

Муниципальное казенное учреждение
«Отдел образования Алексеевского муниципального района Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» 08 2023г.
Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

Объединение «Туристы-краеведы»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст детей: 7-15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Харитонов Валентина Михайловна
педагог дополнительного образования

Информационная карта образовательной программы

1	Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан
2	Полное именование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « Туристы-краеведы »
3	Направленность программы	туристско-краеведческая
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О. должность	Педагог дополнительного образования Харитонов Валентина Михайловна
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст обучающихся	7 – 15 лет
5.3	Характеристика программы: -тип программы -вид программы -принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеобразовательная программа - - общеразвивающая
5.4	Цель программы	Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Базовый уровень
6	Формы и методы образовательной деятельности	Инструктаж Учебное занятие Практическая работа Соревнования
7	Формы мониторинга результативности	Промежуточная и итоговая аттестация Тестирование
8	Результативность реализации программы	Итоговым результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является развитие физических, интеллектуальных и творческих способностей, заложенных в ребенке, уверенности в себе, выработка умения самостоятельно принимать решения.
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	_____ 20 год
10.	Реценденты	

Оглавление

2. Информационная карта
3. Оглавление
4. Пояснительная записка
5. Учебный (тематический) план
6. Содержание программы
7. Планируемые результаты:
8. Организационно- педагогические условия реализации программы
9. Формы аттестации/ контроля
10. Оценочные материалы
11. Список литературы
12. Приложения

Приложение 1. Календарно учебный график.

Приложение 2. Материал аттестации.

Приложение 3. План воспитательных мероприятий

4. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Туристы-краеведы» (далее – программа) имеет туристско-краеведческую направленность.

Это программа ознакомительного уровня, которая предназначена для первичного ознакомления младших школьников с туристско-краеведческой деятельностью и получения начальных туристских умений и навыков. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско-краеведческую деятельность.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. 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 28.09.2020 г. №28;
9. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»)
10. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции. / Сост. А.М.Зиновьев, Ю.Ю.Владимирова, Э.Г.Демина - Казань: РЦВР, 2023.- с.89.
11. Устав МБУ ДО «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины, занятия в объединении «Туристы-краеведы» способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера. Воспитанники туристских объединений, как правило, в дальнейшем поступают на факультеты туризма. Занятия туризмом дают возможность трудиться в промышленном альпинизме, быть инструктором и экскурсоводом, профессиональным спортсменом, служить в МЧС и бригадах спецназа горных стрелков, работать учителем физкультуры и тренером в спортшколах.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, краеведение, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

Цель программы

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи программы

1. Образовательные:

- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. Воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. Развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

Адресаты программы Возраст обучающихся детей по программе составляет от 7 до 15 лет. Учебная группа состоит из 15 человек. Для воспитанников этого возраста характерны живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что он узнает самостоятельно и от взрослых. У детей этого возраста заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения. Внимание становится более сосредоточенным, устойчивым (ребенок способен им управлять), в связи с этим развивается способность запоминать: мобилизуя волю, ребенок сознательно старается запомнить правила, последовательность действий при выполнении заданий и т.п. Поведение становится более целенаправленным, целеустремленным.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на три года обучения. Общая продолжительность обучения составляет 648 часов, первый год обучения 216 часов, второй год 216 часов и третий год по 216 часов.

Формы занятий

Рассчитана на 216 учебных часов, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности (в том числе, подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов и сборов. Летние зачетные походы в сетку часов не включены. Режим работы туристского объединения по программе «Туристы - краеведы» в течение учебного года в его различные периоды не одинаковы: как правило, ребята собираются на занятия 3 раза в неделю в определенный день и час.

Режим занятий

Занятия проходят 5 раз в неделю по 2 часа

Длительность 45 мин.

Проводим 10 минутный перерыв для отдыха

Планируемые результаты

- постоянный рост спортивно-технического мастерства,
- рост уровня спортивных достижений команды (выступления на соревнованиях, слетах),
- привлечение старших воспитанников к судейству на районных, краевых соревнованиях,
- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Сроки реализации программы

Программа занятий рассчитана на 3 года обучения с обязательным прохождением зачетных походов, участием и судейством районных туристских мероприятий.

Этапы работы по программе

1этап (начальный)	1год обучения	Получение начальных туристских навыков
2этап (основной)	2год обучения	Закрепление и совершенствование туристских навыков. Участие в походах.
3этап (завершающий)	3год обучения	Совершенствование туристских навыков, участие в категорийных походах

5. Учебно-тематический план

5.1 Учебно-тематический план I год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации и занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
I	Введение. Особенности пешеходного туризма.	4	4	0	Лекция с элементами беседы	Опрос
1.2	Природа родного края и его история. Охрана природы. Туристские возможности края. Виды туризма.	6	6	0	Лекция с элементами беседы	Викторина
1.3	Организация и проведение туристских походов и выездов. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности.	36	10	26	практикум	Составление маршрута, сметы...
II	Туристское снаряжение. Туристское хозяйство	18	10	8	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа
III	Туристский бивак	14	4	10	практикум	Укладка рюкзака, установка палатки
IV	Подготовка и отработка навыков туристской техники совместно с родителями.	6	2	4	практикум	Одевание обвязок
V	Топографическая подготовка	20	10	10	практикум	Тесты
VI	Питание в туристском походе	10	4	6	Лекция с элементами беседы	Составление меню
VII	Тактика и техника пешеходного туризма	18	10	8	Лекция с элементами беседы	Планирование нитки маршрута
VIII	Доврачебная помощь	18	4	14	практикум	Оказание помощи
IX	Техническая подготовка. Строй туристской группы. Движение по дорогам и тропам	28	6	24	практикум	Прохождение трассы
X	Физическая подготовка туриста	20	2	18	практикум	Зачет
XI	Туристские слеты и соревнования	18	4	14	практикум	Участие в соревнованиях
	Итого	216	76	140		

5.2 Учебно-тематический план II год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
I	Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края	3	3	0	Лекция с элем. беседы	Опрос
II	Окружающая среда и факторы опасности	3	3	0	Лекция с элем. беседы	Беседа
III	Экстремальные природные ситуации	9	9	0	Лекция с элем. беседы	Зачет
IV	Снаряжение	12	3	9	практикум	Укладка рюкзака, снаряжения
V	Аварийный бивак.	21	3	18	практикум	Разбивка лагеря
VI	Обеспечение питанием в походе	15	6	9	практикум	Составление меню, приготовление пищи
VII	Доврачебная помощь силами группы	15	6	9	Лекции с элементами практики	Практические занятия по оказанию помощи
VIII	Ориентирование в сложных условиях Ориентирование по компасу.	27	6	21	практикум	Ориентирование на местности по компасу
IX	Техническая подготовка	30	9	21	практикум	Прохождение дистанции
X	Физическая подготовка	21	12	9	практикум	Зачет, ОФП
XI	Туристские соревнования и слеты	30	3	27	практикум	Участие в соревнованиях
XII	Подготовка и отработка навыков туристской техники совместно с родителями.	6	3	3	практикум	«Мама, папа и я-туристическая семья»
XIII	Краеведческая и общественно-полезная работа	24	6	18	Лекция с элем. беседы	Доклад
	Итого:	216	72	144		

5.3 Учебно-тематический план 3 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организа- ции занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теори- я	практи- ка		
I	Вводное занятие. Особенности пешеходного туризма. Физическая культура, спорт и туризм в России.	3	3	0	Лекция с элем.беседы	беседа
II	Подготовка похода	18	6	12	Практикум	Составление маршрута и плана
III	Обязанности членов туристской группы	12	3	9	Лекция с элем.беседы	беседа
IV	Работа завхоза	18	3	15	практикум	опрос
V	Работа завсклада	12	3	9	практикум	Тестирование
VI	Работа медика	27	12	15	практикум	зачет
VII	Тактика и техника похода	24	6	18	практикум	Прохождение маршрута
VIII	Обеспечение безопасности в походе. Техника безопасности в категорийных походах и при проведении поисково-спасательных работ (ПСР)	15	6	9	практикум	Прохождение маршрута на школьном дворе
IX	Психологический климат в группе	3	3	0	Лекция с элем.беседы	Беседа
X	Подведение итогов похода	3	3	0	Лекция с элем.беседы	Доклад
XI	Физическая подготовка. ОФП. СФП.	30	15	15	практикум	ОФП
XII	Организация и проведение туристских слетов	24	6	18	Лекция с элем.беседы	Составление плана маршрута
XIII	Туристские слеты и соревнования	27	12	15	практикум	Практические занятия на маршруте при прохождении дистанции
	Итого:	216	81	135		

6. Содержание программы

6.1 Содержание программы 1 год обучения

1. Введение. Обеспечение безопасности. Особенности пешеходного туризма (4 ч.).

Теория: Виды туризма. Формы туризма. Особенности туризма. Развитие туризма в России. Пешеходный туризм. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Пропаганда туризма.

Тема 1.2. Природа родного края. Охрана природы. Виды туризма. Туристские возможности Республики Татарстан (6 ч.).

Теория: климат, растительный и животный мир родного края. История края, памятные исторические места. Памятники природы. Закон об охране природы. Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей. Туристские и экскурсионные возможности края.

Виды туризма.

Практика. Знакомство с картой республики (района). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Тема 1.3. Организация и проведения туристских походов и выездов. Подведение итогов похода. Обеспечение безопасности (36 ч.).

Теория: правила организации и проведения туристских походов "Инструкция". Выбор целей и задач; района и маршрута походов. Распределение обязанностей в группе. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий. Режим ходового дня. Хронометраж движения. Подбор группы. Определение цели и района похода. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практика: составление плана подготовки похода, сметы расходов, разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты. Подготовка выставки о работе кружка. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов и подготовка диафильмов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Оформление значков и разрядов. Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

II. Туристское снаряжение. Туристское хозяйство (18 ч.).

Теория: меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша).

Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер. сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу.

Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению.

Практика: альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д.

Как готовить личное снаряжение к походу. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и лыжном передвижении.

III. Туристский бивак (14 ч.).

Теория: требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака.

Практика: планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег.

Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды, бивак в горах (на снегу). Организация бивачных работ. Панорама бивачных работ: виды, последовательность, исполнители, материальное обеспечение, роль командира группы (ответственного дежурного по биваку) в производстве работ в нормальных и критических условиях. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке. Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Использование полиэтиленовых пленок, пороллона. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви. Выбор места для костра. Где

запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Складирование дров, укрытие дров от дождя, подсушивание; место для разделки дров. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака. Охрана природы на биваке. Снятие лагеря. Особенности организации ночлега в населенных пунктах. Как пользоваться русской печью, дровяной плитой. Основные правила соревнований по навыкам походного туристского быта.

IV. Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники совместно с родителями. (6 ч.).

Теория: узлы. Одевание обвязок. Основы работы на переправах. Виды переправ. Правила постановки дистанции 1 класса. Бесштрафная система. Правила преодоления туристской полосы.

Практика: постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции.

V. Топографическая подготовка. Топография, условные знаки. Спортивная карта (20 ч.).

Теория: виды карт, их характеристика. Основные сведения о карте. Топографические знаки. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Определение расстояния по карте и на местности.

Практика: измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту. Ориентирование по местным предметам, рельефу. Определение точки стояния.

Понятие о технике спортивного ориентирования. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Выполнение зачетной работы.

VI. Питание в туристском походе (10 ч.).

Теория: питание в туристском походе. Варианты организации питания в походе. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Составление расписания приема пищи в полевых условиях, в столовых населенных пунктов и во время длительных переездов. Замена обедов перекусами.

Практика: составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре, питьевой режим на маршруте.

VII. Тактика и техника пешеходного туризма (18 ч.)

Теория: понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в

возникновении аварийных ситуаций. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности туристской группы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий. Правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме. Основные параметры маршрутов 2-й (3-й) категории сложности. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Основные формы горного рельефа. Горный словарь туриста. Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Практика: планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств. Ходовые дни, запасные дни, экскурсионные дни, дни переездов, полудневки, контрольные сроки, запасные варианты маршрута, варианты схода с середины части маршрута, связь с КСС. Утверждение похода.

VIII. Доврачебная помощь (18 ч.)

Теория: гигиена туриста. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. *Практика:* Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Примерный состав походной аптечки. Значение своевременного оказания доврачебной помощи. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Заболевания возможные в пути их симптомы и лечение. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль соблюдения правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

IX. Техническая подготовка (28 ч.)

Теория: виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике. Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий. Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы. Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске. Режим дня и режим движения в пешеходном; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте.

Практика: движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор. Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути. Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантином». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки. Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантином». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Правила безопасности и поведение туристов при падении камней. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка. Навесная переправа. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка. Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броде. Зачетные соревнования.

X. Физическая подготовка туриста (20 ч.).

Теория: значение общей и специальной подготовки для туриста. Физическая тренировка в тренировочных походах. Закаливание организма. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем. *Практика:* упражнения для разминки. Подвижные игры. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Подвижные игры на свежем воздухе.

XI. Туристские слеты и соревнования (18 ч.)

Теория: характеристика туристских слетов и соревнований. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Обязанности и работа судей. Ознакомление с системой штрафов.

Практика: подготовка к соревнованиям, судейство простых этапов. Работа секретариата. Районный туристско-краеведческий фестиваль школьников.

Соревнования по спортивному туризму станции туристов.

Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация.

Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

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.

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Зачетные соревнования. Участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; степенные и категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

6.2 Содержание программы 2 год обучения

I. Вводное занятие. Туристско-экскурсионные возможности родного края (3 ч.).

Теория: особенности географии края: размеры территории, основные районы и их туристские возможности, природные памятники и заповедники. Географическое прошлое и рельеф. Климат. Основные реки и водоемы. Исторические и культурные памятники. Возможные экскурсии и походы по краю.

II. Окружающая среда и факторы опасности (3 ч.).

Теория: субъективные и объективные опасности. Опасности, обусловленные природой гор: горный рельеф, камнепады, обвалы, крутизна склонов, горные реки. Климат и погода горных районов. Стихийные бедствия и аномальные климатические явления. Опасности, связанные с действиями человека.

III. Экстремальные природные ситуации (9 ч.).

Теория: определение экстремальной ситуации. Условия ее возникновения. Степень экстремальности. Поведение человека в экстремальной ситуации. Практика: анализ экстремальной ситуации. План действия и выход из экстремальной ситуации. Сигналы бедствия. Зачет.

IV. Снаряжение (12 ч.)

Теория: подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).

Практика: Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

V. Аварийный бивак (21 ч.)

Теория: причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций. Требования к биваку. Выбор места. Оборудование бивака. Бивак из подручных средств. *Практика:* построение защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Типы костров и их характеристика. Разведение костра без спичек. Поведение группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае.

VI. Обеспечение питанием в походе (15 ч.)

Теория: значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация. Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим.

Практика: способы добычи и обеззараживания воды. Нетрадиционные формы питания. Съедобные растения. Зачет.

VII. Доврачебная помощь силами группы (15 ч.)

Теория: характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах.

Практика: наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений. Тестирование по оказанию ПДП.

VIII. Ориентирование в сложных погодных условиях. Ориентирование по компасу (27 ч.)

Теория: стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом.

Практика: ориентирование без карты и компаса, по часам. Ориентирование без карты и компаса, рельефу, природным объектам. Практическое ориентирование в сложных условиях. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Особенности ориентирования в горной и лесной местности, при сложных метеорологических условиях. Действия группы при потере ориентировки. Участие в мини-соревнованиях.

IX. Техническая подготовка (30 ч.)

Теория: тактика и техника в пешеходном туризме. Движение на маршруте по тропам. Принцип экономии сил. Движение на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Работа с альпенштоком.

Практика: преодоление завалов, скопления валунов, ям, канав. Водные переправы. Движение по лесу. Узлы их группы и применение. Работа на склонах различной крутизны. Основы работы на скальном участке.

Зачетный поход с элементами соревнования.

X. Физическая подготовка (21 ч.)

Теория: краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под

воздействием занятий спортом. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Практика: прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Значение физической подготовки при работе в экстремальной ситуации. Специальная физическая подготовка к походу. Закаливание организма.

XI. Туристские соревнования и слеты (30 ч.)

Теория: положение о слете, соревновании. Подготовка к районным соревнованиям. Система штрафов.

Практика: работа секретариата. Обязанности судьи на этапе. Обязанности судьи на этапе. Судейство технических этапов. Районный туристско-краеведческий фестиваль школьников. Соревнования по пешеходному туризму (дистанция пешеходная) 1 класс Станции детского и юношеского туризма и экскурсий.

Зачетные соревнования.

XII. Подготовка к соревнованиям и отработка навыков туристской техники совместно с родителями (6 ч.)

Теория: узлы. Одевание обвязок. Основы работы на переправах. Виды переправ. Правила постановки дистанции 1 класса. Безштрафовая система. Правила преодоления туристской полосы.

Практика: постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья». Участие в личных зачетах по прохождению дистанции.

XIII. Краеведческая и общественно-полезная работа (24ч.)

Теория: формы общественно-полезной деятельности туристов. Краеведческая работа. Сбор материалов.

Практика: исследование природных и исторических объектов. Составление описания.

Экологическая работа. Выполнение зачетной работы.

Участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; степенные и категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

6.3 Содержание программы 3 год обучения

I. Вводное занятие. Особенности пешеходного туризма. Физкультура и спорт в России (3ч.).

Теория: специфика походов в горно-лесной местности. Особенности подбора группы для пешеходного похода. Правила поведения в горах. Физическая культура, спорт и туризм в России. Закон РФ о туризме. Документы, регламентирующие туристскую деятельность.

II. Подготовка похода (18 ч.)

Теория: правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Культура поведения туристов, их

взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака. Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практика: разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

III. Обязанности членов туристской группы (12 ч.)

Теория: обязанности в туристской группе. Принципы их распределения. Заместитель руководителя похода.

Практика: обязанности хронометриста, рем.мастера, фотографа. Дежурство в походе. Работы на биваке.

IV. Работа завхоза (18ч.)

Теория: организация питания в походе. Обязанности завхоза.

Практика: разработка раскладки. Закупка, расфасовка и распределение продуктов. Закупка, расфасовка и распределение продуктов. Хранение и учет продуктов в походе. Тестирование.

V. Работа заведующего снаряжением (12 ч.)

Теория: снаряжение для пешеходного туризма.

Практика: распределение снаряжения среди участников группы. Обязанности завснара. Расчет нормы допустимой весовой нагрузки участников похода. Тестирование.

VI. Работа медика (27 ч.)

Теория: обязанности медика. Состав походной аптечки. Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травм. Характерные заболевания, их симптомы и лечение. Первая помощь при травмах.

Практика: первая помощь при травмах и заболеваниях. Транспортировка пострадавшего. Наложение повязок, шин. Оказание первой помощи при различных травмах. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего. Применение дикорастущих лекарственных растений. Тестирование по оказанию ПДП.

VII. Тактика и техника категорийных походов (24 ч.)

Теория: тактика одной ходки, дневного перехода в различных метеоусловиях. Тактика прохождения спусков, подъемов, переправ, траверсов. Тактика распределения времени на прохождение маршрута. Техническое оснащение категорийных походов.

Практика: техника прохождения подъемов, спусков, переправ, траверсов, в сложных метеоусловиях. Темп и тактика движения в горно-лесной местности. Ориентирование и разведка маршрута в сложных метеоусловиях. Наведение переправы (бревно, параллельные перила, навесная). Организация спуска дюльфером. Тестирование.

VIII. Обеспечение безопасности в походе (15 ч.)

Теория: техника безопасности в категорийных походах и при проведении поисково-спасательных работ. Техника безопасности при попадании в сложные метеоусловия (дождь, туман, снег, гроза и т.д.). Техника безопасности при выполнении ПСР в горной и горно-лесной местности. Правила организации движения в походе, в условиях сложного рельефа и плохой

видимости. Меры предупреждения опасности. Меры безопасности при преодолении препятствий.

Практика: спасательные работы на переправе, крутых склонах. Соблюдение страховки и самостраховки. Меры безопасности при сборе и употреблении в пищу дикорастущих растений. Встречи с дикими животными. Меры безопасности на биваке.

IX. Психологический климат в группе (3 ч.)

Теория: принципы подбора участников похода и комплектование группы. Отношения между руководителем и членами группы. Принятие решений в группе. Конфликтные ситуации и способы их разрешения. Обязанности руководителя группы. Тестирование.

X. Подведение итогов похода (3 ч.)

Теория: анализ работы группы, оформление отчета о походе, краеведческого материала. Возможные формы отчета о походе. Справки о зачете путешествия, присвоение разрядов. Разрядные требования.

XI. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) Специальная физическая подготовка (СФП) (30 ч.)

Теория. Значение физической подготовки для организма. Начальная специальная подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика: Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств. Лазание по канату, шесту. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные игры. Народные игры. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

XII. Организация и проведение туристских соревнований и слетов (24 ч.)

Теория: разработка положения, выбор места проведения, оборудование и оформление. Открытие и закрытие, комплектование судей.

Практика: разработка положения, выбор места проведения, оборудование и оформление. Открытие и закрытие соревнований, комплектование судей. Зачетные соревнования.

XIII. Туристские слеты и соревнования (27 ч.)

Теория: положение о соревнованиях по туризму. Положение и программа школьного туристско-краеведческого мероприятия, соревнований по туристскому многоборью. Конкурсная программа.

Практика: обеспечение безопасности на соревнованиях. Обязанности руководителя команды, представителя, тренера. Районный туристско-краеведческий фестиваль школьников. Соревнования по туристскому многоборью Станции детского и юношеского туризма и экскурсий. Зачетные соревнования.

Участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; степенные и категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

7. Планируемые результаты

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%),
- уменьшение числа воспитанников, состоящих на различных видах профилактического учета,
- постоянный рост спортивно-технического мастерства,
- рост уровня спортивных достижений команды (выступления на соревнованиях, слетах),

- привлечение старших воспитанников к судейству на районных, краевых соревнованиях,
 - сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы.
- Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

7.1. Планируемые результаты 1 го года обучения

По завершении первого года обучения учащиеся будут знать и уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы, ориентироваться по карте, компасу, навигационным системам GPS, ГЛОНАСС;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- организовывать походный быт, составлять смету и раскладку продуктов;
- знать основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления об истории Алексеевского района и Республики Татарстан.

7.2. Планируемые результаты 2 го года обучения

По завершении второго года обучения учащиеся будут уметь:

- различать лекарственные и ядовитые растения,
- выполнять различные вязки узлов;
- наводить самостоятельно переправы;
- организовать однодневный поход;
- оформлять фотоальбомы, отчёты о походах;
- подготовить информацию об истории и географическом положении заданной местности;
- самостоятельно участвовать в ориентировании.

7.3 Планируемые результаты 3 го года обучения

По завершении третьего года обучения учащиеся будут знать и уметь:

- применять способы транспортировки пострадавшего;
- выживать в экстремальных условиях;
- определять размеры водоёмов; применять различные переправы через реки;
- применять свои знания в различных соревнованиях;
- самостоятельно участвовать и проводить парковое ориентирование. Промежуточная аттестация проводится на итоговом занятии в форме тестирования.

8. Организационно – педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Программа «Веселый турист» предполагает наличие у команды (секции, кружка) необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; кроки, схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и специальное туристское снаряжение.

Туристское снаряжение:

1. Рюкзак - 10 шт.
2. Спальный мешок - 15 шт.
3. Турковрики - 15 шт.
4. Рукавицы - 15 пар.
5. Палатки - 6 шт.
6. Система страховочная - 10 пар.
- 7.Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
8. Аптечка - 2 набора
9. Компаса - 10 шт.
10. Веревка основная (40 м) - 2 шт.
11. Веревка вспомогательная (40 м.) - 1 шт.
12. Карабин туристский с муфтой - 20 шт.
13. Шлем защитный - 6 шт.

Методическое обеспечение

Важнейшей целью и отличительной особенностью объединения является:
- формирование личности будущих граждан, физически здоровых, любящих и знающих свой край, наделенных качествами, позволяющими найти свое место в современном обществе, посредством занятия туризмом;

- возможность освоить все премудрости пешеходного туризма — значит дать им путевку в большой туризм, на всю жизнь привить им страсть к путешествиям, к познанию, к самосовершенствованию;- индивидуальный подход к обучению, с упором на природные особенности Алексеевского района.

- большая интересная экспозиция фото и видеоматериалов, туристского снаряжения;

- приглашение родителей (и всех желающих) на занятия и мини-соревнования «Папа, мама и я – туристская семья».

Конкретные цели кружковцев — летний зачетный некатегорийный поход после первого года занятий и категорийный поход после второго года работы кружка.

Составными частями пешеходного туризма являются: спортивный туризм (дистанция-пешеходная), краеведение, топография, ориентирование (туристское и спортивное); туристские навыки и быт, охрана природы, памятников истории и культуры.

Руководство данным объединением осуществляется человеком, имеющим подготовку инструктора детско-юношеского туризма. Для того, чтобы результативно работать с учащимися II и следующих годов обучения - педагог в обязательном порядке должен иметь опыт руководства походом I категории сложности, поэтому руководители объединений должны участвовать во всех семинарах и спортивных походах, проводимых станцией юных туристов и Департаментом по образованию, молодежной политики.

В составе объединения должно быть не менее 15 человек. Комплектуя состав, необходимо привлечь к занятиям несколько большее количество детей, учитывая последующий отсев. В объединении «Веселый турист» могут записаться все желающие, как правило, это учащиеся среднего школьного возраста. Желательный состав - учащиеся одной параллели или смежных классов. Численность группы первого года обучения - 19 человек, второго и последующих - 10 человек. Учащиеся должны иметь допуск врача к занятиям, к участию в походах. Медицинский осмотр проводится так же перед отправлением в летний палаточный лагерь.

Обучение по программе построено таким образом, что первые два года посвящены подготовке участника степенных и категорийного похода I категории сложности. На третий год учащиеся проходят подготовку помощника руководителя похода.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Почти во всех разделах программы в конце второго года обучения уделяется внимание содержанию и правилам проведения различных видов туристских соревнований, что дает возможность хотя бы минимально подготовить обучающихся к выступлениям на таких соревнованиях. Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы — в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов. Значительное внимание в программе второго года занятий уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест области. Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей

развития туризма в России, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

В течение всего срока обучения необходимо активно поддерживать связь с родителями, для создания единой воспитательной среды, учитывающей интересы ребенка, семьи и социума. Работа проходит в форме встреч (дни открытых дверей, консультации, посещение на дому и т.д.), на которых решаются задачи воспитательного и обучающего характера, организационные вопросы. При тесном контакте педагога и родителей легче осуществляется контроль использования свободного времени ребенка. Необходимо наладить в объединении хороший учет спортивно-туристских и краеведческих достижений каждого. Полезно завести на каждого обучающегося «Туристский паспорт», куда будут записываться маршруты походов, их продолжительность, количество ночлегов, протяженность, характер обязанностей, которые выполнял во время похода юный турист, а также его результаты в соревнованиях, упражнениях, краеведческих викторинах и конкурсах. Кроме того, руководитель должен позаботиться о сохранности всех маршрутных документов проведенных походов и другой документации, образующейся в результате работы объединения. Для проведения некоторых занятий, мероприятий могут приглашаться отдельные специалисты: учителя географии, истории, биологии, педагоги дополнительного образования Станции детского и юношеского туризма и экскурсий и т.д., занятия могут проводиться как в помещении, спортивном зале, так и в природе, что очень важно для совершенствования туристских навыков. Хорошо, если в объединении заведен альбом «Летопись туристской группы» или на стене в помещении, где постоянно собирается кружок, оборудован специальный «Уголок туристского объединения». Нередко руководители для воспитания коллектива проводят конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует созданию дружного, сплоченного коллектива.

Обязанности между участниками похода следует распределять так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом. «Поход готовят все! В походе работают все!» — заповедь участников кружка пешеходного туризма. Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей. Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т. п. Здесь следует уделить специальное внимание отработке таких элементов туристской техники, как:

- установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость,*
- разведение костра в различных погодных условиях,*
- *переход через реку по бревну вброд,*
- ориентирование по карте, компасу и звездам,*
- *ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, - подъемы и спуски по заселенным склонам,*
- определение сторон горизонта по местным признакам и по солнцу.*

За время похода членами группы должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т.п. Вне сетки часов рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) шесть учебно-тренировочных походов:

- Три однодневных по 8 часов=24 часа,
- Два двухдневных по 14 часов=28 часов.
- Один трехдневный по 22 часа =22 часа.

В результате этих походов кружковцы приобретут десятидневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода — еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Примерная анкета для разбора похода:

- 1.Что понравилось и не понравилось в походе?
- 2.Было ли трудно в походе?
- 3.Когда?4.Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
5. Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?
- 6.Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
- 7.Кто показал себя настоящим туристом?
- 8.Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?
- 9.Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

Начать обсуждение похода может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, что увидели, узнали, чему научились, какой норматив выполнили, достигли ли поставленных целей похода. Но важно, конечно, добиться, чтобы заговорили и сами ребята.

Нередко руководители для воспитания коллектива кружка проводят конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав (или законы). Все это способствует созданию дружного, сплоченного коллектива.

ОФП осуществляется на всех тренировочных занятиях. Ей может быть посвящено или всё тренировочное занятие, или элементы ОФП могут быть использованы на занятиях по любой дисциплине. Занятия по ОФП могут проводиться в зале или на свежем воздухе в течение всего года.

Для воспитания общей выносливости в каждое тренировочное занятие по ОФП и СПФ включается кросс. Кросс проводится по пересечённой местности. В зависимости от возраста и уровня подготовленности кросс может быть различной продолжительности по времени, расстоянию и интенсивности.

При проведении тренировочных занятий используются такие спортивные игры как футбол, баскетбол, которые позволяют развивать такие качества, как ориентирование в быстро меняющейся обстановке, умение действовать коллективно, смелость, решительность, настойчивость, а также воспитывается общая и скоростно-силовая выносливость.

Занятия по специальной физической подготовке проводятся с целью овладения юношами и девушками основными спортивно-туристическими навыками, необходимыми в будущей жизни и работе спасателя. Занятия по СПФ отличаются прикладным характером, интенсивностью, требуют от юношей и девушек большого напряжения сил, преодоления страха. Многие упражнения связаны с риском.

Всё это закаляет характер юношей и девушек, воспитывает смелость, решительность, хладнокровие, умение действовать, принимать решение в нестандартных и экстремальных ситуациях.

9. Формы аттестации учащихся

№	Виды аттестации	год обучения	Время аттестации	Формы оценки результативности
1	Входной контроль	1-й год обучения	октябрь 2022г	Собеседование
	Промежуточная аттестация 1го полугодия		декабрь 2022г	Практический зачет, тестирование
	Промежуточная аттестация 1го года обучения		май 2023г	Тестирование
2	Промежуточная аттестация 1 полугодия	2-й год обучения	декабрь 2023г	Тестирование
	Промежуточная аттестация 2го года обучения		май 2024г	Практический зачет, тестирование
3	Промежуточная аттестация 1 полугодия	3-й год обучения	декабрь 2024г	Тестирование
	Итоговая аттестация по завершению освоения программы		май 2025г	Практический зачет, тестирование

Промежуточный и итоговый контроль – проводится в декабре, и в конце учебного года- мае.

Формы аттестации: тестирование, практический зачет, собеседование.

Для оценки качества знаний, умений и навыков воспитанников следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам. В связи с этим целесообразно для контроля практических навыков использовать проектную методику. То есть предложить воспитанникам самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. А для того, чтобы воспитанники имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, следует в рамках изучения темы «Родной край. Охрана природы. Туристские возможности Алексеевского района», провести семинар по районам путешествий. Важно, чтобы воспитанники самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала. Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях. Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов и званий.

Основными формами предъявления и оценки результатов являются: выполнение разрядов, участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по туризму, спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; степенные и категорийные и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

10. Оценочные материалы

Диагностика проводится два раза в год в форме зачётных занятий при участии обучающихся в соревнованиях различного уровня.

Кроме того, уровень физической подготовленности обучающихся на каждом году обучения определяется посредством сдачи контрольно-переводных нормативов предусмотренных данной программой.

Контрольные упражнения, определяющие общую физическую подготовку спортсмена:

- Бег, 1000 метров (мин, сек). Тест предназначен для определения выносливости;

- Подтягивание в висе на перекладине (количество повторений). Контрольное упражнение позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса;

- Приседание на одной ноге (количество повторений). Контрольное упражнение позволяет оценить силу мышц разгибателей бедра и голени.

Таким образом, перечисленные упражнения охватывают широкий спектр механизмов и двигательных возможностей человека, уровень функционирования которых в значительной степени определяет общую физическую подготовленность спортсменов по туризму.

Приложение 2

11.Список использованной литературы

Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 600 с.

1. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2000. 600 с.

2. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2006. 208 с.

Критерии эффективности реализации образовательных программ дополнительного образования детей в контексте компетентностного подхода. Учебно-методическое пособие /Под редакцией проф.

3. Н.Ф.Радионой, к.п.н. М.Р.Катуновой, И.О. Сеничевой, Е.Л. Якушевой. СПб.: изд-во ГОУ «СПб ГДТЮ», 2005. 104 с.

4. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2000. 160 с

5. Ф.Ф.Минхаиров. Турист на дистанции *в помощь начинающему тренеру, Казань, Школа, 2004 год.*

Интернет ресурсы: Формы и методы проведения кружка;

УМКschool.umk-spo.biz;

Программа кружка "Экологический туризм".

Программа туристского объединения «Пешеходный...»dimareva81.ucoz.ru infourok.ru

Для детей и родителей:

1. Квартальнов В.А. Теория и практика туризма. М.: Финансы и статистика, 2003. 320 с.

2. Программа для системы дополнительного образования детей: Юные туристы-многоборцы. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2007. 60 с.

3. Интернет ресурсы:

Организация и проведение туристического похода tourlib.net,

Организация, подготовка и проведение туристских...komanda-k.ru,

Виды туристических походов bbgblog.ru

12. Приложения.

Приложение 1.

Календарно-учебный график

Время проведения занятия:

№ п/п	Дата Число/ Месяц	Время проведен ия занятия	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Лекция с элементами беседы	1-3	Виды туризма. Формы туризма. Особенности туризма. Развитие туризма в России. Пешеходный туризм. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах. Пропаганда туризма.	Спорт зал	Опрос
2			практикум	4-6	Общая физическая подготовка. Подвижные и спортивные игры.	Спортплощадка	Тестирование
3			Лекция с элем.беседы	7-8	Климат, растительный и животный мир родного края. История края, памятные исторические места. Памятники природы. Закон об охране природы.	Спорт зал	викторина
4			Лекция с элем.беседы	9-10	Ведение путевых записей. Туристские и экскурсионные возможности края. Знакомство с картой республики (района). «Путешествия» по карте.	спортзал	Наблюдение, беседа
5			практикум	11-12	Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.	спортзал	Творческая работа
6			практикум	13-15	Общая физическая подготовка. Подвижные и спортивные игры.	Спорт. площадка	Кросс. подготовка
7			практикум	16-17	Правила организации и проведения туристских походов "Инструкция". Выбор целей и задач; района и маршрута походов.	спортзал	Составление схем маршрута
8			Лекция с элем.беседы	18-19	Распределение обязанностей в группе. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий. Режим ходового дня.	спортзал	опрос

9			Лекция с элем. беседы	20-21	Общая физическая подготовка. Подвижные и спортивные игры.	Спорт зал	тестирование
10			практикум	22-24	Хронометраж движения. Подбор группы. Определение цели и района похода. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.	Спорт зал	беседа
11			практикум	25-27	Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранение картографического материала. Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов.	Спорт зал	Укладка рюкзака
12			практикум	28-29	Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.	Спорт зал	Творческая работа
13			практикум	30-33	Составление плана подготовки похода, сметы расходов, разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т.д., подготовка маршрутной документации, копирование карт.	Спорт зал	Планирование маршрута
14			практикум	34-37	Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств.	Спорт зал	Укладка рюкзаков.
15			практикум	38-39	Общая физическая подготовка. Подвижные и спортивные игры.	Спорт зал	Упражнения на выносливость
16			практикум	40-42	Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.	Спорт зал	Составление меню
17			Лекция с элем. беседы	43-46	Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты. Подготовка выставки о работе кружка. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании.	Спорт зал	Творческая работа
18			Лекция с элем. беседы	47-49	Просмотр фотоматериалов и подготовка диафильмов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута.	Спорт зал	Творческая работа

19		Лекция с элем. беседы	50-53	Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.	Спорт зал	Беседа
20		практикум	54-56	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте.	Спорт зал	Прохождение маршрута
21		Лекция с элем. беседы	57-59	Значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша).	Спорт зал	Укладка рюкзака
22		Лекция с элем. беседы	60-62	Одежда и обувь для зимних походов; предметы походной постели. Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне.	Спорт зал	Укладка рюкзака
23		практикум	63-65	Общая физическая подготовка. Подвижные и спортивные игры.	Спорт зал	Развитие выносливости
24		Лекция с элем. беседы	66-67	Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования.	Спорт зал	Наблюдение, беседа
25		практикум	68-71	Как готовить личное снаряжение к походу. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания. Технология приготовления походных блюд.	Спорт зал	Составление списка. Меню.
26		Лекция с элем. беседы	72-74	Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка.	Школьный двор	Прохождение маршрута
27		Лекция с элем. беседы	75-83	Гигиенические требования к месту бивака.	спортзал	Опрос
28		практикум	84-86	Выбор места для костра.	Школьный двор	Разжигание костра
29		практикум	87-89	Снятие лагеря. Особенности организации ночлега в населенных пунктах.	Спорт зал	беседа
30		практикум	90-93	Одевание обвязок. Основы работы на переправах.	Спорт зал	Прохождение дистанции

31			Практикум	94-96	Постановка дистанции, мини-соревнования между командами «Мама, папа и я – туристская семья».	Спорт зал	Мини - соревнование
32			практикум	97-99	Виды карт, их характеристика.	Спорт зал	Распознавание топо. знаков
33			Лекция с элем. беседы	100-102	Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Определение расстояния по карте и на местности.	Спорт зал	Практическая работа
34			практикум	103-105	Измерение расстояний на карте и на местности.	Спорт зал	Опрос
35			практикум	106-111	Ориентирование по карте, по компасу.	Школьный двор	Практическая работа
36			практикум	112-114	Общая физическая подготовка. Подвижные и спортивные игры.	Спорт зал	Игра баскетбол
37			практикум	115-121	Понятие о технике спортивного ориентирования. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП).	Спорт зал	Наблюдение , беседа
38			Лекция с элементами беседы	122-123	Варианты организации питания в походе.	Спорт зал	Составление меню
39			практикум	124-129	Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода.	Спорт зал	Составление меню
40			практикум	130-132	Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме.	Школьный двор	Практические занятия
41			Лекция с элементами беседы	133-135	Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов.	Спорт зал	Наблюдение, беседа
42			Лекция с элементами беседы	136-141	Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.	Спорт зал	беседа
43			практикум	142-147	Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода 2-й (3-й) категории сложности	спортзал	Практические занятия
44			Лекция с элементами беседы	148-150	Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода.	Спорт зал	Наблюдение, беседа

45			практикум	151-153	Способы обеззараживания воды.	Школьный двор	Практические занятия
46			практикум	154-159	Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок.	Спорт зал	Оказание первой помощи
47			практикум	160-165	Освоение приемов самоконтроля.	Спорт зал	Дневник самоконтроля, наблюдение
48			Лекция с элементами беседы	166-168	Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.	Спорт зал	опрос
49			Лекция с элементами беседы	169-171	Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек.	Спорт зал	опрос
50			Лекция с элементами беседы	172-180	Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям.	Спорт зал	Практические занятия
51			Лекция с элементами беседы	181-189	Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути.	Спорт зал	Составление схемы маршрута
52			практикум	190-192	Основные узлы и грудная обвязка.	Спорт зал	Завязывание узлов
53			Лекция с элементами беседы	193-195	Значение общей и специальной подготовки для туриста.	Школьный двор	Практические занятия по легкой атлетике
54			практикум	196-198	Общая физическая подготовка. Подвижные и спортивные игры.	Школьный двор	тестирование
55			Лекция с элементами беседы	199-201	Характеристика туристских слетов и соревнований. Задачи туристских слетов и соревнований.	Школьный двор	Беседа, наблюдение
56			практикум	202-216	Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников. Зачетные соревнования.	Школьный двор	Участие в соревнованиях

Материал аттестации:

I. Кто в группе отвечает за питание?

- 1.Руководитель.
- 2.Завхоз
- 3.Реммастер
- 4.Медик
- 5.Хронометрист

II. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?

1. Руководитель
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Фотограф

III. Что относится к личному снаряжению?

- 1.Палатка.
- 2.Рюкзак.
- 3.Котелок.
- 4.Куртка.
- 5.Нож.

IV. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

- 1.Кружки.
- 2.Куртки.
- 3.Котелок.
- 4.Лыжи.
- 5.Рукавицы.

V. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

- 1.Сушка обуви.
- 2.Махание горячей веткой.
- 3.Борьба за место у костра.
- 4.Бег вокруг костра.
- 5.Чтение книги.

VI. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горячей печи?

- 1.Без разницы.
- 2.Да.
- 3.Нет.
- 4.Может быть временно (подкинуть дрова).

VII. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?

- 1.Можно.
- 2.Нельзя.
- 3.Можно, но иногда заглядывать в шатер.
- 4.Можно на пять минут.

Тестирование для промежуточного тестирования первого года обучения

I. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?

1. Реммастер
2. Медик
3. Завхоз

4. Хронометрист
5. Руководитель

II. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?

1. Руководитель
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Фотограф

III. Что относится к специальному снаряжению?

1. Лыжи.
2. Ботинки.
3. Коврик.
4. Бахилы.
5. Спальник групповой.

IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?

1. Кроссовки.
2. Свитер.
3. Носки шерстяные.
4. Белую рубашку.
5. Шапку.

V. Кто и за что отвечает в походе?

1. Хронометрист? (б, д)
2. Завхоз? (в, ж)
3. Реммастер? (а, г)
4. Медик? (е, з)
- а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
- б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.
- в) Составляет меню.
- д) Фиксирует время в пути.
- г) Руководит ремонтом.
- е) Приобретает и хранит медаптечку.
- ж) Распределяет продукты и снаряжение
- з) Следит за выполнением санитарных правил

VI. Что относится к костровому снаряжению?

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Тросик с крючками.
5. Половник.

VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?

1. Отвертку.
2. Лезвие.
3. Шило.
4. Шурупы.
5. Стамеску.

VIII. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

1. Нодья.

- 2. Колодец.
- 3. Шалаш.
- 4. Таежный.
- 5. Любой

IX. Как надо сушить ботинки у печки в шатре?

- 1. Поставить под печку.
- 2. Поставить возле печки и уйти.
- 3. Держать в руках.
- 4. Постоянно следить за ними.
- 5. Подвесить к крыше шатра или на кол.

X. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?

- 1. Можно.
- 2. Нельзя.
- 3. Можно, но иногда заглядывать в шатер.
- 4. Можно на пять минут.

План воспитательных мероприятий:

Тема воспитательной работы: развитие и воспитание творческой, индивидуальной личности в условиях дополнительного образования.

Цель воспитательной работы: формирование сознательного гражданина, всесторонне и гармонично развитой личности, способного к саморазвитию, самовоспитанию и самореализации средствами дополнительного образования.

Задачи воспитательной работы:

- обеспечение всестороннего развития личности обучающегося в процессе обучения и воспитания;
- привитие обучающемуся уважения к общечеловеческим нормам и ценностям, традициям и обычаям народа;
- привлечение к самовоспитанию и самореализации в общественной жизни через систему работы дополнительного образования;
- воспитание и развитие потребности в здоровом образе жизни;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся как высшей социальной ценности.

Основные направления воспитательной работы:

Духовно-нравственное воспитание

Целями и задачами данного направления является приобщение обучающихся к нравственным и духовным ценностям; воспитание у детей и учащейся молодежи чувства достоинства, чести и честности, совести, уважения к отцу, матери, педагогам, старшему поколению, сверстникам, другим людям.

№	Мероприятие	Ответственный	Время проведения
1	Неделя здоровья. Спортивные соревнования, посвященные Дню здоровья. Игры, конкурсы	ПДО	сентябрь
2	Международный день пожилых людей. Акция «Поздравляем» (1 октября)	ПДО	октябрь
3	Фестиваль видео презентаций, посвященный Дню народного единства	ПДО	ноябрь
4	Всемирный день доброты. Беседа «Час доброты» (13 ноября)	ПДО	
5	Всемирный день ребенка Организация педагогами цикла познавательных бесед, ООД «Права детей», «Что такое право», «Я и мое имя», «Семья – это семь Я», «Как дружить без ссоры»» (20 ноября)	ПДО	
6	Международный день инвалидов. Акция «Откроем друг другу сердца» (3 декабря)	ПДО	декабрь
7	Неделя духовной нравственности. Мастер –класс «Голубь мира»	ПДО	декабрь
8	Конкурс стихотворений, посвященный Дню родного языка	ПДО	январь
9	Экскурсия в музей родного края	ПДО	февраль
10	Экскурсия по достопримечательностям поселка «Наш родной поселок Алексеевское»	ПДО	февраль
11	Беседа с учащимися «Твой безопасный путь»	ПДО	март

12	Выставка творческих работ воспитанников экологии на 2022-2023 учебный год «Руки не для скуки»	ПДО	май
13	Спортивный праздник - «Веселые старты»	ПДО	май
14	Мероприятие посвященное «Дню защиты детей» в объединениях (1 июня)	ПДО	июнь
15	Публикации статей в районной газете «Заря», официальный сайт организации «Электронное образование», «Госпаблик в Контакте»	ПДО	В течении года

Гражданско-патриотическое воспитание.

Целями и задачами данного направления являются формирование целостного мировоззрения, гражданской идентичности, уважения к своей семье, обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным и социокультурным ценностям, к национальному культурному и историческому наследию и стремления к его сохранению и развитию.

№	Название мероприятия	Ответственный	Время проведения
1	«С чего начинается Родина?»	ПДО	Сентябрь
2	Беседа: «Герб, флаг, Гимн России, «Республики Татарстан».	ПДО	сентябрь
3	Акции «Капля жизни...»	ПДО	сентябрь
4	Час памяти «Беслан-Помним».	ПДО	сентябрь
5	Беседа «Свеча памяти», посвящённая памяти погибшим в Беслане.	ПДО	сентябрь
6	Беседа по профилактике экстремизма и терроризма «Вместе против терроризма и экстремизма»	ПДО	сентябрь
7	Информационно-воспитательная беседа на тему: «Экстремизму-Нет!!!»	ПДО	сентябрь
8	Викторина: «История моей улицы»	ПДО	сентябрь
9	Викторина-игра с детьми: «Предметы знакомые и незнакомые», «Если «чужой» приходит в дом»	ПДО	сентябрь
10	Моделирование ситуации: «Когда начался пожар»	ПДО	сентябрь
11	День гражданской обороны. (4 октября)	ПДО	октябрь
12	Мероприятие «Моя милая Родина»	ПДО	ноябрь
13	Международный день толерантности (16 ноября) «Воспитание толерантности»	ПДО	ноябрь
14	День неизвестного солдата - Операция «Памятник» - Акция «Зажги свечу»	ПДО	декабрь
15	День Героев Отечества Беседа «День героев Отечества» (9 декабря)	ПДО	декабрь
16	День воинской славы России снятие блокады г. Ленинграда в 1944 г (27 января)	ПДО/Музей родного края	январь
17	День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 г.)	ПДО	февраль
18	День защитника Отечества (соревнования)	ПДО	февраль
19	Презентация: «Дом ,в котором я живу»	ПДО	март
20	Экскурсия в Музей родного края им. В.И. Абрамова	ПДО	апрель
21	Урок памяти «Чернобыль-атомная трагедия XX века»		апрель
22	Участие в акции «Великая Победа»:	ПДО	май

	- Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны и тружениками тыла; - оказание помощи - акция « Подарок солдату» изготовление сувениров, поздравительных открыток и.т.д.; - поздравление на сайте школы, выпуск поздравительных листовок; - Классные часы; - Конкурс рисунков, стихов о ВОВ; - митинги и мероприятия посвященные Дню Победы; - Участие во Всероссийской молодежнопатриотической акции «Георгиевская ленточка» под девизом «Мы помним, мы гордимся» - Участие в уборке памятников к празднику;		
23	День Победы (митинги, акция «Бессмертный полк»)	ПДО	май
24	Экскурсия в Биярский государственный историко-археологический и природный музей-заповедник	ПДО	май
25	Организация отдыха и занятости учащихся в летнее и каникулярное время в лагерях различного типа (в т.ч. в профильных сменах: спортивных, туристско-краеведческих)	администрация	В течении года
26	Организация посещений музеев, тематических выставок -музейная комната военно – исторического клуба «Звезда» - музей родного края им. В.И.Абрамова - музей боевой и воинской славы - Биярский государственный историко-археологический и природный музей-заповедник	администрация ПДО	В течении года

Экологическое воспитание.

Основными **задачами** являются формирование у подрастающего поколения экологической картины мира, развитие у него стремления беречь и охранять природу; становление и развитие у детей и учащейся молодежи экологической культуры, бережного отношения к родной земле.

№	Название мероприятия	Ответственный	Время проведения
1	Неделя Всемирной акции «Эко Неделя»	ПДО	сентябрь
2	Конкурс творческих работ из бросового материала и вторичного сырья	ПДО	сентябрь
3	Участие в экологических акциях, конкурсах, форумах, конференциях	ПДО	В течении года
4	Акция «Сохраним лес»	ПДО	октябрь
5	Международный день энергосбережения.	ПДО	ноябрь
6	Экологическая акция «Помоги пернатому другу»	ПДО	декабрь
7	Акция «Мы друзья зимующих птиц»	ПДО	январь
8	День Земли. Викторина, посвященная Дню Земли «У нас Земля одна!» (20 марта)	ПДО	март
9	День Птиц (1 апреля)	ПДО	апрель
10	Всемирный день Здоровья (7 апреля)	ПДО	апрель
11	Всемирный день Космонавтики (12 апреля)	ПДО	апрель
12	День экологического образования (12 мая)	ПДО	май

Военно-патриотическое воспитание

Основными **задачами** являются развитие у обучающихся гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей; формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества.

№	Название мероприятия	Ответственный	Время проведения
1	Шефство над могилами, памятниками, памяtnыми досками, установленными в честь погибших защитников Отечества	ПДО	в течении года
2	Участие в акции «Память» (семейный архив)	ПДО	октябрь
3	Вахты памяти, недели славы	ПДО	в течении года
4	Экскурсии по местам боевой славы	ПДО	в течении года
5	День толерантности «Ты живёшь на свете не один»	ПДО	ноябрь
6	Олимпиады по ОБЖ	ПДО	Декабрь
7	Тематические классные часы: «Сталинградская Битва» «Курская дуга» «Блокадный Ленинград»	ПДО	Январь, февраль
9	Слет военно-патриотических клубов	ПДО	март
10	Викторина на тему: «Земляк, герой, патриот»	ПДО	апрель
11	Поздравления ветеранов и участников боевых действий.	ПДО	май
12	Проведение акции «Георгиевская ленточка»	ПДО	май

Физическое развитие и культура здоровья

Основными задачами является формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; распространение позитивных моделей участия в организационно-массовых мероприятиях.

№	Название мероприятия	Ответственный	Время проведения
1	Всемирный день Туризма (27 сентября)	ПДО	сентябрь
2	Профилактическая беседа «Курить-здоровью вредить»	ПДО	октябрь
3	Игровая программа «Новый год»	ПДО	декабрь
4	Культурно-массовые мероприятия в каникулы «Сильные - Смелые! Ловкие – Умелые!»	ПДО	январь
5	Встреча с медсестрой «Поведать хочу, как хвори лечу»	ПДО/мед.работник	февраль
6	Конкурс плакатов «Здоровым быть...»	ПДО	март
7	Всемирный день здоровья (7 апреля)	ПДО	апрель
6	Туристские слеты и соревнования	ПДО	май
7	Лекция «Здоровый образ жизни»	ПДО	май

Культура безопасности и профилактика правонарушений

Основными задачами является формирование нравственных качеств и духовной культуры обучающихся, воспитание в сознании детей понятия о добре, толерантности, справедливости, милосердии, взаимопонимании; создание условий для успешной самореализации детей, развитие у

них чувства собственного достоинства, самостоятельности, уверенности в себе, повышения самооценки.

№	Название мероприятия	Ответственный	Время проведения
1	Неделя безопасности	ПДО	сентябрь
2	Воспитательное мероприятие, беседа «Что такое хорошо, что такое плохо?»	ПДО	октябрь
3	Индивидуальные профилактические беседы с подростками	ПДО	ноябрь
4	Профилактические мероприятия: Беседы, инструктажи, памятки по правилам безопасного поведения на зимних каникулах. «Внимание впереди зимние каникулы!»	ПДО	декабрь
5	Круглый стол «Правила поведения в опасных для жизни ситуациях дома, на улице, в обществе» Видео «Осторожно, взрывоопасные предметы»	ПДО	февраль
6	Оформление стенда «Правовое воспитание»	ПДО	март
7	День пожарной охраны (30 апреля)	ПДО	апрель
8	Игра-викторина «Умный пешеход»	ПДО	май

Профориентация

Цель: сформировать у детей умение объективно оценивать собственные силы, выявлять свои сильные стороны, уметь опираться на них и использовать для дальнейшего роста.

№	Название мероприятия	Время проведения
1	Оформление уголка по профориентации (например, «Твоя профессиональная карьера», «В мире профессий», «Слагаемые выбора профессии»). Регулярное обновление.	сентябрь
2	Лекторий «Современный мир профессий»	ноябрь
3	Познай самого себя. Беседа, тестирование.	январь
4	Мир профессий. Человек на производстве.	март
5	Беседа «Значение профессионального выбора в дальнейшей жизни»	апрель
6	Мир профессий. Когда на весах лекарства. Фармацевт. Встреча.	май

Муниципальное казенное учреждение
«Отдел образования Алексеевского муниципального района
Республики Татарстан»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»

«Мама, папа, я - туристская семья»

(туристско-спортивное мероприятие)

Автор-составитель:
Николаева Людмила Анатольевна
педагог дополнительного образования

2019 год

Форма проведения: командное соревнование

Участники: команда из трех человек – обучающиеся 6-9 класса и родители (или лица их заменяющие)

Место проведения: школьный стадион

Цель: активизация роли семьи и приобщении детей к занятиям туризмом; содействие формированию у родителей и детей здоровой, активной социальной позиции через пропаганду здорового образа жизни.

В данном документе пронумеровано
прошнуровано и скреплено печатью

38 лист 06

И.о. директора МБУ ДО «Станция детского
и юношеского туризма и экскурсий»
Алексеевского муниципального района
Республика Татарстан
В.М. Серова

