Муниципальный орган управления образованием Управление образованием городского округа Красноуфимск

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета МАУ ДО СЮТ
СЮТ 31.09.2026 прот. №

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СЮТ
Макаров А.Д.
Приказ №124 от 31.08.2026

Дополнительная общеразвивающая программа

туристско – краеведческой направленности

«ШКОЛА ТУРИЗМА»

Возраст обучающихся: 10-15 лет,

Срок реализации программы – 4 года

Багаева Валерия Викторовна
педагог дополнительного образования

Ганьжина Татьяна Вячеславовна
педагог дополнительного образования

г. Красноуфимск

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Актуальность программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Школа туризма» (далее - Программа) является составительской и разработана в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ,
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р,
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. 09-3242,
- Приказом Министерство образования и науки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляемыми образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 (новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020г. № 533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»,
- «Требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области» (Приложение к приказу ГАНОУ СО Свердловской области «Дворец молодёжи» от 26.02.2021г. № 136-д),
- Положением о дополнительных общеразвивающих программах и порядке их утверждения в МАУ ДО СЮТ,
- Уставом МАУ ДО СЮТ.

Детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят. В походе дети раскрываются совсем с другой стороны. Туризм способствует настоящему взаимопониманию и установлению отношений среди детей. Из своего педагогического опыта могу сказать, что несколько дней, проведенных на природе, дают детям в сфере общения больше, чем год, проведенный в стенах школы.

Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, разностороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения. Особенно актуальными в настоящее время являются: укрепление здоровья обучающимся через дозированные физические нагрузки, знакомство воочию с красивейшими ландшафтами страны, непосредственный контакт с природой.

Программа разработана с учётом потребности населения городского округа Красноуфимск.

Полученные знания обучающиеся могут использовать на уроках географии, ОБЖ.

Программа не предполагает конкурсного отбора, рассчитана на сопровождение всех категорий обучающихся.

Цель программы*:* формирование у обучающихся навыков по туризму и краеведению.

Обучающие задачи:

- обучить основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, на экскурсиях;
- обучить основам техники спортивного туризма;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, обж, полученных в средней школе;

Развивающие задачи:

- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- расширять знания об окружающем мире;
- укреплять здоровье, воспитывать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- способствовать развитию спортивных достижений обучающихся;
- развивать лидерские качества отдельных обучающихся и умение строить отношения взаимоуважения и сотрудничества в группе.

Воспитывающие задачи:

- воспитывать гордость за «малую родину» на примерах природы родного края;
-способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта, удовлетворению потребности обучающихся в общении;
- формировать умение видеть красоту окружающего мира;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Адресат программы: обучающихся: 10-15 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Особенности подросткового возраста позволяют рассчитывать на высокую эффективность социально-педагогической работы в рамках организации туристско-краеведческой деятельности по формированию коммуникативных навыков подростков. Именно в подростковом возрасте коммуникативная деятельность является ведущей, отсутствие коммуникативных навыков существенно затрудняет внутреннее раскрытие подростка и реализацию его в учебе, среде сверстников и социуме в целом, приводит к неконструктивному общению подростка и появлению отклонений в его социализации.

Занятия туризмом в подростковом возрасте позволяют реализовать возрастные потребности: деятельность на грани экстрима, общение в малой группе, ощущение собственной значимости, выполнение своей роли в группе, без которой общее дело может не состояться, укрепляет чувство уверенности, дает подростку возможность самоопределиться, приобщает к общечеловеческим ценностям – дружбе, взаимопомощи, сопереживанию и т.д. Кроме того, стремление подростков к познанию себя и окружающей среды, являются мощной профилактической мерой, альтернативой неблагополучных компаний.

Срок освоения программы - 4 года.

*Режим занятий***.** Занятия проводятся по 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий - 45 минут. Число обучающихся в учебной группе составляет 10-15 человек.

Форма обучения: очная, в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объём программы – 576 часов.

Виды занятий. Рекомендуемые формы занятий: учебное занятия в кабинете, учебно-тренировочное занятие на местности, занятие по общей физической подготовке и специальной физической подготовке в спортивном зале и на местности, соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра и др.

Уровневость программы: традиционная.

Учебно-тематический план, 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество учебных часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**2**	2	-	опрос,
2	**Основы туристской подготовки**	**43**	7	36	
2.1	Туристские путешествия. История туризма	1	1	-	наблюдение
2.2	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8	наблюдение, контрольное задание
2.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	20	2	18	контрольное задание, наблюдение, ПВД
2.4	Подготовка похода. Правила организации туристского похода	12	4	8	наблюдение, контрольное задание
3	**Основы спортивного туризма**	**24**	4	2	
3.1	Туристские узлы и их назначение	3	1	2	контрольное задание, наблюдение
3.2	Личное и групповое снаряжение	4	1	3	Практические занятия, опрос-анкетирование
3.3	Тактика прохождения дистанций	8	1	7	Мини-соревнования между группами
3.4	Техника преодоления препятствий	9	1	8	Контрольный выход на местность
4	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	**14**	7	7	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	4	2	2	опрос
4.2	Походная аптечка	4	2	2	Практические занятия
4.3.	Основные приемы оказания первой помощи	4	2	2	наблюдения
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	контрольное задание, наблюдение
5	**Топография и ориентирование**	**19**	**9**	**10**	
5.1.	Основы топографии и картографии	4	2	2	тестирование
5.2	Компас. Работа с компасом	2	1	1	Выполнение практических упражнений
5.3	Измерение расстояний	2	1	1	Практические занятия, наблюдения

5.4	Способы ориентирования	11	3	8	Выполнение практических упражнений
6	**Краеведение**	**17**	**4**	**16**	опрос
6.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	7	1	6	Экскурсия
6.2	Изучение района путешествия	10	2	8	тестирование
7	**Общая и специальная физическая подготовка**	**25**	**2**	**23**	опрос, наблюдение
7.1	Общая физическая подготовка	11	1	10	Практические занятия
7.2	Специальная физическая подготовка	14	1	13	наблюдение
8	**Общественно-полезная и природоохранная работа туристов**	**2**	**-**	2	опрос, наблюдение
	ИТОГО	**144**			

Содержание программы

Тема 1. **Вводное занятие.**

Теория: Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями. Инструктаж по ТБ. Знакомство с планом работы объединения, массовыми мероприятиями.

Тема 2. **Основы туристской подготовки.**

2.1 Туристские путешествия. История туризма

Теория: Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. Виды туризма и их характеристика. Понятие о спортивном туризме.8

2.2 Личное и групповое туристское снаряжение Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного-двухдневного 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. Правила хранение и использование личного снаряжения. Типы палаток, их назначение. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение.

Практические занятия. Составление списков личного снаряжения. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

2.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ. Устройство костра, кухни. Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре. ПВД

Практические занятия. Разведение костра различными способами. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

2.4 Подготовка похода. Правила организации туристского похода

Определение цели и района похода. Основные должности. Распределение обязанностей в группе: постоянные и временные. Правила составления плана подготовки похода. Подготовка личного и общественного снаряжения. Значение рационально организованного питания в туристском походе. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обсуждение итогов походов и соревнований в группе, отчеты ответственных по участкам работы, составление отчетов о походах и соревнований, подготовка презентаций, фотоальбомов, видеофильмов.

Практические занятия. Разведение костра различными способами. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. ПВД.

***Тема 3.* Основы спортивного туризма.**

3.1.Туристские узлы и их назначение

Теория. Понятие «туристические узлы», их назначение и применение в походе. Правила завязывания туристских узлов. Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Практические занятия. Вязание туристических узлов на время: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий».

3.2. Личное и групповое снаряжение

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации и требования к групповому (командному) снаряжению. Хранение и использование группового снаряжения.

Практические занятия. Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние.

Подгонка личного снаряжения. Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию.

3.3. Тактика прохождения дистанций

Теория: Понятие о тактике соревнований. Тактические действия на старте, на дистанции, на финише. Раскладка сил на дистанции. Действия при преодолении препятствия в зависимости от уровня технической и физической подготовки.

Практические занятия: отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по спортивному туризму; анализ и разбор соревнований.

3.4. Техника преодоления препятствий

Теория: Препятствия, встречающиеся на соревнованиях по спортивному туризму, их описание, методы преодоления.

Практические занятия: переправа по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, маятник, параллельные перила, навесная переправа, «бабочка», «путаница». Преодоление склонов: подъем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

***Тема 4.* Основы гигиены и первая помощь**

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Теория: Понятие о гигиене. Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Режим дня при занятии спортом и туризмом Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

4.2. Походная аптечка

Теория: Походная аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста.

Практические занятия: формирование походной аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи.

Признаки заболеваний и травм. Первая помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка раны, промывание желудка.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Зависимость способа транспортировки от характера травмы.

***Тема 5.* Топография и ориентирование**

5.1. Основы топографии и картографии

Теория: Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Условные знаки спортивных карт. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Изображение рельефа на картах.

Практические занятия: Измерение расстояния по карте и на местности. Составление плана местности.

5.2. Компас. Работа с компасом

Теория: Устройство компаса. Типы компасов. Правила обращения и работы с компасом. Основные направления на стороны горизонта. Ориентир. Что может служить ориентиром. Определение азимута по компасу. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на объект. Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности..

Практические занятия. Работа с компасом. Движение по азимуту на заданное расстояние (до заданного ориентира). Прогулка в лес с картой. Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию

5.3 Измерение расстояний

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения на дистанциях соревнований и в походах.

5.4 Способы ориентирования

Основные технические приемы ориентирования на местности. Ориентирование на различных ландшафтах. Ориентирование по солнцу и звездам. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Движение по легенде. Способы ориентирования по спутниковому навигатору.

***Тема 6.* Краеведение.**

6.1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Теория. История города Красноуфимска. Родной город и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Родной край, его природные особенности**.** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

Практические занятия. Краеведческая работа в походе. Сбор и оформление краеведческого материала, прогулка по окрестностям города. Экскурсия.

6.2 Изучение района путешествия

Теория: Сбор краеведческого материала 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.

Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

***Тема7.* Общая и специальная физическая подготовка**

***7.*1 Общая физическая подготовка**

Теория. Понятие «общая и специальная физическая подготовка», их значение, особенности проведения на занятиях туризмом и краеведением.

Практические занятия. Время на разминку 15- 20 минут. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения на развитие выносливости.

7.2 Специальная физическая подготовка туриста

Теория: Особенности специальной физической подготовки в туризме. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика: Упражнения и игры на развитие выносливости и быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности открытой, закрытой, в том числе и заболоченной, на дистанции от 1 до 3 км. Бег в гору. Развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину. Развитие силы: ходьба «гусиным» шагом в полуприседе, выпадами. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера, упражнения для рук, ног, туловища. Метание различных предметов.

Лыжная подготовка: движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу

***Тема 8.*Общественно-полезная и природоохранная работа туристов**

Практические занятия. Туристско-экологические мероприятия. Природоохранная деятельность туристов: участие в экологических акциях, марафонах.

Учебно-тематический план, 2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество учебных часов	В том числе		Формы промежуточной аттестации
			Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**2**	**2**	**-**	опрос, наблюдение
2	**Основы туристской подготовки**	**54**	**10**	**44**	
2.1	Туристские путешествия. История развития туризма.	1	1	-	Беседы, опрос
2.2	Личное и групповое снаряжение	4	1	3	наблюдение, контрольное задание
2.3	Организация туристского быта.	10	2	8	

2.4	Подготовка к походу, путешествию	8	2	6	
2.5	Подведение итогов туристского путешествия	7	1	6	контрольное задание
2.6	Питание в туристском походе	6	1	5	
2.7	Техника и тактика в туристском походе	18	2	16	
3	**Основы спортивного туризма**	**28**	**6**	**22**	контрольное задание
3.1	Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.	2	2	-	опрос
3.2	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	16	2	14	Практические занятия
3.3	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	10	2	8	Практические занятия
4	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	**12**	**6**	**6**	контрольное задание
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1	наблюдения
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1	Составление походной аптечки
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2	Практические упражнения
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	Доклад по теме, изготовление носилок
5	**Топография и ориентирование**	**14**	**5**	**9**	тестирование
5.1	Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию	1	1	-	беседа
5.2	Условные знаки	2	1	1	диктант
5.3	Техника ориентирования	4	1	3	Практические упражнения, задания
5.4	Тактика ориентирования	7	2	5	Практические упражнения, соревнования
6	**Краеведение**	**14**	**4**	**10**	опрос, контрольное задание
6.1	Туристские возможности родного края	8	2	6	Экскурсии, наблюдения
6.2	Изучение района путешествия	6	2	4	Экскурсии, наблюдения
7	**Общая и специальная физическая подготовка**	**20**	**-**	**20**	опрос, наблюдение

8	**Общественно-полезная и природоохранная работа туристов**	**2**	**-**	2	опрос, наблюдение
	ИТОГО	**144**	**31**	**113**	

Содержание программы

Тема 1. **Вводное занятие.**

Теория: Значение и влияние занятий туризмом для человека.

Требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями. Инструктаж по ТБ.

Знакомство с планом работы объединения, массовыми мероприятиями.

Тема 2. **Основы туристской подготовки.**

2.1 Туристские путешествия. История развития туризма.

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

История развития туризма в России.. История развития детско–юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива.

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

2.2 Туристское снаряжение

Теория: Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность.

Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней.

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

2.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Требования к месту бивака.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. ПВД.

2.4 Подготовка к походу, путешествию

Теория: Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Распределение туристских должностей

Практические занятия: Изучение маршрутов учебно–тренировочных.

походов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

2.5. Подведение итогов туристского путешествия

Теория: Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия Подготовка и составление отчета о походе.

2.6 Питание в туристском походе

Теория: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре. ПВД.

2.7 Техника и тактика в туристском походе

Теория: Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

***Тема 3*. Основы спортивного туризма.**

3.1 Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.

Теория: Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

3.2 Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка».

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа».

Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

- *без специального туристского снаряжения*: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну;

- *с использованием специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; преодоление навесной переправы наведенной судьями на беседочном карабине; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем — траверс — спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Изучение техники вязания узлов: «штык», «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

3.3 Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практические занятия. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

- *без специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки;

- *с использованием специального туристского снаряжения*: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

***Тема 4.* Основы гигиены и первая помощь**

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Теория: Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Практические занятия. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Теория: Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Практические занятия. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория: Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

Практические занятия. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке.

Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

***Тема 5.*Топография и ориентирование**

5.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию

Теория. Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.

Практические занятия. Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору. Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

5.2. Условные знаки

Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практические занятия. Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

5.3. Техника ориентирования

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте,

измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника взятия КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практические занятия. Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

5.4. Тактика ориентирования

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практические занятия. Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

***Тема 6.* Краеведение.**

6.1. Туристские возможности родного края

Теория: Территория и границы родного края. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. История своего населенного пункта.

Практические занятия. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Участие в соревнованиях по историческому ориентированию.

6.2. Изучение района путешествия

Практические занятия. Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. З

Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Возможности пополнения продуктов на маршруте.

***Тема7.* Общая и специальная физическая подготовка**

7.1 Общая физическая подготовка

Теория. Понятие «общая и специальная физическая подготовка», их значение, особенности проведения на занятиях туризмом и краеведением.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения на развитие выносливости.

Подвижные игры и эстафеты. Гимнастические упражнения.

7.2 Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе.Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Маршброски и туристские походы. Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов. Упражнения на развитие быстроты. Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) — 4-6 раз.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики — на высокой, девочки — на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Тема8. **Общественно-полезная и природоохранная работа туристов**

Практические занятия. Туристско-экологические мероприятия. Природоохранная деятельность туристов: участие в экологических акциях, марафонах.

Учебно-тематический план, 3 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество учебных часов	В том числе		Формы промежуточной аттестации
			Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**2**	2	-	опрос, наблюдение
2	**Основы туристской подготовки**	**58**	**8**	**50**	
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	тестирование
2.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	6	наблюдение
2.3.	Питание в туристском походе	8	2	6	наблюдение
2.4.	Подготовка к походу, путешествию	8	2	6	Самостоятельная работа
2.5.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	28	4	24	Практические занятия, поход
3	**Основы спортивного туризма**	**30**	**2**	**4**	контрольное задание, участие в соревнованиях
3.1	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	18	2	16	Практические занятия
3.2	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	12	2	10	Практические занятия
4	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	**8**	**3**	**5**	контрольное задание
4.1	Походная медицинская аптечка	2	1	1	наблюдение
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	1	3	Практические занятия
4.3	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1	наблюдение
5	**Топография и ориентирование**	**12**	**1**	**2**	тестирование, участие в соревнованиях
5.1	Краткие сведения, правила по ориентированию	2	1	1	Беседа, устный опрос, тестирование
5.2	Условные знаки спортивных карт	2	1	1	опрос

5.3	Техника и ориентирования	4	1	3	Практическое занятие
5.4	Тактика ориентирования	4	1	3	Практическое занятие
6	**Краеведение**	**12**	**1**	**2**	опрос, участие в соревнованиях
7	**Общая и специальная физическая подготовка**	**20**	**-**	**20**	
7.1	Общая физическая подготовка	8	-	8	наблюдение
7.2	Специальная физическая подготовка	12	-	12	наблюдение
8	**Общественно-полезная и природоохранная работа туристов**	**2**	**-**	**2**	опрос, наблюдение
	ИТОГО	**144**	**61**	**83**	

Содержание программы

Тема 1. **Вводное занятие.**

Теория: Законы, нормы, правила туриста.

Требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями. Инструктаж по ТБ.

Знакомство с планом работы объединения, массовыми мероприятиями.

Тема2. **Основы туристской подготовки.**

2.1 Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Усовершенствование туристского снаряжения. Конструкции тентов для палаток, кухни. Конструкции чехлов для топора, пилы. Техника их изготовления.

Практические занятия: Изготовление необходимого туристского снаряжения.

2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Организация ночлегов в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства.

Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия: Организация ночлега в различных условиях. ПВД.

2.3. Питание в туристском походе

Теория: Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание.

Практические занятия: Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

2.4. Подготовка к походу, путешествию

Теория: Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Практические занятия: Разработка маршрута похода.

2.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Теория: Переправы через реки. Опасности, возникающие при организации переправ.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности.

Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практические занятия: Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ.

Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

Тема 3.**Основы спортивного туризма**

3.1 Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия.

Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде.

- *без специального туристского снаряжения*: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем — траверс; «маятник»; гать;

- *с использованием специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем — траверс — спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с восстановлением перил, наведенны судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий».

3.2 Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Теория: Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практические занятия. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных .

- *с использованием специального туристского снаряжения:* организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем — траверс — спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями. Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойнойпроводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый».

Штрафы за совершенные ошибки.

Тема 4. **Основы гигиены и первая помощь**

4.1. Походная медицинская аптечка

Теория: Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки;

Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки.

4.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах.

Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему. Наложение жгута.

4.3 Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормов-ками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

***Тема 5.*Топография и ориентирование**

5.1. Краткие сведения, правила по ориентированию

Теория. Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.

Практические занятия. Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору. Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

5.2. Условные знаки спортивных карт

Теория: Виды условных знаков. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практические занятия. Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

5.3. Техника и ориентирования

Теория: Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта.

Практические занятия. Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

5.4 Тактика ориентирования

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практические занятия. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

***Тема 6.* Краеведение.**

Теория: Общегеографическая характеристика родного края. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Сведения о прошлом края, памятники истории и культуры, известные люди края. История своего населенного пункта.

Практические занятия. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев. Участие в соревнованиях по историческому ориентированию.

***Тема 7.* Общая и специальная физическая подготовка**

7.1 Общая физическая подготовка

Теория. Понятие «общая и специальная физическая подготовка», их значение, особенности проведения на занятиях туризмом и краеведением.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения на развитие выносливости.

Подвижные игры и эстафеты. Гимнастические упражнения.

7.2 Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Маршброски и туристские походы. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Упражнения на развитие быстроты

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) — 4-6 раз.

Упражнения для развития ловкости. Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики — на высокой, девочки — на низкой.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах.

***Тема 8.* Общественно-полезная и природоохранная работа туристов**

Практические занятия. Туристско-экологические мероприятия. Природоохранная деятельность туристов: участие в экологических акциях, марафонах.

Учебно-тематический план, 4 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество учебных часов	В том числе		Формы промежуточной аттестации
			Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**2**	**2**	**-**	опрос, наблюдение
2	**Основы туристской подготовки**	**60**	**14**	**46**	
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	12	4	8	Наблюдение
2.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	24	3	21	Поход, наблюдение
2.3	Питание в туристском походе	10	2	8	Опрос, викторина
2.4	Подготовка к походу, путешествию	6	3	3	Наблюдение
2.5.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	8	2	6	Практические занятия
3	**Основы спортивного туризма**	**36**	**4**	**32**	контрольное задание
3.1	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	18	2	16	Практические упражнения

3.2	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	18	2	16	Практические упражнения, участие в соревнованиях
4	**Основы гигиены и первая помощь**	**8**	**1**	**7**	контрольное задание
2.1.	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим.	5	1	4	Практические упражнения
2.2.	Организация транспортировки и сопровождения пострадавшего	3	1	2	Практические упражнения, наблюдение
5	**Топография и ориентирование**	**12**	**3**	**9**	
5.1	Топографическая и спортивная карта	3	1	2	наблюдение
5.2	Измерение расстояний	2	1	1	тестирование
5.3	Технико-тактическая подготовка	5	1	6	Участие в соревнованиях
6	**Краеведение**	**12**	**3**	**9**	опрос, контрольное задание
6.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	8	2	6	Экскурсия
6.2	Изучение района путешествия	4	1	3	Практическая работа
7	**Общая и специальная физическая подготовка**	**12**	-	12	опрос, наблюдение
8	**Общественно-полезная и природоохранная работа туристов**	**2**	-	2	опрос, наблюдение
	ИТОГО	**144**	**27**	**117**	

Содержание программы

Тема 1. **Вводное занятие.**

Теория. Нормативные документы по туризму.

Требования по соблюдению техники безопасности во время туристской прогулки, похода и при занятиях физическими упражнениями. Инструктаж по ТБ.

Знакомство с планом работы объединения, массовыми мероприятиями.

Тема2. **Основы туристской подготовки.**

2.1 Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность.

Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Понятие о специальном снаряжении: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток, лыжи, палки лыжные и трекинговые.

Практические занятия: Выполнение практических упражнений по теме: комплектование личного и общественного снаряжения.

Составление перечня необходимого для похода снаряжения. Проверка комплектности, упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для похода.

Использование группового снаряжения во время туристического похода.

2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Требования к бивакам для ночлега в разные сезоны года (дрова и источник питьевой воды, безопасность). Устройство и оборудование бивуака в зимних и летних условиях.

Заготовка дров. Заготовка растопки для костра. Дежурные и их обязанности.

Практические занятия. Организация бивачных работ для ночлега, распределение и выполнение должностных обязанностей членами группы. Поход.

2.3. Питание в туристском походе

Теория: Питание туристской группы. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Циклы питания и график дежурств. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Закупка, расфасовка, укладка продуктов.

Практические занятия. Составление меню для похода с расчетом требуемых продуктов. Распределение продуктов в группе. Выполнение обязанностей завхоза по питанию и дежурных поваров в походе.

Приготовление пищи на костре.

2.4. Подготовка к походу, путешествию

Теория. Правила разработки маршрута, составление плана-графика движения многодневного похода. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Правила организации привалов и ночлегов в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Особенности разведения костра при неблагоприятных условиях.

Правила хранение кухонных и костровых принадлежностей.

Практические занятия. Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Подготовка личного и общественного снаряжения. Обсуждение итогов похода в группе.

2.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Теория: Организация взаимопомощи при преодолении естественных препятствий. Маршрут группы и график движения. Движение в походной группе по тропам, дорогам и вдоль шоссе.

Организация отдыха и привала. Ритм и темп движения во время лыжной прогулки. Соблюдение дисциплины. Движение группы по азимуту. Преодоление водных преград в зимнем лыжном походе.

Практические занятия: Отработка и оценочный контроль физических упражнений по техники движения и преодоления препятствий.

Тема 3.**Основы спортивного туризма.**

3.1 Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходноготуризма (ТПТ)»

Практические занятия. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Формирование умений и навыков на этапах: подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных участником; прохождение бревна с самонаведением перил, «маятником»; наклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; подъем, и спуск по Вертикальным перилам подъем — траверс — спуск по вертикальным перилам.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

3.2 Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Теория: Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления. Технико-тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований.

Практические занятия. Организация командной страховки. Слаженность, сработанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях. Совершенствование работы команды и каждого спортсмена на дистанциях спортивного туризма.

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го класса.

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса по технике пешеходного туризма: с использованием специального туристского снаряжения: подъем, спуск по склону с самостраховкой, траверс по перилам, наведенным командой; подъем — траверс — спуск по перилам, наведенным командой; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

***Тема 4.* Основы гигиены и первая помощь**

2.1. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим.

Наиболее возможные заболевания и травмы, их симптомы и признаки. Остановка кровотечений. Наложение шин при переломах. Наложение бинтов. Асептическая обработка ран и поврежденных участков.

Искусственное дыхание, массаж сердца. Причины, симптомы и доврачебная помощь, профилактика травм и простудных заболеваний (воспаление легких, ангина), желудочно-кишечных заболеваний, ядовитых укусов, гнойничковых заболеваний кожи, ожогов, снежной слепоты, теплового и солнечного ударов, обморожений, общего переохлаждения, удушья, растяжений, вывихов и разрывов связок, потертостей, поверхностных ушибов, внутренних кровотечений, обмороков, поражений молнией, шокового состояния. Состав медицинской аптечки, назначение и количество средств, упаковка аптечки.

Травмы и заболевания, требующие немедленной транспортировки больного к месту врачебной помощи или полного покоя до прибытия врача.

Меры против обморожения и переохлаждения организма и оказание первой помощи.

Практические занятия. Освоение способов бинтования ран, наложение жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим

2.2. Организация транспортировки и сопровождения пострадавшего.

Штатные средства транспортировки пострадавшего: носилки и их виды Изготовление средств транспортировки пострадавших из подручных материалов.

Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш, различные виды транспортировки пострадавшего.

***Тема 5.*Топография и ориентирование**

5.1 Топографическая и спортивная карта

Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них.. Какие карты лучше использовать при проведении походов.

Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты, виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные; населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия. Тестирование на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

5.2 Измерение расстояний

Теория: Способы измерения расстояний на карте и на местности.

Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.Измерение среднего шага.

Практические занятия: Измерение длины шага.различных отрезков на карте и на местности. Прохождение отрезков различной длины.. Зачётный диктант.

5.3 Технико-тактическая подготовка

Теория: Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП. Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.

Практические занятия. Комплексное чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Измерение расстояний на местности.

***Тема 6.* Краеведение.**

6.1 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов

Теория: Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места.

Практические занятия: Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

6.2 Изучение района путешествия

Практика: Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.
Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе.
Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте.

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

***Тема 7.* Общая и специальная физическая подготовка**

***7.*1 Общая физическая подготовка**

Теория. Понятие «общая и специальная физическая подготовка», их значение, особенности проведения на занятиях туризмом и краеведением.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты. Гимнастические упражнения.

7.2 **Специальная физическая подготовка**

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости

Бег от 5 до 10 км. Бег «в гору. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Спортивное ориентирование. Марш-броски и туристские походы. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Прохождение дистанции «Техника пешеходного туризма» с максимальной скоростью.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м по 5-7 раз и 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью.

Преодоление коротких дистанций «Техника пешеходного туризма» до 100 м с преодолением не менее 10 технических этапов (спринт).

Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития силы Подтягивание на перекладине: мальчики — на высокой, девочки на низкой.

Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» с отягощениями (сопровождающей веревкой) до 30 метров.

Преодоление этапов «Крутонаклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20°) вверх; «Подъем и спуск по вертикальным перилам» (до 5 м 3-4 раза).

Упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и
подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

Тема 8.**Общественно-полезная и природоохранная работа туристов**

Практические занятия. Туристско-экологические мероприятия. Природоохранная деятельность туристов: участие в экологических акциях, марафонах.

Планируемые результаты
По окончании первого года обучения

Предметные результаты- приобретение определенных знаний, умений, навыков, освоенных обучающимися в ходе изучения предмета:

- правила ТБ, правила пожарной безопасности,
- значение и влияние занятий туризмом для человека
- название личного и группового снаряжения,
- туристические должности в походе: временные и постоянные,
- типы и назначения костра;
- ТБ при работе с топором, при разведении костра,
- значение личной гигиены туриста
- состав медицинской аптечки,
- значение физической и специальной подготовки туриста,
- назначения карты, компаса, понятие «азимут»,
- основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края,
-узлы, классификацию по использованию.

будут уметь:

- выполнять правила безопасности во время похода, занятий физической подготовки,
- подбирать снаряжение в зависимости от условий похода,
- составлять список личного и группового снаряжения,
- выполнять общие обязанности участников похода,
- укладывать рюкзак,
- разводить костер различными способами,
- выполнять обязанности в соответствии с туристической должностью в походе,
- вязать узлы «прямой», «восьмёрка», «стремя», «встречный», «брамшкотовый», «булинь», «двойной проводник»,
- формировать походную аптечку,
- правила работы с компасом по определению сторон горизонта.

Личностные результаты

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;

- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- усвоение обучающимися способов универсальных учебных действий и коммуникативных навыков, которыеобеспечивают способность учащихся к самостоятельномуусвоению новых знаний и навыков;
- развитие мотивации, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

По окончании второго года обучения

Предметные результаты- приобретение определенных знаний, умений, навыков, освоенных обучающимися в ходе изучения предмета:

- понятие «групповое снаряжение», требования к нему,
- правила установки палатки, обустройство бивака,
- состав и назначение ремонтного и хозяйственного набора,
- требования к движению туристической группы на маршруте,
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы оказания первой помощи в походе,
- туристические маршруты края,
- памятники истории, культуры и природы Красноуфимска и Красноуфимского района,
- основные приемы само/страховки,
- способы обеззараживания воды,
- понятие «масштаб», «топографические карта», «условные топографические знаки»,

будут уметь:

- подгонять снаряжение и осуществлять его мелкий ремонт,
- устанавливать палатку, обустраивать бивак,
-маркировать веревку,
- - уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия дистанций 2-го класса, использую страховку.
- надевать страховочную систему,
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса,
- работать с компасом,
- читать изображение топографических знаков,
- обрабатывать простейшие раны при мозолях, порезах,
- разрабатывать план однодневного похода.

Личностные результаты

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- формирование экологической культуры: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного поведения.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- развитие мотивации, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- формирование умения ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; определять цели, функции участников, способы взаимодействия.

По окончании третьего года обучения

Предметные результаты- приобретение определенных знаний, умений, навыков, освоенных обучающимися в ходе изучения предмета:

- законы, нормы и правила туриста,
- правила упаковки и переноски продуктов в рюкзаке,
- правила организации питания, приготовление пищи на костре,
- личную и командную технику преодоления естественных и искусственных препятствий,
- основные приёмы страховки.
- правила и способы маркировки веревки,
- правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий,
- способы обработки ран, правила наложения ватно-марлевой повязки,
- способы ориентирования по местным признакам.
- историю своего населенного пункта.

будут уметь:

- составлять меню из списка продуктов для однодневного похода,
- готовить пищу на костере,
- упаковывать и переносить продукты в рюкзаке,
- соблюдать правила и режима движения, питьевой режим,
- ремонтировать, подгонять личное и групповое снаряжение,
- уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия дистанций 2-го и 3-го классов, использую страховку.
- наложить жгут, ватно-марлевую повязку,
- определять рельеф по карте, «читать» топографическую карту.

Личностные результаты

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий

- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;

- воспитание чувства справедливости, ответственности;

- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;

- развитие нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию;

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- развитие мотивации, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- формирование умения ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; определять цели, функции участников, способы взаимодействия.

По окончании четвертого года обучения

Предметные результаты- приобретение определенных знаний, умений, навыков, освоенных обучающимися в ходе изучения предмета:

- нормативные документы по туризму,
- основные требования к туристическому снаряжению,
- требования ввыбору места для привала и ночлегов,
- правила поведения в палатке/шатре,
- приемы транспортировки пострадавших,
- правила прохождения технических этапов туристской полосы препятствий,
- основные приемы и способы иммобилизации и транспортировки пострадавшего,
- понятие «спортивная карта», отличие от топографической карты,
- способы защиты карты от непогоды в походе и на соревнованиях,
- историю края в период Великой Отечественной войны, памятники на территории города.

будут уметь:

- комплектовать личное и групповое снаряжение в зависимости от сезона и продолжительности,
- составлять план подготовки к многодневному походу,
- заготавливать, хранить дрова и разводить костер при неблагоприятных погодных условиях,
- организовывать бивак для отдыха и ночлега,
- уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия дистанций 2-го и 3-го классов, использую специальное снаряжение,
- изготавливать носилки, волокуши для транспортировки пострадавшего,
- «читать» спортивную карту.

Личностные результаты

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий
- развитие способности у обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, общественной активной личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- развитие нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- развитие мотивации, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- формирование умения ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; определять цели, функции участников, способы взаимодействия.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Основной учебной базой для проведения теоретических занятий является кабинет, спортзал. Для проведения практических занятий необходимы спортивная площадка, наличие туристического оборудования для походов и экспедиций, туристическое снаряжение индивидуального и группового характера.

1. Веревка основная, петли прусика,
2. Система страховочная (грудная обвязка, беседка),
3. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой,
4. Блокировочная веревка (диаметром 10мм)
5. Жумар, устройство для спуска по вертикальным перилам типа «восьмерка»,
6. Компас жидкостный для ориентирования,
7. Костровое оборудование,
8. Каны (котлы) туристские,
9. Спальники,
10. Палатка туристская походная,
11. Коврик,
12. Рюкзак,
13. Топор походный.

Для проведения инструктажей необходимо иметь инструкции:
- правила по технике безопасности;
- правила пожарной безопасности;
- правила электробезопасности;
- правила дорожного движения.

Информационное обеспечение.

Учебные фильмы

«Начинающий ориентировщик или карта знает лучше»
https://www.youtube.com/watch?v=OlhfP4OsU5s&t=1s

Документальный фильм «Поехали по Уралу - Красноуфимск»
https://www.youtube.com/watch?v=AJJpNzoHKGk

«Как ориентироваться на местности»
https://www.youtube.com/watch?v=heRW3luEBYA&t=35s

«Почему компас показывает на север?»
https://www.youtube.com/watch?v=KjvyzaipS4U&t=18s

Презентации

Техника вязания узлов « Что такое узел?»
https://drive.google.com/file/d/1rjEQGNFDIxrJ3ShBW8g9JxvfYODOu0ka/view

Занятие по краеведению "Красноуфимск военный"https://docs.google.com/presentation/d/16XZBbti0ViikNeIEfxkpdJjf6kCLRGGbIx5dJ9O9r0Y/edit#slide=id.p

Интерактивная книга Краеведческого музея о памятниках природы нашего города «Город на семи холмах» http://www.gelik.museum-kruf.ru/town/

Интернет–источники

Электронная книга «Словарь туриста и краеведа «https://drive.google.com/file/d/1typc9UamfmH7yfrsFMVSZ9z35kPZO0lo/view

Кадровое обеспечение. Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика", соответствующую переподготовку без предъявления требований к стажу работы, инструкторскую квалификацию по направлению «Инструктор детско-юношеского туризма».

Методические материалы.Методика преподавания в творческом объединении базируется на пособиях: Спортивно- прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы/ сост. В.А. Шкенев, Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб для школьников: Пособие для руководителя.

Программа учитывает содержание нормативных документов по туристско-краеведческой работе с учащимися: «Инструкцию по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ», «Общими требованиями по технике безопасности при проведении туристских походов, слетов, соревнований, лагерных сборов».

Обучение основывается на следующих принципах обучения: личностно - ориентированного подхода, природосообразности, вариативности, практической направленности, культуросообразности, свободы выбора решения и самостоятельности в их реализации, сотрудничества и ответственности, систематичности, последовательности и наглядности в обучении. Кроме того, используются элементы следующих педагогических технологий: личностно-ориентированный подход, здоровьесберегающие, интерактивные (игровые) технологии, технология педагогического сотрудничества и другие.

Методы обучения:

- словесные (индивидуальные и групповые беседы, рассказ, объяснения, анализ);
- наглядные (беседа и рассказ сопровождается компьютерными презентациями, демонстрацией наглядного материала, в т.ч.просмотр видеофильмов, иллюстраций);
- репродуктивные (выполнение задания по образцу).
- практический (экскурсии, игры, упражнения, описание исторических и архитектурных объектов, конкурсы, составление и решение краеведческих кроссвордов, туристическое и историческое ориентирование, походы выходного дня и пр).

Гибкая система дополнительного образования позволяет подходить к обучению дифференцированно, в зависимости от потребностей обучающихся, их желания и способностей.

В процессе обучения педагог ориентируется на стимулирование обучающихся, на создание благоприятной эмоциональной обстановки, атмосферы сотворчества, сотрудничества, комфортного психологического климата.

Основные слагаемые комфортного психологического климата:

1. Чёткая организация занятий (когда каждый обучающийся занят интересной деятельностью).
2. Похвала за любой маленький и большой успех.
3. Доверительные и доброжелательные отношения педагога с обучающимися.
4. Товарищеские и дружеские отношения между обучающимися.

Формы аттестации и оценочные материалы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся:

Входной контроль проводится в форме собеседования с целью выявления стартовых возможностей обучающихся, мотивов выбора творческого объединения (оценочный материал - опросник).

Текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы.

Методы контроля:

- наблюдение за качеством выполнения практического задания обучающимися в процессе работы (оценочный материал – лист наблюдения);
- анализ продуктов деятельности (оценочный материал – карта анализа продуктов деятельности);
- контрольное задание на выполнение практической работы (оценочный материал – экспертный лист).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по итогам 1 полугодия и по окончании учебного года обучения. Цель промежуточной аттестации: выявление уровня сформированных знаний, умений и навыков в соответствии с программными требованиями, уровня развития личностных качеств обучающегося в соответствии с прогнозируемыми результатами программы. Промежуточная аттестация обучающихся строится на принципах научности, учёта индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, специфики деятельности детского творческого объединения и конкретного периода обучения**.**

Формы промежуточной аттестации обучающихся –теоретическая подготовка по программе и практическая часть (уровень освоения практических навыков жизнеобеспечения в природной среде, в том числе через участие в соревнованиях по технике и тактике туризма, ориентированию, походах). Оценочный материал – протокол контрольного занятия.На основании протоколов соревнований по туристской технике присваиваются разряды.

Цель итоговой аттестации обучающихся: оценка качества образования в соответствии с прогнозируемыми результатами программы.

Показатели оценки результатов обучения по программе:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (теоретические знания по основным темам учебного плана программы);
- практическая подготовка обучающихся по программе (практические умения и навыки по основным темам учебного плана, предусмотренные программой);
- общеучебные умения и навыки обучающихся по программе (учебно- интеллектуальные умения, учебно-организационные умения);
- предметные достижения обучающихся;
- участие в образовательном процессе.

Для осуществления текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся к программе разработаны контрольно - измерительные материалы, в которых конкретизируются формы, цели, содержание, методы, текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания с учетом специфики программы, методических особенностей:

- опросник для проведения входного контроля;
- экспертные листы;
- протокол контрольного занятия;
- лист наблюдения.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворённости качеством дополнительных образовательных услуг.

Согласно Положению о системе поощрения в детском туризме (ФГБОУ ДО ФЦДЮТИК от 30.05.2018г), обучающиеся, выполнившие соответствующие нормативы, могут быть представлены к награждению тематическими значками «Юный путешественник России 1-9 степени», «Юный турист России».

Список литературы

1. Козлова Ю.В. В поход с классом: Пособие для классного руководителя. – М.: ТЦ Сфера, 2004
2. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб для школьников: Пособие для руководителя. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 224с.
3. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы/ сост. В.А. Шкенев. – Волгоград: Учитель, 2009. – 317с.
4. Правила соревнований по спортивному туризму. Туристско-спортивный союз России. – М., 2021
5. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение,2011. – 80с.
6. Регламент по виду спорта «спортивный туризм» по группе дисциплин «дистанции - лыжные». ТССР. – М., 2020
7. Регламент по виду спорта «спортивный туризм» по группе дисциплин «дистанции - пешеходные». ТССР. – М., 2020
8. Туризм и спортивное ориентирование: Уч. пособие / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 208с.

Литература для обучающихся

1. Васфилова Е.С., Воробьва Т.А. Лекарственные растения Среднего Урала: Справочник-определитель. - Екатеринбург: ИД «Сократ», 2008. – 328с.
2. Зотова Н.В. Все о выживании в походе. Азбука туриста. – Х.: Веста, 2010. – 64с.
3. Кулагина Г.А. Веселая энциклопедия уральских следопытов: 100 игр по истории, культуре, географии Урала. – Екатеринбург: «Издательский Дом СОКРАТ», 2006. – 512с.
4. Матвеев А.К. Географические названия Урала: Топонимический словарь. – Екатеринбург: ИД «Сократ», 2008. – 352с.
5. Митраков В.К. Калейдоскоп туристических игр. Михайловка: ЦДЮТиЭ, 2000
6. Природный парк: Оленьи ручьи/ сост. А Рычков. – Реж: «Издательство «Малыш и Карлсон», 2006
7. Савенко Е.В. Путешествуем по Уралу. Книга для любителей путешествий, начинающих туристов и фотографов. – Екатеринбург, 2004
8. Сосновская Р.Л. Идем в поход!? Советы начинающему туристу. 2-е издание. Москва: Товарищество научных изданий КМК. 2012. – 110с.
9. Усыскин Г.С. В парке, в классе, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. М.: ЦДЮТи К, 2001

Нормативно-правовые документы

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11. 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 г. № 702/811 “Об утверждении общих требований к организации и проведению природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления».