

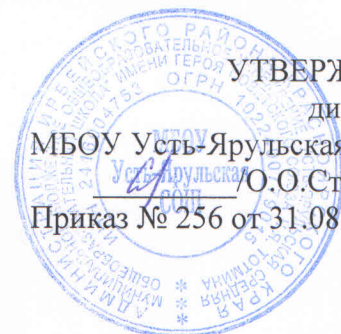
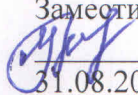
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Усть - Ярульская средняя общеобразовательная школа" имени Героя Советского  
Союза Н.Я. Тотмина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Климова М. Н.

31.08.2023



УТВЕРЖДАЮ

директор

МБОУ Усть-Ярульская СОШ

О.О. Старкова

Приказ № 256 от 31.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа туристической направленности

«Туризм»

Возраст обучающихся: 7–18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Кобзина Наталья Владимировна, педагог  
дополнительного образования

с. Усть-Яруль

2023г.

## Пояснительная записка

Данная программа предлагает разнообразные виды деятельности учащихся: дети обучаются туристским навыкам, правилам поведения вынужденной автономии, оказанию первой доврачебной помощи, знакомятся с историей, природой своего района и края.

Программа предусматривает выездные, пешие походы, походы выходного дня, степенные, категорийные. Туризм, личность, труд – звенья одной цепи: это и познание, и повышение культурного уровня, и важное средство общения, и дружба, и укрепление здоровья учащихся, и немало важно - любовь к своей малой родине, природе и истории. Туризм – это и спорт.

Туристские походы на протяжении многих лет утвердили свое право на жизнь. Но при всей своей привлекательности, полезности, эмоциональной насыщенности они имеют и существенные недостатки. Главный из них - громоздкость организации, значительная пестрота состава участников. Поэтому при планировании и организации походов нужно учитывать возраст и интересы детей. Снизить риски до минимума с целью повышения качества мероприятий и обеспечения безопасности детей.

## Нормативная база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» составлена в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
  - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
  - Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
  - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБОУ Усть-Ярульская СОШ; учебный календарный график МБОУ Усть-Ярульская СОШ на 2021 – 2022 учебный год; учебный план дополнительного образования школы и другие локальные акты школы, регламентирующие реализацию программ дополнительного образования.

Программа предназначена для совершенствования ранее приобретенных умений и знаний на уроках физической культуры. Умения точно и четко выстраивать свою позицию, приводить аргументы. Развивать самостоятельность обучающихся, их спортивную активность.

### **Цель и задачи программы**

**Цели программы** - создание условий для совершенствования нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма

#### ***Задачи программы***

##### ***Обучающие:***

научить ориентироваться на незнакомой местности;  
научить составлять простейшие схемы маршрутов;  
научить овладению умений по оказанию само- и взаимопомощи;  
научить технике пешего туризма;  
научить навыкам спортивного ориентирования, с целью дальнейшей профориентации.

##### ***Развивающие:***

развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;  
развивать память и внимание;  
развивать деловую и познавательную активность;  
развивать физическую и психическую выносливость.

##### ***Воспитательные:***

воспитывать патриотизм;  
воспитывать привычку рационально использовать свободное время;  
воспитывать чувство коллективизма.

### **Содержание программы**

#### ***Содержание программы первого года обучения:***

Наша Родина – Россия.

Путешествия по России - увлекательнейшее занятие, приобщающее юных туристов к природе, воспитывающее чувство гордости за нашу Родину. В туристских походах, путешествиях, экскурсиях школьники углубляют знания по географии, биологии, истории, литературе и другим предметам школьной программы, знакомятся с прошлым и настоящим родного края, с его людьми. Юные туристы становятся крепкими, мужественными, приобретают трудовые и прикладные навыки и умения. В походах широко развивается самостоятельность и инициатива, воспитывается чувство дружбы и коллективизм. В туристских экспедициях школьники выполняют общественно полезную работу, приобретают исследовательские навыки. Участие в походах дает возможность юным путешественникам выполнить нормы на значки «Юный путешественник России», «Юный турист России», «Турист России».

#### ***Природа родного края.***

Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озера. Сведения о прошлом края, Великой Отечественной войне. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры музеи края. Заповедники и заказники. Прогулки по ближайшим окрестностям школы, на реку. Экскурсии к историческим памятникам и памятным местам. Одно-, двух-, трехдневные походы и многодневное путешествие (в каникулы) с активными способами передвижения. Сбор сведений о крае в военкоматах, в архивах, в обществах охраны памятников истории и культуры и охраны природы.

#### ***Изучение лекарственных растений.***

#### ***Топографические знаки.***

Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Устройство компаса и пользование им. 2) Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния. 3) Копирование и увеличение карт. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Отчетная

иллюстрированная схема. Глазомерный набросок плана местности. Определение расстояний до видимых предметов. Различные виды соревнований по ориентированию на местности.

*Знакомство с компасом.*

Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам и азимутов на заданные ориентиры. Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов. Зарисовка топографических знаков, чтение топографических и спортивных карт.

*Правила поведения туристов.*

В лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

*Снаряжение туриста.*

Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, колья и колышки для установки палаток, очаги, ведра, крючки для подвешивания посуды. Комплектование ремонтного набора.

1) Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. 2) Установка палаток, устройство очага. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Самостоятельное изготовление и усовершенствование очага, колея и колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви одежды и др. 3) Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

*Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему.* Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

*Страховка туриста.*

Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий.

*Беседы по экологии.*

*Общая и специальная физическая подготовка.*

*Что такое привал и бивак в походе.*

Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Графики дежурств на биваках.

*Приготовление пищи в походе*

Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристская посуда. Уход за котлами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи. Значение правильной организации питания в сложных условиях. Энергетические затраты и их компенсация. Витамины. Белки, жиры, углеводы. Характеристика некоторых продуктов питания. Водно-солевой режим. Способы добычи и обеззараживания воды.

*Костры и костровые принадлежности.*

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Топоры, пилы- хранение и переноска. 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.

*Организация костра в походных условиях*

Место для костра. Топливо, правила хранения. Как правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года. Поведение туристов у костра. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила пожарной безопасности; -необходимые действия при обнаружении первых признаков пожара (задымление, запах горения, повышение температуры и т.д.); меры предосторожности при обращении с огнем; причины возникновения пожаров. пользоваться первичными средствами пожаротушения; как оказывать первую помощь пострадавшим при пожаре.

#### *Туристские узлы.*

Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, штык, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

Узлы, их назначение и применение в походе. Конкурс «Узелок завяжется -узелок развяжется».

#### *Организация и проведение походов.*

Совместная организация, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала. Экскурсии по родному краю. Пешеходный поход. Протяжённость спортивных походов, локальная протяжённость спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте.

### **Содержание программы второго года обучения**

#### *Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия.*

Наша Родина – Россия. Путешествия по России - увлекательнейшее занятие, приобщающее юных туристов к природе, воспитывающее чувство гордости за нашу Родину. В туристских походах, путешествиях, экскурсиях школьники углубляют знания по географии, биологии, истории, литературе и другим предметам школьной программы, знакомятся с прошлым и настоящим родного края, с его людьми. Юные туристы становятся крепкими, мужественными, приобретают трудовые и прикладные навыки и умения. В походах широко развивается самостоятельность и инициатива, воспитывается чувство дружбы и коллективизм. В туристских экспедициях школьники выполняют общественно полезную работу, приобретают исследовательские навыки. Участие в походах дает возможность юным путешественникам выполнить нормы на значки «Юный путешественник России», «Юный турист России», «Турист России».

#### *Наш родной край.*

Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат. Реки и озера. Сведения о прошлом края, Великой Отечественной войне. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры музеи края. Заповедники и заказники. Прогулки по ближайшим окрестностям школы, на реку. Экскурсии к историческим памятникам и памятным местам. 3) Одно-, двух-, трехдневные походы и многодневное путешествие (в каникулы) с активными способами передвижения. Сбор сведений о крае в военкоматах, в архивах, в обществах охраны памятников истории и культуры и охраны природы.

#### *Организация туристского путешествия.*

Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Нормы переходов. Нормы комплекса значков «Юный путешественник России», «Юный турист России», «Турист России».

Разработка маршрутов одно-, двухдневного похода и многодневного путешествия. Ознакомление с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Смета путешествия.

#### *Топографическая подготовка.*

Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Устройство компаса и пользование им. 2) Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния. 3) Копирование и увеличение карт. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Отчетная

иллюстрированная схема. Глазомерный набросок плана местности. 4) Движение по азимуту; сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов. Различные виды соревнований по ориентированию на местности.

1) Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков. "Путешествия по карте". 2) Топографические игры, решение топографических задач. 3) Копирование и увеличение карт. Изготовление схемы маршрута.

*Ориентирование по компасу и карте.*

Ориентирование компаса. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270). Определение азимута на предметы с помощью компаса. Определение азимутов (0, 90, 180, 270) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270). Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам). Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте. Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

*Типы костров и их назначение.*

Типы костров: «шалаш», «колодец», «нодья», «таёжный», «звезда» и др. Выбор места кострища и его устройство. Выбор и сбор топлива для костра: сухостоя, хвороста и валежника. Тушение костра и восстановление мест кострищ. Топоры, пилы- хранение и переноска. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Обложной костер. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра.

*Физическая и маршевая подготовка юного туриста.*

Утренняя гимнастика. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (пешего, водного, лыжного, велосипедного). Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием. 2) Преодоление препятствий. Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха обязанности ведущего и замыкающего. Обеспечение безопасности в походе.

Выполнение упражнений утренней зарядки и специальных видов упражнений. Участие в соревнованиях. Обучение преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия). Овладение приемами, обеспечивающими безопасность. Одно-, двух-, трехдневные походы.

*Оказание доврачебной помощи.*

Правила оказания доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений. Доврачебная помощь при переломах конечностей. Имобилизация, транспортировка пострадавшего. Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

*Страховка туриста. Туристские узлы.*

Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона при помощи верёвки. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым верёвкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий. Спортивное туристическое снаряжение. Страховки и самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, встречный, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

Участие в личных зачетах по прохождению дистанции. Узлы, их назначение и применение в походе

*Изучение и охрана природы.*

Статья 18 Конституции РФ, "Закон об охране природы. Меры по охране окружающей среды нашей области, края. Формы участия школьников, юных туристов в охране и посадке зеленых насаждений. Участие в акции "марш парков", очистке лесов, борьбе с вредителями леса, охране рек и водоемов от загрязнения.

Наиболее известные замечательные уголки природы, заповедники, заказники нашего края. Перечень растений, животных, обитающих в нашем крае, занесенных в "Красную книгу"; растения, запрещенные к сбору. Мероприятия при подготовке и во время проведения походов и путешествий, обеспечивающие охрану природы. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях.

*Туристское снаряжение.*

Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, колья и колышки для установки палаток, очаги, ведра, крючки для подвешивания посуды. Комплектование ремонтного набора.

*Туристский быт.*

1) Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Различные типы костров. Сушка и ремонт одежды и обуви.  
2) Набор продуктов. Меню, хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов. Режим дня в походе и на дневке. Игры в походе.

*Гигиена туриста.*

Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры для предупреждения потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. 2) Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Помощь утопающему. Различные травмы. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

*Инструкторская подготовка для работы в школе.*

Включение в план работы отряда походов, экскурсий, краеведческих поисков. Работа туристского, организатора школьного отряда. Рекомендуемые туристские маршруты, экскурсионные объекты. Содержание и форма бесед и занятий по подготовке школьного отряда к походу. План подготовки к походу. Разработка маршрутов походов для школьных отрядов. Составление описаний и изготовление схем маршрутов. Составление списка личного и коллективного снаряжения, медицинской и ремонтной аптечки, меню и перечня продуктов, плана работы на маршруте, правил поведения в походе для рекомендации отряду. Составление списка книг о своем крае и путешествиях. Участие в организации и проведении похода своего класса.

*Изучение и охрана памятников истории и культуры.*

Подготовка оборудования и снаряжения для ведения исследовательских работ, фотографирования. Проведение экскурсий к памятникам и в памятные места; включение этих мест в план работы на туристских маршрутах. Популяризация памятников путем бесед в школе и на маршрутах, создание фотоальбомов, стендов, фильмов, создание экспозиций для школьных выставок и музеев. Систематический уход за местными памятниками и необходимый уход за памятниками на маршрутах.

*Краеведческие наблюдения.*

1) Сбор материалов по истории, экономике, культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу, на реке; наблюдения над сезонными явлениями природы;  
2) План экскурсии. Правила хранения и использования исторических документов и других материалов. Сбор документов и реликвий. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в походе.

*Наблюдения за погодой в походе.*

Признаки изменения погоды. Определение устойчивой погоды, ее перемены, приближающегося ненастья. Народные приметы. Зарисовки погодных явлений. Прогнозирование погоды на ближайший отрезок времени.

*Специальная подготовка к летнему многодневному походу.*

Ознакомление с литературой и картами по району путешествия, детальная разработка маршрута путешествия, графика и плана работы, изготовление картосхем маршрута. Составление плана подготовки и распределение обязанностей. Работа по бригадам по подготовке, ремонту и изготовлению коллективного снаряжения; определение набора продуктов и приобретение их; составление сметы; пробная укладка снаряжения и оборудования, продуктов, аптечки, фото принадлежностей; практика в выполнении порученных краеведческих наблюдений и фиксации их и других обязанностей, в том числе санитаря, завхоза и т. д. Медосмотр участников и проверка умения плавать. Проведение контрольного тренировочного похода с полным комплектом

### ***Содержание программы третьего года обучения***

#### *История отечественного туризма.*

Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края.

Подведение итогов 2-го года занятий, выяснение основных знаний, умений и навыков, полученных за два года занятий. Выявление (совместно с воспитанниками) положительной динамики занятий оздоровительно-познавательным туризмом в объединении. Постановка целей и задач на новый год занятий. Уточнение интересов и пожеланий занимающихся.

Оформление выставки (экспозиции) из творческих работ (фотографий, рисунков, рассказов, поделок и пр.) воспитанников по итогам года занятий и летнего отдыха.

#### *Правила поведения юных туристов.*

Охрана природной среды (зеленой зоны) в своем микрорайоне и городе, посильное участие юных туристов в ее улучшении.

Кодекс чести юного туриста. Девизы: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья», «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Взаимопомощь и взаимовыручка. Готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается. Уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности. Ответственность за порученное дело.

Правила хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе.

Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях.

Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение.

#### *Основы безопасности в природной среде.*

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы; соблюдения порядка и тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе – одно из условий безопасности.

Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении незатухших костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

#### *Личное снаряжение и уход за ним.*

Личное снаряжение юного туриста для участия в однодневном походе, экскурсии, соревнованиях. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезоном года и погодными условиями. Особенности личного снаряжения для походов летних, зимних и в межсезонье и требования к нему: практичность, удобство и пр. Личная аптечка и ремонтный набор. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Упаковка рюкзака для похода (правильная, в том числе и с точки зрения гигиены, его укладка и упаковка; индивидуальная регулировка рюкзака). Уход за личным снаряжением и его своевременный ремонт. Предметы личной гигиены юного туриста (полотенце, мыло в футляре, зубная щетка в футляре, зубная паста и пр.).

#### *Групповое снаряжение и уход за ним.*



Упаковка и распределение группового снаряжения между участниками туристской прогулки, однодневного похода. Выполнение завхозом по снаряжению своих обязанностей в период подготовки туристского мероприятия, во время его проведения и по его завершении.

Составление командиром и завхозом перечня необходимого группового снаряжения для туристского похода (зимнего и летнего). Распределение группового снаряжения, упаковка рюкзачков для совершения похода.

Организация ремонта группового снаряжения рем мастером и членами туристской группы. Изготовление обуви или одежды из подручных материалов.

Игра-соревнование «Как и чем отремонтировать личное снаряжение?» (выбор способов штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц или ремонта молний, пришивание лямок или тесемок, ремонт лыж, ботинок и пр.).

*Организация биваков и охрана природы.*

Игра в спортивном зале «Организация походного бивака туристской группы». Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы.

Планирование бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе (на прогулке). Природоохранные мероприятия, очистка мусора на прилегающей к биваку территории и его утилизация.

Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра. Соблюдение правил безопасности при работе у костра.

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток «Двускатная» и «Зима» в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры). Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

Изготовление простейших укрытий от дождя, ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка).

*Туристская группа в походе.*

Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Тропление и смена тропящего в походе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе.

*Питание туристской группы.*

Основные продукты питания для приготовления пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства.

Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).

*Топографическая и спортивная карта.*

Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района). Чтение рельефа по карте. Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба.

*Условные топографические знаки.*

Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу.

Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

*Ориентирование по компасу, азимут.*

Определение азимутов (0, 90, 180, 270) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне.

Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода).

Движение по азимутам (0, 90, 180, 270).

Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

*Ориентирование по компасу и карте.*

Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

*Ориентирование на местности.*

Ориентирование по легенде, по азимутам *с использованием расстояний* в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации.

*Виды соревнований по ориентированию.*

Правила соревнований по туристскому ориентированию.

Формирование навыков чтения легенды КП и перенесения ее в карточку участника. Предстартовая проверка соответствия карты возрастной группе, количества КП на карте и их номеров. Нанесение местоположения КП на карту с образца. Вычерчивание пути своего движения при ориентировании. Выбор оптимального пути из различных вариантов движения на КП.

Прохождение маршрута по ориентированию по легенде. Понятие «ориентирование по легенде». Работа туристского звена разведчиков при движении по легенде. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека.

Прохождение маркированного маршрута. Понятие «маркировка дистанции». Требования к отметке на КП и рубеже.

Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение маршрута по ориентированию в заданном направлении. Понятие «ориентирование в заданном направлении». Прохождение маршрута по ориентированию по азимуту. Понятие «ориентирование по азимуту с помощью компаса». Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний. Прохождение дистанции группами по 4–5 человек.

*Экскursionное ориентирование.*

Памятники истории, архитектуры, искусства и т. п. в микрорайоне школы, городе (районе). Поиск объектов по плану микрорайона с использованием легенды маршрута движения звеньями (по 2–3 воспитанника под руководством старшеклассника) с соблюдением правил перехода улиц.

*Личная гигиена туриста.*

Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи и ее приеме. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Работа санитаря в туристской группе. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием.

Просмотр и обсуждение видеосюжетов о приемах выполнения восстановительного самомассажа и о закаливании организма.

*Оказание доврачебной помощи.*

Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений.

Первая помощь при переломах конечностей.

Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

*Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин.* Отработка способов обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности).

*Способы транспортировки пострадавшего.*

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

*Отчетный туристический вечер.*

Обработка собранных материалов. Подготовка отчета. Творческие работы участников похода. Отчетный туристский вечер в школе. Итоговая выставка, организация уголка.

## Условия реализации программы

Программа занятий рассчитана на 3 года обучения, для детей 7-18 лет, с обязательным прохождением зачётных походов, участием в районных, краевых туристских мероприятиях.

1 год обучения – 70 часов (2 часа в неделю);

2 год обучения – 70 часов (2 часа в неделю);

3 год обучения – 70 часов (2 часа в неделю);

### *Этапы работы по программе*

#### **1 этап (начальный)**

Получение начальных туристских навыков. Участие в походах выходного дня.

#### **2 этап (основной)**

Овладение туристскими навыками. Участие в степенных походах.

#### **3 этап (завершающий)**

Закрепление и совершенствование туристских навыков. Участие в категорийных походах.

### *Формы и режим занятий*

Программы каждого года занятий рассчитаны на 70 учебных часов, включая беседы по теории, практические занятия в помещении и на местности, в том числе, подготовка походов и подведение их итогов. Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), походы выходного дня, участие в соревнованиях. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа штаба, хозгруппы, редколлегии; отчёты о походе и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, казначеем, с фотографом и т. п.).

При проведении практических занятий на местности в пределах населенного пункта занятие может быть продлено до 4 часов. При проведении практических занятий в форме учебно-тренировочных походов, продолжительность занятий считается 8 часов за одни сутки нахождения вне населенного пункта.

## Календарный учебный график

### **первого года обучения (2021-2022 учебный год)**

| № п/п | Дата   | Наименование тем                            | Кол-во часов | Форма проведения                            | Форма контроля             |
|-------|--|---|--------------|---|----------------------------|
| 1.    | 1.09<br>1.09                                     | Введение: «Туризм – познание, отдых, спорт» | 2            | Беседа                                      | Опрос                      |
| 2.    | 8.09<br>8.09                                     | Природа родного края                        | 2            | Беседа, практика                            | Наблюдение, опрос          |
| 3.    | 15.09<br>15.09                                   | Изучение лекарственных растений             | 2            | Беседа, практика                            | Наблюдение, опрос          |
| 4.    | 22.09<br>22.09<br>28.09<br>28.09                 | Топографические знаки                       | 4            | Беседа, практика                            | Наблюдение, опрос, диктант |
| 5.    | 6.10<br>6.10<br>13.10<br>13.10<br>20.10<br>20.10 | Знакомство с компасом                       | 6            | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Наблюдение, опрос          |
| 6.    | 27.10<br>27.10<br>10.11                          | Правила поведения туристов                  | 4            | Беседа, практика                            | Наблюдение, тест           |

|     |  |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|
|     | 10.11  |   |   |   |   |
| 7.  | 17.11<br>17.11<br>24.11<br>24.11<br>1.12<br>1.12   | Снаряжение туриста                        | 6 | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Соревнования  |
| 8.  | 8.12<br>8.12<br>15.12<br>15.12<br>22.12<br>22.12   | Оказание первой доврачебной помощи        | 6 | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Наблюдение, тест  |
| 9.  | 29.12<br>29.12<br>12.01<br>12.01                   | Страховка туриста                         | 4 | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и контрольные упражнения |
| 10. | 19.01  | Беседы по экологии                        | 1 | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Опрос   |
| 11. | 19.01<br>26.01<br>26.01<br>2.02                    | Общая и специальная физическая подготовка | 4 | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и контрольные упражнения |
| 12. | 2.02<br>9.02<br>9.02<br>16.02<br>16.02             | Бивак. Установка палатки                  | 5 | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Наблюдение, тест  |
| 13. | 2.03<br>2.03<br>9.03                               | Приготовление пищи в походе               | 3 | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Наблюдение, тест  |
| 14. | 9.03<br>16.03<br>16.03<br>23.03                    | Костры и костровые принадлежности         | 4 | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Наблюдение, тест  |
| 15. | 23.03<br>6.04<br>6.04                              | Организация костра в походных условиях    | 3 | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и контрольные упражнения |
| 16. | 13.04<br>13.04<br>20.04<br>20.04<br>27.04<br>27.04 | Туристские узлы                           | 6 | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и контрольные упражнения |
| 17. | 4.05<br>4.05<br>11.05                              | Организация и проведение походов          | 8 | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Наблюдение, опрос   |

|  |   |        |    |  |  |
|--|---|--------|----|--|--|
|  | 11.05<br>18.05<br>18.05<br>25.05<br>25.05 |        |    |  |  |
|  |   | Итого: | 70 |  |  |

### второго года обучения

| п/п | Наименование тем                          | Количество часов | Форма проведения                            | Форма контроля  |
|-----|---|------------------|---|---|
| 1.  | Чем полезны и интересны туристские походы | 2                | Беседа                                      | Опрос   |
| 2.  | Наш родной край                           | 4                | Беседа, практика                            | Наблюдение, опрос   |
| 3.  | Как организовать туристское путешествие   | 4                | Беседа, практика                            | Наблюдение, опрос   |
| 4.  | Топографическая подготовка.               | 4                | Беседа, практика                            | Наблюдение, опрос, диктант  |
| 5.  | Ориентирование по компасу и карте.        | 6                | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Соревнования, наблюдение, опрос. Входной, текущий промежуточный, итоговый |
| 6.  | Типы костров и их назначение.             | 4                | Беседа, практика                            | Наблюдение, тест  |
| 7.  | Физическая подготовка.                    | 4                | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и контрольные упражнения   |
| 8.  | Оказание первой доврачебной помощи        | 8                | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Наблюдение, тест  |
| 9.  | Страховка туриста. Туристические узлы     | 4                | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и контрольные упражнения   |
| 10. | Изучение и охрана природы                 | 2                | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Опрос   |
| 11. | Туристское снаряжение.                    | 2                | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и контрольные упражнения   |
| 12. | Туристский быт                            | 4                | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и                          |

|     |   |    |   |   |
|-----|---|----|---|---|
|     |   |    |   | контрольные упражнения  |
| 13. | Правила санитарии и гигиены                   | 4  | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Наблюдение, тест  |
| 14. | Инструкторская подготовка.                    | 4  | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Наблюдение, тест  |
| 15. | Изучение и охрана памятников истории культуры | 2  | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и контрольные упражнения |
| 16. | Краеведческие наблюдения.                     | 4  | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Наблюдение, опрос   |
| 17. | Наблюдения за погодой в походе.               | 2  | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Наблюдение, опрос   |
| 18. | Специальная подготовка к летнему путешествию  | 6  | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Наблюдение, тест  |
|     | Итого:  | 70 |   |   |

### третьего года обучения

| № п/п | Наименование тем                      | Кол-во часов | Форма проведения                            | Форма контроля  |
|-------|---------------------------------------|--------------|---|---|
| 1.    | История отечественного туризма        | 2            | Беседа                                      | Опрос   |
| 2.    | Правила поведения юных туристов       | 2            | Беседа, практика                            | Наблюдение, опрос, диктант  |
| 3.    | Основы безопасности в природной среде | 4            | Беседа, практика                            | Наблюдение, опрос   |
| 4.    | Личное снаряжение и уход за ним       | 4            | Беседа, практика                            | Наблюдение, опрос   |
| 5.    | Групповое снаряжение и уход за ним    | 4            | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Наблюдение, тест  |
| 6.    | Организация биваков и охрана природы  | 4            | Беседа, практика                            | Соревнования, наблюдение, опрос. Входной, текущий промежуточный, итоговый |
| 7.    | Туристская группа в походе            | 4            | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Наблюдение, тест  |
| 8.    | Питание туристской группы             | 4            | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и контрольные упражнения   |
| 9.    | Топографическая и спортивная карта    | 4            | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и                          |

|    |  |   |   |  |
|----|--|---|---|--|
|    |  |   |   | контрольные упражнения   |
| 10 | Условные топографические знаки                                     | 2 | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Опрос. Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и контрольные упражнения |
| 11 | Ориентирование по компасу, азимут                                  | 3 | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и контрольные упражнения        |
| 12 | Ориентирование по компасу и карте                                  | 3 | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и контрольные упражнения        |
| 13 | Ориентирование на местности  | 3 | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и контрольные упражнения        |
| 14 | Виды соревнований по ориентированию                                | 4 | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Наблюдение, тест   |
| 15 | Экскурсионное ориентирование                                       | 8 | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Наблюдение, тест   |
| 16 | Личная гигиена туриста   | 4 | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Наблюдение, опрос  |
| 17 | Оказание первой доврачебной помощи                                 | 3 | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и контрольные упражнения        |
| 18 | Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин | 4 | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и контрольные упражнения        |
| 19 | Способы транспортировки пострадавшего                              | 2 | Беседа, практика, индивидуальный, групповой | Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и контрольные упражнения        |
| 20 | Отчетный туристический вечер.                                      | 2 | Комбинированный                             | Наблюдение, опрос, отчет   |

|  |        |    |  |  |
|--|--------|----|--|--|
|  | Итого: | 70 |  |  |
|--|--------|----|--|--|

### **Формы аттестации и оценочный результат**

В ходе реализации данной образовательной программы проводится промежуточная аттестация в форме:

1. Тестирование на знание теоретического материала.
2. Сдача контрольных нормативов по ГТО, ОФП и СФП.

***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,

***Предметные результаты:***

- интерес к познанию мира природы;
- потребность к осуществлению экологически сообразных поступков;
- осознание места и роли человека в биосфере;
- преобладание мотивации гармоничного взаимодействия с природой с точки зрения экологической допустимости.

***Личностные результаты:***

- принятие учащимися правил здорового образа жизни;
- развитие морально-этического сознания;
- получение учащимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

***Метапредметные результаты:***

- овладение начальными формами исследовательской деятельности;
- опыт ролевого взаимодействия и реализации гражданской, патриотической позиции;
- опыт социальной и межкультурной коммуникации;
- формирование коммуникативных навыков.

***Ценностные результаты***

***учащийся научится:***

- собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- ориентироваться по компасу и топографической карте;
- применять на практике технику вязания узлов;
- организовать питание в походных условиях;
- разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе.

***В результате освоения учебной дисциплины учащийся получит возможность научиться:***

- виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности;
- правила установки палаток в пешем походе, виды палаток для массового пешеходного туризма;
- правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе;
- принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки;
- способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки;
- виды туристских узлов и способы их применения;
- "составные части" туристского бивака и правила расположения его элементов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1-й год обучения



| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  |  |
|---------------------------------|---|--|
|                                 | Мальчики  | Девочки  |
| Скоростные качества             | Бег 60 м (не более 12 с)  | Бег 60 м (не более 12,9 с)                                       |
|                                 | Прыжок в длину с места (не менее 130 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 125 см)                         |
|                                 | Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)  | Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)                         |
| Выносливость                    | Бег на 1 км<br>(не более 7 мин 10 с)  | Бег на 1 км<br>(не более 6 мин 50 с)                             |
|                                 | Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)  | Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)                           |
|                                 | Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону) |  |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) <sup>0</sup>   |  |
|                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)  |
|                                 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз) |
|                                 | Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)   | Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)                   |
|                                 | Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)  | Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)                 |

### Нормативы ОФП

| № | Контрольные нормативы | Возраст  | Оценка нормативов |      |      |         |      |      |
|---|-----------------------|----------|-------------------|------|------|---------|------|------|
|   |                       |          | Юноши             |      |      | Девушки |      |      |
|   |                       |          | уровень           |      |      | уровень |      |      |
|   |                       |          | н                 | с    | в    | н       | с    | в    |
|   |                       | 8-9      | 12.3              | 11.9 | 11.6 | 12.6    | 12.2 | 11.8 |
|   |                       | 10       | 12.0              | 11.6 | 11.2 | 12.3    | 11.8 | 11.4 |
|   |                       | 11       | 11.6              | 11.2 | 10.8 | 11.8    | 11.4 | 11.0 |
|   |                       | 12       | -                 | -    | -    | 11.4    | 11.1 | 10.8 |
|   |                       | 13       | -                 | -    | -    | 11.0    | 10.7 | 10.4 |
|   |                       | 14       | -                 | -    | -    | 10.6    | 10.6 | 10.0 |
|   |                       | 15 и ст. | -                 | -    | -    | 10.1    | 9.8  | 9.5  |
|   |                       | 8-9      | -                 | -    | -    | -       | -    | -    |

|  |  |          |       |       |       |       |       |      |
|--|--|----------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
|  |  | 10       | -     | -     | -     | -     | -     | -    |
|  |  | 11       | -     | -     | -     | -     | -     | -    |
|  |  | 12       | 16.0  | 15.6  | 15.3  | -     | -     | -    |
|  |  | 13       | 15.5  | 15.0  | 14.6  | -     | -     | -    |
|  |  | 14       | 14.8  | 14.4  | 14.1  | -     | -     | -    |
|  |  | 15 и ст. | 14.2  | 13.8  | 13.5  | -     | -     | -    |
|  |  | 8- 9     | 150   | 160   | 170   | 100   | 110   | 120  |
|  |  | 10       | 160   | 170   | 180   | 110   | 120   | 130  |
|  |  | 11       | 170   | 180   | 190   | 120   | 130   | 140  |
|  |  | 12       | 180   | 190   | 200   | 140   | 150   | 160  |
|  |  | 13       | 190   | 2000  | 210   | 160   | 170   | 180  |
|  |  | 14       | 200   | 210   | 220   | 170   | 180   | 190  |
|  |  | 15 и ст. | 195   | 215   | 225   | 180   | 190   | 200  |
|  |  | 9        | 2     | 4     | 6     | 1     | 3     | 5    |
|  |  | 10       | 4     | 6     | 8     | 3     | 5     | 7    |
|  |  | 11       | 9     | 11    | 13    | 5     | 7     | 9    |
|  |  | 12       | -     | -     | -     | 8     | 10    | 12   |
|  |  | 13       | -     | -     | -     | 11    | 13    | 15   |
|  |  | 14       | -     | -     | -     | 15    | 18    | 20   |
|  |  | 15 и ст. | -     | -     | -     | 18    | 22    | 24   |
|  |  | 9        | -     | -     | -     | -     | -     | -    |
|  |  | 10       | -     | -     | -     | -     | -     | -    |
|  |  | 11       | -     | -     | -     | -     | -     | -    |
|  |  | 12       | 1     | 3     | 5     | -     | -     | -    |
|  |  | 13       | 3     | 5     | 7     | -     | -     | -    |
|  |  | 14       | 5     | 7     | 9     | -     | -     | -    |
|  |  | 15 и ст. | 7     | 9     | 11    | -     | -     | -    |
|  |  | 9        | б/у   | б/у   | б/у   | б/у   | б/у   | б/у  |
|  |  | 10       | б/у   | б/у   | б/у   | б/у   | б/у   | б/у  |
|  |  | 11       | б/у   | б/у   | б/у   | б/у   | б/у   | б/у  |
|  |  | 12       | б/у   | б/у   | б/у   | б/у   | б/у   | б/у  |
|  |  | 13       | 13.10 | 12.40 | 12.10 | 10.20 | 10.00 | 9.40 |
|  |  | 14       | 12.10 | 11.50 | 11.30 | 10.00 | 9.40  | 9.20 |
|  |  | 15 и ст. | 11.30 | 11.10 | 10.50 | 9.20  | 9.00  | 8.40 |

|   |         |  |
|---|---------|--|
| Топография:<br>Топознаки – 8 заданий<br>Расстояние по карте – 2 задания | низкий  | Топознаки – более 4 баллов штрафа<br>Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа |
|   | средний | Топознаки – до 3 баллов штрафа<br>Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа       |
|   | высокий | Топознаки – до 1 балла штрафа<br>Расстояние по карте – до 2 балла штрафа         |
|   | низкий  | не знает   |
|   | Средний | знает, но на практике допускает незначительные ошибки                            |
|   | Высокий | знает хорошо, может оказать на практике  |

|   |         |   |
|---|---------|---|
| Действия при укусе клеща  |         |   |
|   | Низкий  | делает с помощью руководителя   |
|   | Средний | делает с незначительными подсказками  |
|   | Высокий | делает самостоятельно, без ошибок   |
|   | Низкий  | знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке   |
|   | Средний | знает 4– 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке                                       |
|   | Высокий | знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок  |
| Техника пешеходного туризма:<br>Подъем спортивным способом<br>Спуск спортивным способом<br>Навесная переправа<br>Параллельные перила<br>Бревно с горизонтальным маятником | Низкий  | Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа) |
|   | Средний | Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа)            |
|   | Высокий | Выполняет самостоятельно, без ошибок  |
| Итоговый уровень подготовки   |         | Низкий – до 10 баллов; средний – от 11 до 17 баллов; высокий – от 17 до 24 баллов                 |

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы** - участие в соревнованиях, конкурсах по спортивному ориентированию; оформление краевой краеведческой картотеки; походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

**Входной контроль** проводится в форме собеседования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

**Текущий промежуточный контроль** за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

**Итоговый контроль** проводится в конце учебного года в виде однодневных и двухдневных походов. Цель – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, подготовка и проведение походов, зачетных соревнований по ориентированию, технике туризма, быту и т.д.

### Карта прохождения образовательного маршрута

Отслеживание динамики результатов и степени освоения образовательной программы по темам.

Уровень освоения материала по программе \_\_\_\_\_ учебный год \_\_\_\_\_

| Раздел/тема                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Уровень усвоения                 | В | С | Н | В | С | Н | В | С | Н | В | С | Н |
| Фамилия      Имя<br>обучающегося |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

**Итоговая аттестация освоения образовательной программы по критериям.  
по программе \_\_\_\_\_ учебный год \_\_\_\_\_**

| Критерий                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Уровень усвоения                 | В | С | Н | В | С | Н | В | С | Н | В | С | Н |
| Фамилия      Имя<br>обучающегося |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

**Ожидаемые результаты**

***В результате 1 года обучения по данной программе, обучающиеся должны:***

- получить навыки подготовки к походу;
- знать, как ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- преодолевать простые природные и искусственные препятствия.
- иметь опыт участия в походе выходного дня.

***В результате 2 года обучения:***

- иметь навыки туристской техники, ориентирования, жизни в полевых условиях;
- иметь навыки ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации.
- иметь опыт участия в степенном походе.

***В результате 3 года обучения:***

- иметь навыки участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды;
- иметь опыт участия в категорийном походе.

**Материально-техническое обеспечение**

**Туристское снаряжение:**

1. Тур. коврики - шт.
2. Палатки -5 шт.
3. Топор, лопата.
4. Аптечка – 1 набор
5. Компасы– 10 шт.
6. Верёвка основная (10 м) - 3 шт.
7. Верёвка вспомогательная (10 м.) – 4 шт.
8. Костровое оборудование - 1шт
9. Котелки - 2 шт.
10. Карабины – 16
11. Жумары – 8
12. Спусковое устройство - 8

