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график.

Учебный период в МУ ДО «ЦТ» начинается с 01 сентября и длится по 25 мая. Учебных недель в году – 36. Сроки проведения контрольных процедур утверждаются ежегодно согласно обновляемым планам работы объединения.

Календарный учебный график расположен в приложении №3.

Условия реализации программы

Для проведения занятий в спортивном зале используются тренажеры, мячи, стенд для лазания на искусственном рельефе. Для организации страховки используется индивидуальное страховочное снаряжения (карабины, страховочные беседки, веревки).

Для практических занятий на местности и походов используются палатки многоместные, печи разборные, костровое снаряжение, страховочное снаряжение, личное снаряжение (рюкзаки, спальные мешки, коврики, ботинки, бахилы, кошки, ледорубы, каски, лыжи – беговые и туристические).

Для летних походов используется байдарки, надувные лодки, рафты.

Материально-техническое обеспечение

Туристское снаряжение:

- | | |
|--|---|
| 1. Рюкзак - 15 шт. | 15. Веревка вспомогательная(40м.)-3 шт. |
| 2. Спальный мешок - 15 шт. | 16. Карабин туристский с муфтой-30 шт. |
| 3. Турковрики - 15 шт. | 17. Шлем защитный - 15 шт. |
| 4. Штормовой костюм - 15 пар. | 18. Ледоруб - 15 шт. |
| 5. Рукавицы брезентовые - 15 пар. | 19. Крюк скальный - 26 шт. |
| 6. Ботинки туристические (типа "вибрам") - 15 пар. | 20. Молоток скальный - 2 шт. |
| 7. Тренировочный костюм х/б.-15 пар. | 21. Фонарь - 4 шт. |
| 8. Система страховочная - 15 пар. | 22. Спасательный жилет - 15 шт. |
| 9. Палатки - 8 шт. | 23. Байдарка 2-х местная - 8 шт. |
| 10. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата. | 24. Куртка утепленная - 15 шт. |
| 11. Аптечка - 2 набора | 25. Лыжи, ботинки, крепления - по 15 пар. |
| 12. Компас жидкостный - 8 шт. | 26. Палатка "Зима" - 2 шт. |
| 13. Курвиметр - 2 шт. | 27. Печка к палатке "Зима" - 2 шт. |
| 14. Веревка основная (40 м) - 3 шт. | |

Информационно-методическое обеспечение

- учебные пособия для организации работы по направлению общего характера (туристско-краеведческого) и тематические в соответствии с содержанием Дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Секция туризма»;

- учебные разработки в помощь к подготовке и проведению занятий, походов, путешествий.

Дидактические материалы:

карты туристские, спортивные, таблицы, раздаточный материал (списки личного, группового снаряжения, продуктов, информация для родителей о походе), аудио - видео средства.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование.

Воспитательная работа

Воспитание является неотъемлемой частью образовательного процесса, реализуемого в рамках дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Секция туризма» и находит отражение в решении воспитательных задач на каждом учебном занятии, проведении воспитательных мероприятий, организации участия в различных массовых мероприятиях.

Воспитательная работа строится на основе утвержденной в МУ ДО «ЦТ» Программы воспитания, которая содержит в себе следующие разделы:

Название раздела	Содержание раздела:
1. Воспитание в занятии	<p>Находит отражение в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - установлении доверительных отношений между педагогами и учащимися; - побуждении учащихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечении внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений; - использовании воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе; - организации шефства мотивированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками; - инициирование и поддержка исследовательской деятельности учащихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления перед аудиторией, а также аргументирования и отстаивания своей точки зрения. <p>Главным воспитательным элементом учебных занятий считаем формирование целеустремленности, умения ставить перед собой задачу учебной деятельности, умения анализировать собственные достижения в процессе постановки цели занятия и ее достижения.</p>
2. Успех	<p>Участие в конкурсных мероприятиях различного уровня, для выявления и раскрытия творческого потенциала каждого ребенка через.</p> <p>Мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в конкурсных мероприятиях, конференциях и соревнованиях различных уровней (очных и заочных); - участие в выставках, организация персональных выставок; - сольные выступления; - защита проектов; <p>Организация работы с учащимися с целью развития профессиональных компетенций, позволяющих достичь успеха в профессиональном самоопределении.</p> <p>Мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - реализация проектов; - профориентационные игры: симуляции, деловые игры, квесты, решение кейсов, расширяющих знания учащихся о типах профессий, о способах выбора профессий; - выезд в профильные лагеря; - экскурсии в организации профессионального образования, на предприятия города, дающие учащимся начальные представления о существующих профессиях и условиях работы людей.
3. Традиции	<p>Традиционные общешкольные дела и мероприятия, в которых принимает участие большая часть учащихся. Они готовятся, проводятся и анализируются педагогическими работниками совместно с учащимися.</p> <p>Мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - День открытых дверей; - Новогодняя дискотека; - участие в демонстрации на майские праздники; - празднование дня рождения Г.А. Карчевского; - традиционное празднование юбилея Страны детства (1 раз в 5 лет); - социально-значимые проекты и инициативы; - организация открытых дискуссионных площадок; - организация доступной образовательной среды (проведение совместно с семьями

	<p>учащихся для жителей района спортивных состязаний, праздников, фестивалей, представлений);</p> <ul style="list-style-type: none"> - мероприятия (в том числе и выездные), включающие в себя комплекс КТД, общеучрежденческие праздники; - торжественная церемония вручения сертификатов об окончании полного курса обучения в МУ ДО «ЦТ»; - торжественная церемонии награждения за заслуги.
4. Союз поколений	<p>Создание условий для реального взаимодействия ребенка, родителей и педагогов по организации совместной образовательной деятельности, досуга родителей и учащихся. Формирование детско-взрослых общностей, объединяющих учащихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников с целью установления доверительных отношений.</p> <p>Мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - открытые занятия для родителей; - совместные выходы учащихся с родителями на природу, в театр, на выставки и т.п.; - мастер-классы, проводимые учащимися для своих родителей; - совместные праздники, акции, дела.
5. Культура	<p>Создание условий для формирования у учащихся гуманистического мировоззрения, этической культуры, способности к межличностному диалогу, формирование норм нравственного поведения, духовной культуры личности. Воспитание учащихся в контексте лучших традиций отечественной и мировой культуры.</p> <p>Мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - посещение выставок, презентаций, концертов, спектаклей и др. мероприятий; - туристические походы, экспедиции в места исторические, значимые, культурные; - встречи с замечательными людьми; - познавательные программы, интеллектуальные игры; - изучение образцов мировой культуры.
6. Гуманизм	<p>Создание условий для передачи опыта поколений воспитания доброты, чуткости, сострадания. Вовлечение учащихся в интересную и полезную деятельность с целью самореализации, приобретения знаний и получения опыта участия в социально значимых делах.</p> <p>Мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в социальных значимых акциях; - экологические экскурсии, походы; - литературные, исторические, биологические экспедиции; - поисковые экспедиции, вахты памяти; - встреча с доброй книгой, поступком, человеком; - участие в шествии «Бессмертный полк».
7. Лидер	<p>Развитие и поддержка учащихся с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций. Поощрение детских инициатив.</p> <p>Мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - судейство (обучение, практика); - проведение мастер-классов для учащихся других объединений или групп младшего возраста; - участие в компетентностной олимпиаде, конкурсе «Лидер 21-го века» и др.; - проведение учебных занятий или воспитательных мероприятий (их элементов) опытными учащимися для менее опытных; - осуществление наставничества в форме «ученик-ученик».

Формы аттестации/контроля

В работе по программе «Секция туризма» педагог использует следующие формы контроля: педагогическое наблюдение, проведение теоретических тестов, практических контрольных заданий, соревнования, походы, проведение диагностики предметных, личностных, метапредметных результатов.

Оценочные материалы (рубежные диагностики) позволяют определить достижения учащимися планируемых результатов (ФЗ №273, ст.2, п.9; ст.47, п.5) и оценить уровень личностного роста каждого учащегося.

Характеристика оценочных материалов ЗУН

№ п/п	Наименование модуля	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Критерии оценивания	Показатели оценивания	Сроки проведения рубежной диагностик и
1	Основы туристкой подготовки	Заинтересованность учащегося в занятиях туризмом	Беседа, педагогическое наблюдение	1 балл – учащийся вял, безынициативен, ничего не знает о туризме и походах; 2 балла – учащийся не знает о туризме, походах, но оживает только во время подвижных игр; 3 балла – учащийся активно занимается всеми видами активной деятельности, знает о туризме, нравится ходить в походы.	Теоретические знания и предпочтения	на начало 1 г.о.
1	Основы туристкой подготовки	Физическое развитие	Практическая работа (приложение № 2)	Нормативы считаются выполненными, если набрано соответствующее количество баллов: 1 балл – от 10 до 12 очков 2 балла – от 13 до 14 очков 3 балла – от 15 очков и выше	Уровень физической подготовки	на начало 1 г.о.
1	Основы туристкой подготовки	Основы туристической подготовки	Беседа, практическая работа, педагогическое наблюдение	1 балл – учащийся знает виды туризма, но не знает основ туристической подготовки, не может ответить ни на один вопрос, не размышляет. 2 балла - учащийся знает виды туризма, основы туристической подготовки, но допускает ошибки; 3 балла – учащийся уверенно рассказывает о туризме, знает виды, правила туристической подготовки.	Уровень теоретических знаний и практических навыков в походах	на конец 1, 2 г.о., на начало 1, 2, 3 г.о
1	Основы туристкой подготовки	Техника преодоления препятствий	Практическая работа	1 балл – учащийся не закончил дистанцию. 2 балла – учащийся закончил дистанцию, но допускал ошибки. Потратил много времени. 3 балла – учащийся закончил дистанцию без ошибок за короткое время	Уровень теоретических знаний и практических навыков прохождения дистанции	на конец 1, 2 г.о., на начало 2, 3 г.о
3	Краеведение	Знания по краеведению: исторические памятники, объекты природной охраны, история родного края	Опрос, беседа	1 балл – учащийся не может ответить ни на один вопрос, путается в определениях, не может показать объекты культурного и исторического наследия на картах 2 балла – учащийся отвечает на вопросы педагога, но путает термины, объекты, часто ошибается, знания об объектах культурного и исторического наследия	Уровень сформированности знаний об объектах культурного и исторического наследия	на конец 1, 2 г.о., на начало 2, 3 г.о

				обрывочны, не систематичны		
				3 балла – учащийся отвечает быстро, владеет всей информацией, знания об объектах культурного и исторического наследия полные, охотно делится ими с окружающими		
5	Общая и специальная физическая подготовка	Общефизическая подготовка	Выполнение нормативов (прил. № 2)	Нормативы считаются выполненными, если набрано соответствующее количество баллов: 1 балл – до 16 очков 2 балла – от 17 до 18 очков 3 балла – от 19 до 20 очков	Уровень физической подготовки	на конец 1, 2 г.о., на начало 2, 3 г.о
2	Топография и ориентирование	Ориентирование на местности	Практическая работа	1 балл – учащийся умеет пользоваться компасом, но не может правильно найти ориентиры, не закончил дистанцию 2 балла – учащийся умеет пользоваться компасом, нашел ориентиры, закончил дистанцию, но с опозданием, допускал ошибки; 3 балла – учащийся уверенно пользуется компасом, нашел ориентиры, закончил дистанцию без ошибок.	Уровень теоретических знаний и практических навыков в работе с картой и компасом на местности	на конец 1, 2,3 г.о., на начало 2, 3 г.о.,
4	Основы гигиены и первая медицинская помощь	Основы гигиены, первая медицинская помощь	Практическая работа	1 балл – учащийся знает основы личной гигиены, может объяснить термин «самоконтроль», но не знает способов оказания первой медпомощи; 2 балла – учащийся знает основы личной гигиены, может объяснить термин «самоконтроль», знает способы оказания первой медпомощи, но делает ошибки; 3 балла – учащийся знает основы личной гигиены и термин «самоконтроль», уверенно перечисляет способы оказания первой медпомощи.	Уровень теоретических знаний и практических навыков при устном опросе	на конец 1, 2,3 г.о., на начало 2, 3 г.о.,
5	Общая и специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка повышенного уровня	Выполнение нормативов (прил. № 2)	Нормативы считаются выполненными, если набрано соответствующее количество баллов: 1 балл – до 17 очков 2 балла – от 18 до 21 очков 3 балла – от 22 до 25 очков	Уровень физической подготовки	на конец 1, 2,3 г.о., на начало 2, 3 г.о.,
1, 2, 3, 4, 5	Основы туристской подготовки; Топография и ориентирование;	Туристический поход	Практическая работа	1 балл – учащийся знает правил организации бивака, и правил движения в группе, не знает видов снаряжение, не умеет готовить пищу на костре, не умеет распределить силы на	Уровень теоретических знаний и практических навыков в многодневн	на конец 3 г.о.

Краеведение; Основы гигиены и первая медицинская помощь; Общая и специальная физическая подготовка				маршруте, применяет с ошибками туристический инвентарь;	ом походе.	
				2 балла – учащийся знает правила организации бивака и правила движения в группе, знает виды снаряжения, умеет готовить пищу на костре, но допускает много ошибок и пользуется подсказкой педагога;		
				3 балла – учащийся уверенно пользуется знаниями организации бивака и правильно совершает движение в группе, знает виды снаряжения, умеет готовить пищу на костре, может размышлять, предусматривать и решать внезапные проблемы.		

Итоги образовательных результатов вносятся в сводную таблицу

Результаты рубежной диагностики на начало 1 года обучения

Фамилия, имя учащегося	Заинтересованность учащегося в занятиях туризмом	Физическое развитие	Основы туристической подготовки	Сумма баллов	Уровень

Сумма баллов в таблице позволяет сделать следующие выводы:

Низкому уровню знаний и умений в туризме соответствует сумма баллов: от 3 до 5 баллов;

среднему уровню: от 6 до 7 баллов;

высокому уровню: от 8 до 9 баллов.

Результаты рубежной диагностики на конец 1, 2 года обучения

По окончании каждого образовательного модуля проводится диагностика, результаты которой сразу вносятся в сводную таблицу:

Фамилия, имя учащегося	Основы гигиены, первая медицинская помощь	Основы туристической подготовки	Техника преодоления препятствий	Общефизическая подготовка	Ориентирование на местности	Сумма баллов	Уровень

Сумма баллов в таблице позволяет сделать следующие выводы:

Низкому уровню знаний и умений в туризме соответствует сумма баллов: до 6 баллов;

среднему уровню: от 7 до 8 баллов;

высокому уровню: от 9 до 12 баллов.

Результаты рубежной диагностики на начало 2, 3 года обучения

По итогам участия в традиционных муниципальных соревнованиях по туристическому многоборью, заполняется сводная таблица:

Фамилия, имя учащегося	Основы гигиены, первая медицинская помощь	Основы туристической подготовки	Техника преодоления препятствий	Общефизическая подготовка	Ориентирование на местности	Сумма баллов	Уровень

--	--	--	--	--	--	--	--

Сумма баллов в таблице позволяет сделать следующие выводы:

Низкому уровню знаний и умений в туризме соответствует сумма баллов: до 6 баллов;
среднему уровню: от 7 до 8 баллов;
высокому уровню: от 9 до 12 баллов.

Рубежная диагностика на конец 3 года обучения

По итогам похода заполняется сводная таблица образовательных результатов:

Фамилия, имя учащегося	Основы гигиены, первая медицинская помощь	Общая физическая подготовка повышенного уровня	Ориентирование на местности	Туристический поход	Сумма баллов	Уровень

Сумма баллов в таблице позволяет сделать следующие выводы:

Низкому уровню: до 3 баллов;
среднему уровню: от 4 до 6 баллов;
высокому уровню: от 7 до 9 баллов.

Сводная таблица мониторинга уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы «Секция туризма»
 (Итоговая аттестация)

ФИ учащегося	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.
Иванов			
Петров			
Средний показатель по итогам года			

Диагностики проводятся: в начале и в конце учебного года с целью определения уровня освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы и при необходимости ее коррекции.

В качестве оценочных материалов педагог использует:

- вопросы и нормативы ОФП (приложение № 4,5)
- диагностика уровня воспитанности учащихся 12-18 лет, составитель М.И. Шилова (приложение № 6).

Организационно-методические особенности подготовки туристов:

- подготовка юных туристов рассматривается как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, юношей, девушек и молодежи на всех этапах подготовки;
- при построении учебно-тренировочного процесса учитываются возрастные границы, в пределах которых учащиеся добиваются своих лучших результатов;
- в процессе подготовки учебная и циклическая нагрузка направлены на уровень, соответствующий следующему этапу подготовки;
- соблюдение принципа постепенности при увеличении тренировочных и соревновательных нагрузок в зависимости от возрастных и индивидуальных возможностей учащихся. Соревнования по туризму планируются таким образом, чтобы по степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки. На начальных этапах подготовки основными целями зачетных соревнований и контрольных упражнений являются приобретение соревновательного опыта, контроль

эффективности данного тренировочного этапа и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

- социализация подростков с девиантным поведением.

Принципы подготовки и обучения:

- индивидуализация: соответствие нагрузки уровню подготовленности детей, возрасту, полу, физическим и психологическим особенностям каждого учащегося;
- постепенность: постепенное увеличение объемов и интенсивности нагрузок, технико-тактических упражнений - от простого к сложному;
- систематичность: круглогодичная система подготовки, равномерное распределение нагрузки в годичном цикле подготовки;
- прочность и прогрессивность: постоянное повышение требований, вариативность, смена условий, достаточное количество повторений;
- сознательность и активность: формирование стойкого интереса к занятиям и мотивации учащихся к участию в соревнованиях, воспитание творческого отношения к занятиям, самоанализ деятельности;
- наглядность: на звуковом, зрительном, тактильном, мышечном восприятии.

Педагогические технологии:

технология модульного обучения: учебный материал разбит на информационные блоки-модули. Технология построена на самостоятельной деятельности учащихся, которые осваивают модули в соответствии с поставленной целью обучения;

технология развивающего обучения: учебный процесс ориентирован на потенциальные возможности человека и на их реакцию;

игровая технология: создает пространство для практического освоения изученного материала в непринужденной обстановке, а также помогает ввести в образовательный процесс;

технология проблемного обучения: позволяет подойти к изучению теоретического материала с активной позицией учащихся;

здоровьесберегающая;

ИКТ-технологии;

ТРИЗ и РТВ технологии

Методы обучения

Словесный метод:

- устное изложение изучаемого материала;
- беседа с учащимися.

Наглядный метод:

- наглядно-зрительный (дидактический материал).
- тактильно-мышечный (непосредственная помощь педагога, который прикосновением к учащемуся уточняет и направляет положение отдельных частей тела).

Практический метод:

- практическая работа;
- самостоятельная работа;
- тренировочные упражнения.

Объяснительно-иллюстрированный метод:

- изучения новых знаний, их совершенствования, выработки умений, проверки усвоения материала.

Репродуктивный метод:

- многократное воспроизведение показанных способов деятельности (педагогом предьявляется алгоритм (порядок действий), в результате выполнения которых учащийся накапливает определенный минимум (технический багаж для исполнительской деятельности).

Частично-поисковый (эвристический) метод:

- педагог выдвигает проблему, ставит задачу и организует учащихся для выполнения отдельных шагов поиска для решения проблемы, задачи.

Исследовательский метод:

- овладение учащимся поисковой деятельностью;
- самостоятельной творческой работой.

Список рекомендуемой литературы для педагогов

1. Бабенко, М.Г. Методические рекомендации по организации занятий на семинарах подготовки общественных туристских кадров / М.Г. Бабенко – М.: ЦРИБ "Турист", 1977 – 33 с.
2. Болдырев, С.Н. Сложные туристские походы / С.Н. Болдырев, В.И. Жмуров, Е.А. Косарев – М.: Государственное издательство "Физкультура и спорт", 1959 – 177 с.
3. Васильев, И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма / И.В. Васильев – М.: Профиздат, 1973 – 85 с.
4. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование / В.И. Ганопольский – М.: "Физкультура и спорт", 1987 – 217 с.
5. Гизатулин, М.К. Спортивная топография / М.К. Гизатулин - Уфа, 1997 – 26 с.
6. Груцинова, А.М. Одуванчик на завтрак. Деликатесы из трав и плодов / А.М. Груцинова, Ю.И. Коломенский - Ростов-на-Дону: Ростовское книжное издательство, 1991 – 217 с.
7. Губаненков, С.М. Инновации в технологии туристско-краеведческой деятельности / С.М. Губаненков - М.: "Образование", 2008 – 21 с.
8. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм / Э.Н. Кодыш – М.: "Физкультура и спорт", 2009 – 57 с.
9. Костерев, Н.А. Справочник инструктора детско-юношеского туризма. Часть III. Безопасность туристско-краеведческих походов, экскурсий, экспедиций / Н.А. Костерев, Т.А. Самохина – М.: Департамент образования города Москвы. Московский городской Дворец детского (юношеского) творчества, 2003 – 15 с.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб - М.: "Профиздат", 1990 - 61 с.
11. Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы / Э.Э. Линчевский - М.: Физкультура и спорт, 2013 – 38 с.
12. Огородников, Б.И. Подготовка спортсменов - ориентировщиков / Б.И. Огородников, А.Н. Кирчо, Л.А. Крохин – М.: "Физкультура и спорт", 1979 – 81 с.
13. Остапец, А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: Методические рекомендации / А.А. Остапец – М., РМАТ, 2001. – 87 с.
14. Попчиковский, В.Ю. Организация и проведение туристских походов / В.Ю. Попчиковский - М.: "Просвящение", 2009 – 43 с.
15. Русский турист (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России), 2001 г.
16. Ярошенко, В.В. В поход с классом. Пособие для классного руководителя/ В.В. Ярошенко, Ю.В. Козлова — М.: ТЦ Сфера, 2004. — 96 с.

Список рекомендуемой литературы для учащихся

1. Александров, Н.В. Приключения Люськи (учебные рассказы по правилам безопасности в походе) – 9 с.
2. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев - HTML и Word' 97 верстка СК "Барьер", 2000 -214 с.
3. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин - Москва. Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
4. Бардин, К.В. Азбука туризма / К.В. Бардин - М.: «Просвящение», 1981 – 214 с.
5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста / И.Ю. Бринк, М.П. Бондарец – М.: «Физкультура и спорт», 1990 – 171 с.
6. Верзилин, Н.М. По следам Робинзона / Н.М. Верзилин – Минск: "Народная асвета", 1982 – 324 ч.
7. Дихтярев, В.Я. Вся жизнь – поход / В.Я. Дихтярев – М.: ЦДЮТур, 1999 – 57 с.
8. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С.Б.Елаховский - М.: «Физкультура и спорт», 1981.-120 с., ил.

9. Казанцев, В.В. Поход выходного дня – скорее идол, чем венец творения?! / В.В. Казанцев - М: "Физкультура и спорт", 2009 – 78 с.
10. Маслов, А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся / А.Г. Маслов - М.: ЦДЮТур РФ, 1998.— 56 с.
11. Рыжавский, Г.Я. Биваки / Г.Я. Рыжавский - М.: ЦДЮТ, 1995. — 112 с.
12. Сафонов, В.И. 10 писем Робинзону / В.И. Сафонов – М.: «Скан», 2010 – 114 с.
13. Скрыгин, Л.Н. Морские узлы / Л.Н. Скрыгин – М.: Издательство "Транспорт", 1992 – 87 с.
14. Суханов, А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе / А.П. Суханов – Красноярск: Краснояр. гос. ун-т., 2003 – 117 с.
15. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений / В.И. Тыкул - М.: «Просвящение», 1990 – 278 с.
16. Шимановский, В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии / В.Ф. Шимановский, В.И. Ганопольский - М.: «Профиздат», 1986 – 214 с.
17. Штюрмер, Ю.А. Карманный справочник туриста / Ю.А. Штюрмер - М.: Профиздат, 1982 – 84 с.
18. Штюрмер, Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные / Ю.А. Штюрмер – М.: "Физкультура и спорт", 1983 г. – 96 с.



**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА имени Г.А.КАРЧЕВСКОГО»
(МУ ДО «ЦТ»)**

**ПРОЕКТ
«ТРУДНЫЙ ПОДРОСТОК»**

**ЛЕТНИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИСТИЧЕСКИЙ ЛАГЕРЬ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ**

Направленность: туристско-краеведческая или
социально-педагогическая.
Возраст учащихся, на которых рассчитана
программа – 12 -18 лет

Срок реализации проекта – 6 дней.

Составители: Храмцов Владимир Алексеевич,
педагог дополнительного образования;
Кузнецова Наталия Анатольевна,
педагог дополнительного образования;

Ухта, 2021 г.

1. Полное название проекта	«Лагерь Крохаль»
2. Автор проекта	Храмцов Владимир Алексеевич, педагог дополнительного образования, Кузнецова Наталия Анатольевна, педагог дополнительного образования, Павлова Екатерина Николаевна, методист
3. Руководитель проекта	Храмцов Владимир Алексеевич, педагог дополнительного образования
4. Территория	Район города Ухта
5. Адрес организации	169300, г. Ухта, ул. Пушкина, д.25, Республика Коми
6. Телефон	(8216) 75-11-18
7. Форма проведения	выездной лагерь
8. Цель проекта	организация летнего выездного спортивно- оздоровительного туристического лагеря для подростков с девиантным поведением
9. Специализация проекта	пешеходный, водный туризм, краеведение, ориентирование
10. Срок реализации проекта	всего 3 смены в год по 6 дней 2-я, 3-я и 4-я недели июня текущего года
11. Место реализации проекта	Республика Коми, реки Ухтинского района Тобысь и Ухта.
12. Количество подпрограмм	нет
13. Официальный язык	Русский
14. Общее количество участников проекта, в том числе	
- дети	60
- педагогический персонал	3
- обслуживающий персонал	0
15. География участников	г. Ухта
16. Условия участия в программе	В программе принимают участие подростки с девиантным поведением. Подбором детей для участия в программе занимаются специалисты КПДН администрации МОГО «Ухта»
17. История осуществления проекта	Программа выездного полевого лагеря спортивно- туристской направленности для детей с девиантным поведением лагерь «Крохаль» реализуется с 1995 года.
18. Особая информация и примечания	

Пояснительная записка

С точки зрения психологов, девиантное поведение – это отклонение от социально-психологических и нравственных норм, представленное либо как ошибочный антиобщественный образец решения конфликта, проявляющегося в нарушении общественно принятых норм, либо в ущербе, нанесённом общественному благополучию, окружающим и себе. В городе Ухта детей с девиантным поведением много: это дети состоящие на учете в КПДН, ОПДН, на внутришкольных учетах. В течение учебного года такие дети охвачены школьным и дополнительным образованием. Но в периоды летних каникул они чаще всего становятся предоставленными самим себе. Для решения данной проблемы в МУ ДО «Центр творчества им. Г.А. Карчевского» составлена программа летнего спортивно-оздоровительного лагеря для детей с девиантным поведением «Лагерь Крохаль».

Одним из эффективных методов работы с детьми с девиантным поведением является организация туристического выездного лагеря. Этот метод имеет ряд неоспоримых преимуществ:

- проживание в полевых условиях, где каждый участник находится на полном самообслуживании, является прекрасной школой развития трудовых навыков;

- сложно переоценить такую прекрасную особенность туристского отдыха, как коллективизм. Воспитание ответственности за свои поступки, доброжелательности, внимательности, формирование чувства дома и чувства взаимопомощи заложены в самой идее туризма и являются необходимыми для комфортного существования личности в коллективе;

- ничто не оказывает такого закаляющего воздействия на организм, чем пребывание на свежем воздухе в течение 24 часов в сутки. А спортивно-оздоровительный туристский лагерь предусматривает круглосуточное пребывание участников в течение 6 дней;

- чистый воздух и прозрачная вода, краски рассветов и закатов, песни у вечернего костра – все это создает неповторимые условия для эстетического воспитания, духовного развития личности;

- культурно-досуговая программа лагеря дает уникальную возможность для самореализации каждого ребенка;

- физическое развитие подростков, особенно юношей-призывников – «головная боль» системы образования и спортивно-физкультурных организаций. Туризм, в плане физического развития, является очень демократичным видом спорта – им можно начать заниматься и в 5, и в 10, и в 18 лет. Нормативы на звание «Мастер спорта России» по спортивным туристским походам, без преувеличения, доступны любому относительно здоровому человеку. Эта сравнительная доступность в выполнении все более сложных спортивных разрядов очень привлекает детей и подростков к занятиям туризмом. Пребывание в спортивно-оздоровительном лагере, где тренировочный процесс непрерывен, является наиболее эффективным периодом в годовом цикле подготовки туриста;

- главным же достоинством данной проекта становится то, что она позволяет погрузить подростка с девиантным поведением в совершенно иную среду, где руководствуются законами чести, труда, взаимовыручки, ответственности.

Актуальность проекта

Осваивая навыки туристского быта, жизни в коллективе, краеведческую деятельность и т.д., ребенок получает базовое образование, единое для всех видов туризма. Лагерь, расположенный в пределах родного края, экономичен для государства и для семьи, что немаловажно при современных сложностях в финансировании системы образования. Относительно доступное расположение лагеря позволяет избежать большей части родительских страхов за жизнь и здоровье ребенка, обычно возникающих при организации дальних туристских поездок. Актуальна возможность вывезти детей из экологически неблагоприятных условий города в чистую природную среду.

Срок реализации

Программа лагеря реализуется в летний период, в течение трех лагерных смен по 5 дней (5 ночей).

Участники передвижного туристического лагеря

Участниками передвижного туристического лагеря являются, в основном, обучающиеся объединений МУ ДО «ЦТ», обучающихся среднего и старшего школьного возраста, прошедшие начальную туристскую подготовку в учебных группах учреждения.

Цель и задачи проекта

Цель проекта: Физическое и психологическое оздоровление детей и подростков с девиантным поведением.

Задачи проекта:

- профилактика девиантного поведения среди подростков;
- привитие туристических навыков;
- укрепление здоровья, закаливание, привитие навыков личной гигиены, самообслуживания;
- организация интересного и познавательного досуга;
- экологическое воспитание, формирование навыков природоохранной деятельности;
- развитие кругозора, знакомство с флорой и фауной Севера;
- пропаганда и популяризация здорового образа жизни, посредством приобщения к туризму.

Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение осуществляется за счет педагогических работников учреждения, которые являются в лагере и воспитателями, и инструкторами по туризму. Они проводят с детьми учебно- тренировочные занятия, соревнования, экскурсии, различные развлекательные мероприятия.

Все педагогические работники имеют большой стаж педагогической работы и необходимый туристический опыт. Все прошли курсы повышения квалификации и имеют удостоверения «Инструктор школьного туризма»; имеют опыт участия в региональных туристических слетах – семинарах педагогических работников; опыт в организации и судействе муниципальных и региональных детских туристических соревнований; опыт участия в категорийных походах и руководства степенными походами. Большинство работников имеют и опыт руководства категорийными походами.

Ф. И. О.	должность в лагере	стаж пед. работы	туристический стаж
Храмцов Владимир Алексеевич	начальник лагеря	40 лет	50 лет
Матвиенко Игорь Васильевич	инструктор	0	7 лет
Кузнецова Наталия Анатольевна	старший инструктор	25 лет	21 год

Принципы деятельности спортивно-оздоровительного лагеря

1. Принцип самореализации детей и подростков при автономном проживании в условиях природной среды предполагает:

- осознание целей и значения спортивно-оздоровительного туризма для личного саморазвития;
- наличие четких и ясных перспектив занятия данным видом спорта;
- создание ситуации успеха, поощрение достигнутого;
- подготовка детей к необходимости ориентации в жизненных проблемных ситуациях и преодолению трудностей.

2. Принцип включения подростков в реальные социально-значимые отношения, которые предполагают:

- участие в подготовке и проведении культурных и спортивных мероприятий;
- самообслуживающий труд (обустройство бивака, уход за снаряжением, дежурство по лагерю, дежурство по кухне и т.д.);
- воспитание норм уважительного отношения к другим людям, к их труду и его результатам.

3. Принцип безопасности предполагает:

- реализация системы мер, направленных на предотвращение ситуаций, создающих угрозу жизни и здоровью обучающихся;
- инструктажи по технике безопасности;
- получение обучающимися знаний по технике спасения и самоспасения, первой медицинской помощи;
- контроль за соблюдением требований безопасности;
- медицинский контроль;
- страхование от несчастного случая.

4. Принцип взаимосвязи педагогического коллектива и детского самоуправления предполагает:

- поощрение творческой активности обучающихся;
- учет индивидуальных возможностей, способностей, потребностей и интересов обучающихся.

5. Принцип здоровьесбережения:

- все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью обучающегося и тренера-преподавателя;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков, соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям;
- непрерывность и преемственность;
- получение обучающимися знаний по основным способам укрепления и сохранения здоровья, воспитание ответственности за свое здоровье;
- получение знаний по правилам личной гигиены в полевых условиях;
- получение знаний по рациональному питанию и водопотреблению.

Организационно-педагогические основы

В программе участвуют подростки с девиантным поведением, находящиеся на внутришкольном учете, учете в КПДН и ОПДН. За одну смену программу проходят 20 детей. Смена длится 5 ночей и 6 дней. В летний период проходит три смены.

Ожидаемые результаты

После пребывания в спортивно-оздоровительном лагере ребенок должен овладеть системой следующих знаний и умений:

<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>
в сфере общего оздоровления и укрепления организма	
<ul style="list-style-type: none">- основные способы укрепления и сохранения здоровья;- правила личной гигиены в лагере, в походе.	<ul style="list-style-type: none">- адекватно реагировать на проживание в неблагоприятных погодных условиях;- применять элементарные формы самоконтроля;- проводить утреннюю физическую зарядку.
в сфере трудовой деятельности	
<ul style="list-style-type: none">- правила упаковки и хранения продуктов;- технику безопасной работы с колющими режущим инструментами;- технологию упаковки бивачного снаряжения;- приемы погрузки снаряжения на сплавные суда.	<ul style="list-style-type: none">- поставить палатку, правильно организовать бивак;- развести костер, приготовить пищу в полевых условиях с соблюдением правил безопасности, гигиены и природоохранных норм;- правильно и быстро собирать рюкзак;- выполнять легкий ремонт личного и группового туристского снаряжения;- полностью обслуживать себя в условиях лагеря, похода;- обращаться с топором, пилой.

в сфере экологии и природоохранной деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> - правила поведения на природе; - последствия влияния различного рода человеческой деятельности на экологическое равновесие; - простейшие приемы тушения лесных пожаров. 	<ul style="list-style-type: none"> - грамотно устранять последствия своего пребывания в лесу, на воде; - оказывать необходимую природоохранную помощь заповедникам, лесничествам.
в сфере организации досуга	
<ul style="list-style-type: none"> - правила поведения в коллективе, позволяющие каждому достичь самореализации не ущемляя прав другого; - интеллектуальные и подвижные игры для организации свободного времени в детской, подростковой среде; - песни туристских и самодеятельных авторов. 	<ul style="list-style-type: none"> - сотрудничать с педагогом по разработке сценариев и культмассовых мероприятий; - проводить несложные игры и конкурсы среди сверстников и ребят младшего возраста.
в сфере организации безопасности	
<ul style="list-style-type: none"> - правила безопасного поведения в природных условиях; - возможные экстремальные ситуации, причины их возникновения и способы их преодоления. 	<ul style="list-style-type: none"> - правильно и безопасно применять туристское снаряжение и оборудование; - устраивать простейшие укрытия; - оказывать простейшую само и взаимопомощь при наиболее распространенных травмах и заболеваниях; - организовывать транспортировку пострадавшего с помощью подручных средств.
в сфере повышения туристического мастерства	
<ul style="list-style-type: none"> - основные приемы ориентирования на местности, понятие азимута, основные топографические знаки; - основные положения правил соревнований по туристскому многоборью; - туристские узлы; - основные приемы организации страховки и самостраховки в пешеходном и водном туризме; - основные приемы и технику гребли на байдарке и рафте. 	<ul style="list-style-type: none"> - преодолевать природные препятствия различными способами; - грамотно и безопасно применять туристское снаряжение; - применить знания по технике и тактике управления сплавным средством на спокойной воде; - ориентироваться на местности и по карте.

Примерный план мероприятий оздоровительного лагеря

понедельник	<ul style="list-style-type: none"> - автобусная заброска в местечко Параськины озера (120 км от г.Ухта) - обустройство лагеря, приготовление еды - экологическая уборка стоянки и берега реки Тобысь - сбор байдарок и рафтов - экскурсионная программа: карстовый разлом и Большое Параськино озеро, место расположения в 40-х годах лагеря для политзаключенных ГУЛАГа, жизнь и творчество скульптора Н.Бруни, история непростой жизни тетки Параськи. - распределение участников по экипажам и отработка первичных навыков управления сплавными судами
Вторник	<ul style="list-style-type: none"> - Сбор лагеря и укладка снаряжения в сплавные суда

	<ul style="list-style-type: none"> - Сплав по реке Тобысь 25 км - обустройство лагеря, приготовление еды - экологическая уборка стоянки и берега реки Тобысь - ориентирование и топография; - беседы и песни возле костра
Среда	<ul style="list-style-type: none"> - Сбор лагеря и укладка снаряжения в сплавные суда - Сплав по реке Тобысь 10 км и Ухта 10 км - обустройство лагеря, приготовление еды - экологическая уборка стоянки и берега реки Ухта - стрельба из пневматического ружья - вечерние посиделки с туристическими историями и байками возле костра
Четверг	<ul style="list-style-type: none"> - Сбор лагеря и укладка снаряжения в сплавные суда - Сплав по реке Ухта 20 км - обустройство лагеря, приготовление еды - экологическая уборка стоянки и берега реки Ухта - вязка туристических узлов - игры с мячом (футбол, волейбол)
Пятница	<ul style="list-style-type: none"> - Сбор лагеря и укладка снаряжения в сплавные суда - Сплав по реке Ухта 15 км (завершение маршрута) - Разбор и просушка судов - приготовление еды - упаковка снаряжения - возвращение в город

Рекомендуемый перечень туристского инвентаря и снаряжения

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские (4-х местные)	6
2.	Тенты от дождя	4
3.	Тент хозяйственный	1 шт.
4.	Веревка основная (60 м)	4 шт.
5.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
6.	Секундомер электронный	3 шт.
7.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
8.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
9.	Топор в чехле	2 шт.
10.	Костровое оборудование	2 шт
11.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
12.	Посуда для приготовления пищи (котлы, ножи, консервный нож и т. п.)	Компл.
13.	Стол и стулья	Комплю
14.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
15.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
16.	Байдарка 2-х местная	3
17.	Рафт 6-и местный	2
18.	Спасательный конец	5 шт.
19.	Карты спортивные, планы местности	Компл.
20.	Пневматическое ружье	1 шт
21.	Мяч футбольный	1 шт
22.	Мяч волейбольный	1 шт

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения

1. Спальный мешок.
2. Рюкзак
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Сапоги резиновые.
5. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
6. Головной убор.
7. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
8. Спортивный тренировочный костюм.
9. Свитер шерстяной.
10. Брюки ветрозащитные.
11. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка).
12. Мешочек под личную посуду (желательно)
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Коврик туристский.
16. Перчатки рабочие.
17. Носки шерстяные.
18. Сидушка походная.
19. Легкая одежда (футболка 4 шт., шорты 2 шт)
20. Купальный костюм
21. Нижнее белье (3 комплекта)
22. Нательное белье (термобелье)
23. Носки шерстяные (1 пары), носки простые (4 пары)
24. Средства личной гигиены (мыльные принадлежности, туалетная бумага)
25. Индивидуальная аптечка
26. Спасжилет, весло

«Кодекс чести юного туриста»

- люби Родину, крепи мир, будь постоянным патриотом - интернационалистом;
- слово руководителя группы – закон;
- все за одного – один за всех;
- завершил дело – помоги товарищу;
- турист трижды проходит маршрут, когда его разрабатывает, когда по нему идет, и когда готовит о нем отчет;
- не повреди природе, памятникам культуры и истории;
- уважай местное население;
- после привала место должно быть чистым.

Календарный учебный график
1-й год обучения
216 часов в год - 6 часов в неделю

№ занятия	№ модуля	тема занятия	кол-во часов	по плану	по факту
1.	1	Вводное занятие, входящий контроль	2		
2.	1	Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, спортивный.	2		
3.	1	Личное и групповое туристское снаряжение	2		
4.	1	Групповое снаряжение, требования к нему	2		
5.	1	Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.	2		
6.	1	Организация туристского быта.	2		
7.	1	Привалы и ночлеги в походе.	2		
8.	1	Практическая работа: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.	2		
9.	1	Подготовка к походу, путешествию	2		
10.	1	Составление плана похода. Изучение района похода.	2		
11.	1	Питание в туристском походе	2		
12.	1	Составление меню, списка продуктов.	2		
13.	1	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2		
14.	1	Режим движения, темп	2		
15.	1	Общая характеристика естественных препятствий.	2		
16.	1	Самостоятельная деятельность по отработке движения колонной.	2		
17.	1	Система самоуправления в туристической группе	2		
18.	1	Техника и тактика в туристском походе	2		
19.	1	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	2		
20.	1	Техника безопасности	2		
21.	1	Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	2		
22.	1	Организация само страховки.	2		
23.	1	Отработка техники преодоления естественных препятствий	2		
24.	1	Узлы	2		
25.	1	Виды узлов: прямой, ткацкий, встречный, булинь, штык, удавка, схватывающий, шкотовый.	2		
26.	1	Виды узлов: брамшкотовый, академический, проводник, восьмерка.	2		
27.	1	Самостоятельная вязка узлов.	2		
28.	1	Виды туристских соревнований и особенности их проведения.	2		
29.	1	Виды туристских соревнований и особенности их проведения.	2		
30.	1	Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников.	2		
31.	1	Личное и командное снаряжение участников.	2		
32.	1	Личное и командное снаряжение участников.	2		
33.	1	Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.	2		
34.	1	Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.	2		
35.	1	Организация и проведение походов выходного дня.	2		

36.	1	Организация и проведение походов выходного дня.	2		
37.	1	Цель похода. Должности в группе.	2		
38.	1	Цель похода. Должности в группе.	2		
39.	1	Походы выходного дня,	2		
40.	1	Походы выходного дня,	2		
41.	1	Походы выходного дня,	2		
42.	1	Походы выходного дня,	2		
43.	1	Соревнования туристов	2		
44.	1	Соревнования туристов	2		
45.	1	Соревнования туристов	2		
46.	1	Соревнования туристов	2		
47.	1	Соревнования туристов	2		
48.	1	Соревнования туристов	2		
49.	1	Соревнования туристов	2		
50.	1	Соревнования туристов	2		
51.	1	Ремонт инвентаря	2		
52.	1	ТБ при выполнении ремонтных работ	2		
53.	1	Подведение итогов похода	2		
54.	2	Топографическая и спортивная карта.	2		
55.	2	Раскрытие понятия «масштаб», и его виды. Масштабы топографических карт.	2		
56.	2	Понятие о местных предметах и топографических знаках.	2		
57.	2	Самостоятельная работа с картами различного масштаба.	2		
58.	2	Способы ориентирование	2		
59.	2	Компас. Азимут	2		
60.	2	Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.	2		
61.	2	Движение по азимуту и компасу	2		
62.	2	Упражнения на измерение азимутов на карте. Ориентирование карты по компасу.	2		
63.	2	Измерение расстояния	2		
64.	2	Действия в случае потери ориентировки.	2		
65.	2	Соревнования по ориентированию	2		
66.	2	Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.	2		
67.	2	Текущая диагностика по итогам прохождения модуля.	2		
68.	3	Краткая история о Республике Коми: географическое положение, археология, геральдика.	2		
69.	3	Туристические маршруты РК.	2		
70.	3	Общественно полезная работа в путешествии	2		
71.	3	Проведение различных красневедческих наблюдений в походах.	2		
72.	3	Текущая диагностика по итогам прохождения модуля.	2		
73.	4	Личная гигиена туриста.	2		
74.	4	Профилактика различных заболеваний.	2		
75.	4	Походная медицинская аптечка	2		
76.	4	Медицинский самоконтроль.	2		
77.	4	Текущая диагностика по итогам прохождения модуля.	2		
78.	5	Лыжная подготовка	2		
79.	5	Ход на лыжах с рюкзаком.	2		
80.	5	Преодоление препятствий на лыжах.	2		

81.	5	Преодоление препятствий на лыжах.	2		
82.	5	Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	2		
83.	5	Торможение «плугом», «полуплугом».	2		
84.	5	Тропление лыжни на открытой местности,	2		
85.	5	ОФП	2		
86.	5	ОФП	2		
87.	5	ОФП	2		
88.	5	ОФП	2		
89.	5	ОФП	2		
90.	5	ОФП	2		
91.	5	ОФП	2		
92.	5	ОФП	2		
93.	5	ОФП	2		
94.	5	ОФП	2		
95.	5	ОФП	2		
96.	5	ОФП	2		
97.	5	ОФП	2		
98.	5	ОФП	2		
99.	5	Контроль здоровья	2		
100.	5	Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.	2		
101.	5	Специальная физическая подготовка	2		
102.	5	Лазание на стенде с верхней страховкой.	2		
103.	5	Лазание на стенде с верхней страховкой.	2		
104.	5	Прохождение маршрутов различной сложности на естественном рельефе.	2		
105.	5	Прохождение маршрутов различной сложности на естественном рельефе.	2		
106.	5	Прохождение препятствий на туристическом полигоне	2		
107.	5	Прохождение препятствий на туристическом полигоне	2		
108.	5	Участие в соревнованиях. Итоговая диагностика	2		
Итого			216		

Календарный учебный график
2-й год обучения
216 часов в год - 6 часов в неделю

№ занятия	№ модуля	тема занятия	кол-во часов	по плану	по факту
1.	1	Вводное занятие, входящий контроль	2		
2.	1	Знаменитые русские путешественники, их открытия.	2		
3.	1	Проведение входящей диагностики (участие в традиционных муниципальных соревнованиях по туристическому многоборью)	2		
4.	1	Обязанности инструктора	2		
5.	1	Профессиональные навыки инструктора	2		
6.	1	Организация привалов и ночлегов	2		
7.	1	Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий	2		
8.	1	Выбор места для привала и ночлега (бивака), его обустройству	2		

9.	1	Организация работы по развешиванию лагеря: планирование лагеря	2		
10.	1	Установка палаток, заготовка дров	2		
11.	1	Соревнование: самостоятельная установка палатки, укладка рюкзака.	2		
12.	1	Самостоятельное составление плана подготовки и движения 1-3-дневного похода.	2		
13.	1	Правила движения в походе	2		
14.	1	Распределение должностей в группе	2		
15.	1	Преодоление препятствий	2		
16.	1	Самостоятельная деятельность по отработке движения колонной.	2		
17.	1	Техника и тактика	2		
18.	1	Разработка запасных вариантов маршрута	2		
19.	1	Отработка техники движения и преодоления препятствий.	2		
20.	1	Самостраховка.	2		
21.	1	Использование простейших узлов и техника их вязания.	2		
22.	1	Правила поведения в незнакомом населенном пункте.	2		
23.	1	Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.	2		
24.	1	Организация само страховки.	2		
25.	1	Организация переправы по бревну с само страховкой.	2		
26.	1	Отработка техника вязания всех видов узлов.	2		
27.	1	Отработка техника вязания всех видов узлов.	2		
28.	1	Выживание в природной среде	2		
29.	1	Флора и фауна изучаемых районов. Съедобные и ядовитые растения и животные.	2		
30.	1	Тактика группы при потере какого-либо снаряжения.	2		
31.	1	Правила поведения участника, отбившегося от группы.	2		
32.	1	Алгоритмы выживания в условиях природной среды.	2		
33.	1	Походы выходного дня	2		
34.	1	Личное и командное снаряжение участников.	2		
35.	1	Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.	2		
36.	1	Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.	2		
37.	1	Организация и проведение походов выходного дня.	2		
38.	1	Организация и проведение походов выходного дня.	2		
39.	1	Цель похода. Должности в группе.	2		
40.	1	Цель похода. Должности в группе.	2		
41.	1	Походы выходного дня,	2		
42.	1	Походы выходного дня,	2		
43.	1	Походы выходного дня,	2		
44.	1	Походы выходного дня,	2		
45.	1	Соревнования туристов	2		
46.	1	Соревнования туристов	2		
47.	1	Соревнования туристов	2		
48.	1	Соревнования туристов	2		
49.	1	Соревнования туристов	2		
50.	1	Соревнования туристов	2		

51.	1	Соревнования туристов	2		
52.	1	Соревнования туристов	2		
53.	1	Соревнования туристов	2		
54.	1	Соревнования туристов	2		
55.	1	Подведение итогов похода	2		
56.	2	Карта и измерение расстояния	2		
57.	2	Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты.	2		
58.	2	Отдельные типы рельефа	2		
59.	2	Способы ориентирования	2		
60.	2	Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.	2		
61.	2	Движение по азимуту и компасу	2		
62.	2	Упражнения на измерение азимутов на карте. Ориентирование карты по компасу.	2		
63.	2	Соревнования по ориентированию	2		
64.		Соревнования по ориентированию	2		
65.	2	Соревнования по ориентированию	2		
66.	2	Текущая диагностика по итогам прохождения модуля.	2		
67.	3	Уникальные и загадочные места РК	2		
68.	3	Обсуждение: определить рельеф и сложности маршрутов. Мифы и легенды.	2		
69.	3	Туристические маршруты РК.	2		
70.	3	Изучение природной зоны	2		
71.	3	Текущая диагностика по итогам прохождения модуля.	2		
72.	4	Гигиеническая характеристика тренировок.	2		
73.	4	Личная гигиена туриста.	2		
74.	4	Оказание первой медицинской помощи.	2		
75.	4	Текущая диагностика по итогам прохождения модуля.	2		
76.	5	Лыжная подготовка	2		
77.	5	Ход на лыжах с рюкзаком.	2		
78.	5	Преодоление препятствий на лыжах.	2		
79.	5	Преодоление препятствий на лыжах.	2		
80.	5	Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуюлочкой», «лесенкой».	2		
81.	5	Торможение «плугом», «полуплугом».	2		
82.	5	Тропление лыжни на открытой местности,	2		
83.	5	ОФП	2		
84.	5	ОФП	2		
85.	5	ОФП	2		
86.	5	ОФП	2		
87.	5	ОФП	2		
88.	5	ОФП	2		
89.	5	ОФП	2		
90.	5	ОФП	2		
91.	5	ОФП	2		
92.	5	ОФП	2		
93.	5	ОФП	2		
94.	5	ОФП	2		
95.	5	ОФП	2		
96.	5	ОФП	2		

97.	5	Физический контроль	2		
98.	5	Постановка дыхания в процессе занятий.	2		
99.	5	Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.	2		
100.	5	Элементы скалолазания	2		
101.	5	Лазание на стенде с верхней страховкой.	2		
102.	5	Лазание на стенде с верхней страховкой.	2		
103.	5	Прохождение маршрутов различной сложности на естественном рельефе.	2		
104.	5	Прохождение маршрутов различной сложности на естественном рельефе.	2		
105.	5	Прохождение маршрутов различной сложности на естественном рельефе.	2		
106.	5	Прохождение препятствий на туристическом полигоне	2		
107.	5	Прохождение препятствий на туристическом полигоне	2		
108.	5	Участие в соревнованиях. Итоговая диагностика	2		
Итого			216		

Календарный учебный график
3-й год обучения
216 часов в год - 6 часов в неделю

№ занятия	№ модуля	тема занятия	кол-во часов	по плану	по факту
1.	1	Вводное занятие, входящий контроль	2		
2.	1	Подготовка к походу, путешествию	2		
3.	1	Смотр готовности группы	2		
4.	1	Подготовка группового и личного снаряжения, усовершенствование пил и топоров для похода.	2		
5.	1	Подготовка группового и личного снаряжения, усовершенствование пил и топоров для похода.	2		
6.	1	Усовершенствование пил и топоров для похода.	2		
7.	1	Распределение должностей в походе	2		
8.	1	Составление подробного плана-графика похода.	2		
9.	1	Составление подробного плана-графика похода.	2		
10.	1	Организация туристского быта	2		
11.	1	Установка палатки в различных условиях.	2		
12.	1	Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания.	2		
13.	1	Соревнование на установку палатки.	2		
14.	1	Правила движения в походе	2		
15.	1	Преодоление препятствий	2		
16.	1	Самостоятельная деятельность по отработке движения колонной.	2		
17.	1	Движение в связках с организацией попеременной страховки, переправы: стенкой, таджикский способ, мостить гать.	2		
18.	1	Техника и тактика в туристском походе	2		
19.	1	Изучение сложных участков маршрута. Разведка маршрута.	2		
20.	1	Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге.	2		
21.	1	Техника безопасности при проведении туристских походов.	2		
22.	1	Характеристика субъективных опасностей	2		

23.	1	Характеристика объективных опасностей	2		
24.	1	Опасности в туризме субъективные и объективные.	2		
25.	1	Разбор причин возникновения и отработка действий при возникновении аварийных и экстремальных ситуаций в походах.	2		
26.	1	Подведение итогов похода	2		
27.	1	Подготовка отчетной выставки или газеты по итогам похода.	2		
28.	1	Походы и соревнования туристов	2		
29.	1	Походы и соревнования туристов	2		
30.	1	Походы и соревнования туристов	2		
31.	1	Походы и соревнования туристов	2		
32.	1	Походы и соревнования туристов	2		
33.	1	Походы и соревнования туристов	2		
34.	1	Походы и соревнования туристов	2		
35.	1	Походы и соревнования туристов	2		
36.	1	Походы и соревнования туристов	2		
37.	1	Походы и соревнования туристов	2		
38.	1	Походы и соревнования туристов	2		
39.	1	Походы и соревнования туристов	2		
40.	1	Походы и соревнования туристов	2		
41.	1	Походы выходного дня,	2		
42.	1	Походы выходного дня,	2		
43.	1	Походы выходного дня,	2		
44.	1	Походы выходного дня,	2		
45.	1	Соревнования туристов	2		
46.	1	Соревнования туристов	2		
47.	1	Соревнования туристов	2		
48.	1	Соревнования туристов	2		
49.	1	Соревнования туристов	2		
50.	1	Соревнования туристов	2		
51.	1	Начальная судейская подготовка	2		
52.	1	Обязанности старшего судьи	2		
53.	1	Обязанности судей на этапах	2		
54.	1	Особенности судейства различных видов туристических соревнований	2		
55.	1	Узлы	2		
56.	1	Повторение узлов 1-го года обучения.	2		
57.	1	Изучение новых узлов: грепвайн, двойной проводник, стремя, узел среднего.	2		
58.	1	Текущая диагностика по итогам прохождения модуля.	2		
59.	2	Условные знаки на картах.	2		
60.	2	Компас, Азимут, расстояние	2		
61.	2	Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты.	2		
62.	2	Отдельные типы рельефа	2		
63.	2	Кроки и схемы участков маршрута.	2		
64.	2	Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.	2		
65.	2	Соревнования по ориентированию	2		
66.	2	Соревнования по ориентированию	2		
67.	2	Соревнования по ориентированию	2		

68.		Соревнования по ориентированию	2		
69.	2	Соревнования по ориентированию	2		
70.	2	Действия в случае потери ориентировки	2		
71.	2	Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.	2		
72.	2	Обязанности туриста-проводника	2		
73.		Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы	2		
74.	3	Текущая диагностика по итогам прохождения модуля.	2		
75.	3	Памятники природы Ухтинского района	2		
76.	3	Изучение информации для составления плана-графика к походу по памятникам природы. Изучение района путешествия.	2		
77.	4	Профилактика различных заболеваний	2		
78.	4	Медицинская помощь и транспортировка пострадавшего	2		
79.	4	Медицинская помощь и транспортировка пострадавшего	2		
80.	4	Текущая диагностика по итогам прохождения модуля.	2		
81.	5	Лыжная подготовка	2		
82.	5	Ход на лыжах с рюкзаком.	2		
83.	5	Преодоление препятствий на лыжах.	2		
84.	5	Преодоление препятствий на лыжах.	2		
85.	5	Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	2		
86.	5	Торможение «плугом», «полуплугом».	2		
87.	5	Тропление лыжни на открытой местности,	2		
88.	5	ОФП	2		
89.	5	ОФП	2		
90.	5	ОФП	2		
91.	5	ОФП	2		
92.	5	ОФП	2		
93.	5	ОФП	2		
94.	5	ОФП	2		
95.	5	ОФП	2		
96.	5	ОФП	2		
97.	5	ОФП	2		
98.	5	ОФП	2		
99.	5	ОФП	2		
100.	5	ОФП	2		
101.	5	ОФП	2		
102.	5	Профилактика заболеваний и травм при занятии туризмом	2		
103.	5	Виды травм, характерные для каждого вида туризма.	2		
104.	5	Самомассаж, прививки, вакцины.	2		
105.	5	Прохождение маршрутов различной сложности на естественном рельефе.	2		
106.	5	Прохождение препятствий на туристическом полигоне	2		
107.	5	Прохождение препятствий на туристическом полигоне	2		
108.	5	Участие в соревнованиях. Итоговая диагностика	2		
Итого			216		

Вопросы и нормативы ОФП к рубежной диагностике 1 года обучения

1. Что ты знаешь о туризме?
2. Ты когда-нибудь ходил в походы? Что тебе понравилось?
3. Что тебя привело в секцию? Чем ты хочешь здесь заниматься?

Нормативы ОФП

1. Подтягивание на перекладине:

кол-во	2	4	6	8	10	12	15
баллы	1	3	4	5	6	8	10

2. Сгибание рук в упоре лежа:

Мальчики

кол-во	5	10	12	16	20	25
баллы	1	3	4	6	8	10

Девочки

кол-во	5	10	12	16	20	25
баллы	1	3	4	6	8	10

3. Приседание на одной ноге (сумма):

Мальчики

кол-во	8	10	14	17	20	25	30
баллы	3	4	5	6	7	8	10

Девочки

кол-во	6	8	10	12	14	20
баллы	3	4	5	6	8	10

4. Наклон корпуса назад, сидя (ноги закреплены):

Мальчики

кол-во	25	35	45	55	60
баллы	3	4	5	8	10

Девочки

кол-во	20	25	35	40	45	50
баллы	3	4	5	6	8	10

5. Кросс:

	1 год 500 м			2 год 1000 м		
	Мальчики					
секунды	3.40	3.00	2.20	6.00	5.00	4.00
баллы	5	8	10	5	8	10
Девочки						
секунды	4.00	3.20	2.40	7.00	6.00	5.00
баллы	5	8	10	5	8	10

Вопросы и нормативы ОФП к рубежной диагностике на конец 1, 2 года обучения, на начало 2, 3 года обучения

1. Перечислите основные правила подготовки снаряжения к походу (путешествию)?
2. Какие виды туризма вы знаете?
3. Какие правила движения, техники и тактики в походе, вы знаете?
4. Как правильно организовать питание?

5. Что такое бивак, привал?
6. Какие должности должны быть в группе?
7. Что такое топографическая карта?
8. Перечислите виды масштабов топографических карт?
9. Как определить азимут?
10. Как ориентироваться по компасу?
11. По каким дополнительным способам можно ориентироваться, кроме компаса и карты?
12. Что такое «кроки»?
13. Какие естественные препятствия бывают, как по ним необходимо двигаться?
14. Что такое краеведение?
15. Опишите природные условия Республики Коми?
16. Какие туристические маршруты Республики Коми вы знаете?
17. Перечислите правила гигиены в походе?
18. Перечислите состав медицинской аптечки, назначение и дозировка препаратов; 19. упражнений).
20. Для чего необходима общая физическая подготовка?

Нормативы ОФП

1. Подтягивание на перекладине:

кол-во	2	4	6	8	10	12	15
баллы	1	3	4	5	6	8	10

2. Сгибание рук в упоре лежа:

Мальчики

кол-во	5	10	12	16	20	25
баллы	1	3	4	6	8	10

Девочки

кол-во	5	10	12	16	20	25
баллы	1	3	4	6	8	10

3. Приседание на одной ноге (сумма):

Мальчики

кол-во	8	10	14	17	20	25	30
баллы	3	4	5	6	7	8	10

Девочки

кол-во	6	8	10	12	14	20
баллы	3	4	5	6	8	10

4. Наклон корпуса назад, сидя (ноги закреплены):

Мальчики

кол-во	25	35	45	55	60
баллы	3	4	5	8	10

Девочки

кол-во	20	25	35	40	45	50
баллы	3	4	5	6	8	10

5. Кросс:

	1 год 500 м	2 год 1000 м
	Мальчики	

секунды	3.40	3.00	2.20	6.00	5.00	4.00
баллы	5	8	10	5	8	10
Девочки						
секунды	4.00	3.20	2.40	7.00	6.00	5.00
баллы	5	8	10	5	8	10

Вопросы и нормативы ОФП к рубежной диагностике на конец 3 года обучения

1. Перечислите основные правила подготовки снаряжения к походу (путешествию)?
2. Какие виды туризма вы знаете?
3. Какие правила движения, техники и тактики в походе, вы знаете?
4. Как правильно организовать питание?
5. В чем различие топографической карты от спортивной?
6. Перечислите виды масштабов топографических карт?
7. Как определить азимут?
8. Как ориентироваться по компасу?
9. По каким дополнительным способам можно ориентироваться, кроме компаса и карты?
10. Какими способами можно измерить расстояние?
11. Как выжить в природной среде?
12. Какие естественные препятствия бывают, как по ним необходимо двигаться?
13. Какие туристические маршруты Республики Коми вы знаете?
14. Какие субъективные и объективные причины травматизма бывают?
15. Каким образом можно транспортировать травмированного участника группы?
16. Перечислите состав медицинской аптечки, назначение и дозировка препаратов;
17. упражнений).
18. Для чего необходима общая физическая подготовка?

Нормативы ОФП

1. Подтягивание на перекладине:

кол-во	2	4	6	8	10	12	15
баллы	1	3	4	5	6	8	10

2. Сгибание рук в упоре лежа:

Мальчики

кол-во	5	10	12	16	20	25
баллы	1	3	4	6	8	10

Девочки

кол-во	5	10	12	16	20	25
баллы	1	3	4	6	8	10

3. Приседание на одной ноге (сумма):

Мальчики

кол-во	8	10	14	17	20	25	30
баллы	3	4	5	6	7	8	10

Девочки

кол-во	6	8	10	12	14	20
баллы	3	4	5	6	8	10

4. Наклон корпуса назад, сидя (ноги закреплены):

Мальчики

кол-во	25	35	45	55	60
баллы	3	4	5	8	10

Девочки

кол-во	20	25	35	40	45	50
баллы	3	4	5	6	8	10

5. Кросс:

	1 год 500 м			2 год 1000 м		
	Мальчики					
секунды	3.40	3.00	2.20	6.00	5.00	4.00
баллы	5	8	10	5	8	10
Девочки						
секунды	4.00	3.20	2.40	7.00	6.00	5.00
баллы	5	8	10	5	8	10

ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

1-ый год обучения

Вид контроля	Сроки	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии
Входящий	Сентябрь	Определение уровня физического развития учащихся	ОФП, кросс, силовые упражнения	Выполнение нормативов	Количество баллов по каждому отдельному упражнению и в сумме (прил. № 1)
Тематический	Январь	Определение уровня освоения темы «Основы гигиены», «ПМП»	ПМП при ушибах, потертостях, порезах, мозолях, кровотечениях, растяжениях	Тесты	Из 10 вопросов ответить на: 8-10 – высокий уровень 5-7 – средний уровень 3-5 – низкий уровень
Текущий	Апрель	Определение уровня знаний, умений по основам турподготовки, топографии и ориентированию	Подготовка к однодневному походу, составление меню и нитки маршрута	Игра «Готов ли ты в поход?»	Правильное выполнение заданий: Высокий - 80 – 100 % Средний - 60 – 79% - Низкий – 40 – 59%
Текущий	Май	Проверка умений по технике преодоления препятствий	Преодоление препятствий: навесная переправа, спуск, подъем, бревно, парал. Вербки и др.	Соревнования по турмногоборью.	Закончил дистанцию- зачет не закончил дистанцию – не зачет
Итоговый	Май	Определение уровня физического развития учащихся	ОФП, кросс, силовые упражнения	Выполнение нормативов	Количество баллов по каждому отдельному упражнению и в сумме (прил. № 1)
Текущий	Май	Определение умений ориентироваться на местности	Дистанция по выбору	Соревнования по спортивному ориентированию	Закончил дистанцию- зачет не закончил дистанцию – не зачет

Итоговый	Май – июнь	Определение уровня усвоения темы «Туристская подготовка»	Организация бивака, движение в группе, экипировка в походе	Поход 1-2 степени с проверкой навыков.	Высокий - 15–20 бал. Средний -10 – 14 бал. Низкий -5 – 9 баллов
----------	------------	---	--	---	---

ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

2 и 3-й год обучения

Вид контроля	Сроки	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии
Входящий	Сентябрь	Определение уровня физической подготовки	ОФП и СФП	Выполнение нормативов	Набрать не менее 25 баллов в сумме выполнения упражнений
Текущий	Сентябрь, ноябрь, март, май	Определение умений и навыков по основам турподготовки	Движение на маршруте, организация бивака, приготовление пищи на костре, организация дежурства	УТП	Высокий - 15–20 бал. Средний -10 - 14 бал. Низкий -5 – 9 баллов
Тематический	Март	Определение качества усвоения темы «ПМП»	Обработка ран, наложение жгута, ПМП при вывихах, переломах, ранах, кровотечениях, ожогах, обморожениях.	Тест	Высокий–42-52 балла Средний–32-41 балл Низкий– 21-31балл
Итоговый	Май	Определение качества усвоения темы «Спортивное ориентирование»	Дистанция по выбору и заданном направлении	Соревнование	Прохождение дистанции
Тематический	Март	Определение качества усвоения темы «Краеведение»	Республика Коми: расположение, климат, история, и др.	Тесты	Из 8 вопросов правильно ответить на: Высокий уровень - 7 – 8 баллов Средний уровень - 5 – 6 баллов Низкий уровень - 3 – 4 баллов
Тематический	Апрель	Определение уровня усвоения темы «Тактика спортивного похода»	Заполнение маршрутных документов, составление меню на 2,3-х дневной поход, составление нитки маршрута	Соревнования по тактике спортивного туризма	Правильно ответить не менее, чем на 80% заданий. Высокий уровень – 100 -80 % Средний уровень – 50 -70 % Низкий – менее 50%
Итоговый	Апрель	определение уровня физической подготовки	ОФП и СФП	Выполнение нормативов	Набрать не менее 25 баллов в сумме выполнения упражнений
Итоговый	Май	Определение уровня усвоения темы «Туристская подготовка»	Организация бивака, питание в походе, техника движения, движение по азимуту.	Поход II-III степени сложности	Высокий - 15–20 бал. Средний -10 - 14 бал. Низкий -5 – 9 баллов

Диагностическая программа изучения уровней воспитанности обучающихся 12-18 лет (автор программы – М.И.Шилова)

Отношение	Показатель воспитанности	Признаки проявления воспитанности			
		Ярко проявляются	Проявляются	Слабо проявляются	Не проявляются
К обществу	Долг и ответственность	Выполняет общественные поручения охотно, ответственно и с желанием, требует такого же отношения от других	Выполняет общественные поручения охотно, ответственно, но не требует этого от других	Неохотно выполняет поручения, а только при условии контроля со стороны учителей и товарищей	Уклоняется от общественных поручений, безответствен
	Бережливость	Бережет школьное имущество, призывает к этому и других	Сам бережлив, но не интересуется, бережливы ли его товарищи	Проявляет бережливость, если чувствует контроль со стороны педагогов, старших товарищей	Небережлив, наносит ущерб школьному имуществу и восстанавливает его лишь после настоятельных требований
К труду	Дисциплинированность	Примерно ведет себя, соблюдает правила поведения в Центре, на улице (в общественных местах), дома, требует этих качеств и от других	Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует хорошего поведения от других	Соблюдает правила поведения при условии требовательности и контроля со стороны взрослых или товарищей	И при наличии требований со стороны педагогов и товарищей нарушает дисциплину, слабо реагирует на внешние воздействия
	Ответственное отношение к учению	Учится в полную силу, проявляет интерес к знаниям, трудолюбив и прилежен, добивается хороших результатов в учении, участвует в конкурсах	Учится в полную силу, проявляет интерес к знаниям, хорошо учится сам, но товарищам помогает лишь тогда, когда поручают или просят	Учится не в полную силу, сам не проявляет интереса к учению, требует постоянного контроля, безразличен к учебе товарищей	Несмотря на контроль, не проявляет интереса к учению и прилежанию, плохо учится
	Отношение к общественно-полезному труду	Понимает общественную ценность труда, проявляет интерес к нему, добросовестно относится к самообслуживанию и другим видам труда, умело организует труд других	Понимает общественную ценность труда, сам проявляет интерес и добросовестное отношение к труду, но на других общественно-полезный труд не организует и не побуждает	Трудится при наличии соревнования, требований и контроля со стороны педагогов и товарищей	Не любит труд, стремится уклониться от него даже при наличии требований и контроля
К людям	Коллективизм и товарищес	Общительный, уважает интересы коллектива, сам охотно отзывается	Общительный, считается с интересами коллектива, охотно	Не очень общительный, отзывается на	Необщительный, эгоистичный

	во	на просьбы товарищей, организует полезные дела коллектива	выполняет поручения, но сам не организует полезные дела	просьбы товарищей, но в делах коллектива участвует неохотно	
	Доброта и отзывчивость	Добрый, заботливый, охотно помогает всем, кто нуждается в его помощи, побуждает на добрые дела товарищей	Сам добрый, отзывчивый, всегда поможет в трудную минуту, но других на добрые дела не мобилизует	Помогает другим, если поручает педагог или коллектив	Недоброжелателен, груб с товарищами
	Честность и правдивость	Верен своему слову, правдив с педагогами, товарищами, добровольно признается в своих проступках и того же требует от других	Верен своему слову, правдив с педагогами, товарищами, признается в своих проступках, но не требует честности и правдивости от других	Не всегда выполняет обещания, не сразу признается в своих проступках, а лишь после осуждения старшими или товарищами	Часто неискренен, обманывает педагогов, старших
К себе	Простота и скромность	Прост и скромн, одобряет эти качества у других	Сам прост и скромн, но не интересуется, обладают ли этими качествами окружающие люди	Прост и скромн в присутствии старших и педагогов	Держится высокомерно, пренебрежительно относится к товарищам
К культуре	Культурный уровень	Много читает, охотно посещает культурные центры. Разбирается в музыке, живописи. Охотно делится своими знаниями с товарищами. Привлекает их к культурной жизни	Любит читать. Посещает культурные центры. Проявляет интерес к музыке, живописи, но интересуется всем этим только для себя. Не привлекает товарищей к культурной жизни	Читает. Иногда посещает культурные центры (музеи, выставки), но все это делает по совету или настоянию взрослых: педагогов, родителей	Не хочет читать художественную литературу, отказывается посещать культурные центры

При определении уровня воспитанности по каждому показателю необходимо пользоваться диагностической таблицей. Оценка записывается условным обозначением:

- 3 балла – ярко проявляется
- 2 балла – проявляется
- 1 балл – слабо проявляется
- 0 баллов – не проявляется

Итоговая оценка выводится как среднеарифметическое (сумма баллов делится на 11).

- 2,8 – 3 – высокий уровень (в)
- 2,5 – 2,7 – хороший уровень (х)
- 1,9 – 2,4 – средний уровень (с)
- 1 – 1,8 – низкий уровень (н)

Сводный лист диагностики воспитанности учащихся 12-18 лет

Объединение _____ Группа _____
 Руководитель _____

Показатель	Ф.И. учащегося										Средний балл	
Отношение к обществу												
Долг и ответственность												
Бережливость												
Отношение к труду												
Дисциплинированность												
Ответственное отношение к учению												
Отношение к общественно-полезному труду												
Отношение к людям												
Коллективизм и товарищество												
Доброта и отзывчивость												
Честность и справедливость												
Отношение к себе. Простота и скромность												
Отношение к культуре. Культурный уровень												
Средний балл												

