Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Курчалоевский центр детско-юношеского туризма и краеведения»

Принята
на заседании педагогического совета
протокол от 31.08.2026 г № 1

Утверждена
приказом МБУ ДО
«Курчалоевский ЦДЮТиК»
от 02.09.2026 г. № 45

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КУРЧАЛОЕВСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КУРЧАЛОЕВСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ"
Дата: 2026.09.21 09:40:45 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЮНЫЙ ТУРИСТ»

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень программы: стартовый

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 12-14 лет

Составитель:
Саидова Мадина Исхаковна,
педагог дополнительного образования

г. Курчалой 2026г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБУ ДО «Курчалоевский ЦДЮТиК».

Экспертное заключение (рецензия) № 10 от «28» 08. 2026г.
Эксперт: Ибрагимова Л.С-Х методист МБУ ДО «Курчалоевский ЦДЮТиК».

Содержание программы

№		Стр.
Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы		
1.1.	Нормативно правовая база к разработке программы	4
1.2.	Направленность программы	4
1.3.	Уровень освоения программы	4
1.4.	Актуальность программы	4
1.5.	Отличительные особенности	5
1.6.	Цели и задачи программы	5
1.7.	Категория учащихся	5
1.8.	Сроки реализации и объем программы	5
1.9.	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	5-6
1.10.	Планируемые результаты освоения программы	6
Раздел №2. Содержание программы		
2.1.	Учебный тематический план	7-9
2.2.	Содержание учебного плана	9-18
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы		
3.1.	Виды контроля	18
3.2.	Критерии оценки достижения планируемых результатов программы	19
Раздел 4. Комплекс организационно - педагогических условий		
4.1.	Материально технические условия	19
4.2.	Кадровое обеспечение программы	19
4.3.	Методическое оснащение программы	19-20
Список литературы		20-21
Приложение 1. Календарный учебный график **Приложение 2.** Оценочные материалы **Приложение 3.** Нормативы ГТО для зачета		

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства Просвещения РФ № 629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с 01.03.2023 г.) (действует по 28 февраля 2029 г.).
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей утверждена приказом Минпросвещения России от 3 сентября 2019 года № 467 с изменениями от 2 февраля 2021 года № 38 и от 21 апреля 2023 года № 302.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 года № 19. СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
-Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации.
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречивых современному законодательству).

1.2. Направленность программы.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист» – туристско-краеведческая. Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью - окружающей природной и социальной средой.

1.3. Уровень освоения программы - стартовый.

1.4. Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует личностному развитию обучающихся посредством приобретения ими необходимыми систематическими знаниями, навыками и способами защиты в опасных ситуациях. На формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях, стремлении к здоровому образу жизни. Обучение по Программе позволит ознакомить обучающихся с природной средой, особенностями жизнедеятельности в ней, изучить на практике природный комплекс своего края, увидеть исторические места. Обучающиеся смогут научиться ориентированию на местности.

После окончания курса обучающиеся приобретут начальные навыки спасателя, медика в поисково-спасательном отряде, а также топографа-геодезиста и основам туристской подготовки.

1.5. Отличительные особенности: Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Юный турист» составлена на основании программ вошедших в сборник типовых программ для системы дополнительного образования детей (Москва – 2004г., ЦДЮТиК, Константинов Ю.С.). Отличие заключаются в том, что данная программа ориентирована на местный материал, рассчитана на реализацию с использованием электронных образовательных ресурсов. Кроме того, отличие от других программ в том, что в данной программе изучается на стартовом уровне применение современных технологий в туризме.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель программы: обучить основам жизнедеятельности в полевых условиях, оптимальному поведению в природе, работе с туристским снаряжением.

Задачи:

обучающие:

- обучить ориентированию на местности и по карте;
- обучить основам туристкой подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма.

развивающие:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность;
- помочь ребёнку развиваться через социально-активное взаимодействие с людьми путём участия в соревнованиях по туристской технике и участию в походах, экскурсиях;
- создать условия для развития мотивации личности к активной жизненной позиции.
- укрепить здоровье и физическую выносливость, тренировать внимательность, поисковую активность и любознательность;
- создать условия для реализации индивидуальных способностей учащихся.

воспитательные:

- способствовать воспитанию мировоззрения и развитию навыков грамотного поведения в природе;
- содействовать гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей.

1.7. Категория обучающихся.

Возрастной состав обучающихся от 12 до 14 лет. Дети приходят в объединения без специального отбора и подготовки. Главное, чтобы у ребенка был интерес и желание заниматься туризмом. При приеме обучающихся в туристское объединение необходимо получить от родителей заявление с просьбой о зачислении их детей. Наполняемость групп: 15 обучающихся.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Программа обучения рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы - 144 часа в год.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Основные виды деятельности:

- теоретические занятия-лекции;
- практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, комплексы физических упражнений и др.);
- учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня;
- соединение теории с практикой;
- экскурсии, участие в туристских соревнованиях.

Формы проведения занятий применяются фронтальные, групповые и индивидуальные.

Режим занятий обучающихся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность каждого занятия 40 минут с 5 минутным перерывом.

1.10. Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты освоения программы:

В результате освоения программы обучающиеся

будут знать:

- что такое туризм, чем и для чего занимается турист, виды туризма;
- требования техники безопасности в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- правила движения в походе, меры безопасности;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;
- виды биваков, правила его обустройства;
- виды костров и их применение;
- условные знаки и масштабы карты;
- природные особенности родного края.

будут уметь:

- применять полученные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода;
- собрать рюкзак с личным снаряжением в поход;
- разбить лагерь в походе;
- разжечь костер;
- подобрать питание для похода;
- передвигаться по карте с отмеченным на ней маршрутом движения;
- ориентироваться по горизонту и местным предметам.
- собрать аптечку в поход.

Метапредметные результаты освоения программы:

будут уметь:

- осуществлять поиск информации с использованием специальной литературы и других источников:
- оценивать правильность и контролировать выполнение установки палатки, вязки узлов, чтения карты по знакам, использование компаса:
- развивать умение самостоятельно организовывать информационное пространство.

Личностные результаты освоения программы:

Результаты развития деятельности:

- участие в походах и соревнованиях;
- выполнение нормативов разрядов по туристскому многоборью и спортивным походам (1-2-3 юношеский разряд, Юный турист, Турист России).

У обучающихся будут сформированы:

- принятие принципов здорового образа жизни;
- стремление к позитивному общению друг с другом;
- умение работать в команде;

Результаты воспитания:

У обучающихся будут сформированы:

- такие качества: дисциплинированность и активность, взаимопомощь, взаимовыручка;
- любовь к малой Родине, Отечеству, и его истории.
- бережное и грамотное отношение к природе, памятникам истории и культуры.

Раздел №2. Содержание программы.

2.1. Учебный (тематический план).

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ Контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы туристской подготовки.		**34**	**18**	**16**	
1.1.	Вводное занятие. Инструкция по ТБ. Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	Беседа, устный опрос
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.5.	Обязанности членов туристской группы по должностям	4	2	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.6.	Питание в туристском походе	4	2	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	4	2	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.9.	Туристские слеты и соревнования	4	2	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
1.10.	Подведение итогов туристского путешествия	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе. Опрос

Раздел 2. Топография и ориентирование		**16**	**8**	**8**	
2.1.	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
2.2.	Компас. Работа с компасом	4	2	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
2.3.	Измерение расстояний	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
2.4.	Способы ориентирования	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
2.5.	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
2.6.	Соревнования по ориентированию	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе. Метод игры
Раздел 3. Краеведение		**14**	**1**	**7**	
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	4	1	3	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
3.2.	Изучение района путешествий	4	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
3.3.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	-	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
3.4.	Итоговое тестирование	2			Тестирование
Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь		**14**	**4**	**10**	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	1	3	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	4	1	3	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе

4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	1	3	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка		**32**	**11**	**21**	
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	2	2	-	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	1	3	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.3.	Общая физическая подготовка	12	4	8	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.4.	Специальная физическая подготовка	14	4	10	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
Раздел 6. Экстремальные ситуации		**34**	**10**	**24**	
6.1.	Экстремальные ситуации в природной среде	10	2	8	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
6.2.	Психологические основы выживания в природных условиях	4	2	2	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
6.3.	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	10	4	6	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
6.4.	Экскурсии	8	-	8	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
6.5.	Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование
Итого		**144**	**56**	**88**	

2.2. Содержание учебно-тематического плана.

Раздел 1. Основы туристской подготовки

Тема 1.1. Туристские путешествия.

Теория: Вводное занятие. Инструкция по ТБ. История развития туризма. 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. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско–юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма.

Тема 1.2. Личное и групповое 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, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

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

Тема 1.3. Организация туристского быта.

Теория: Привалы и ночлеги. Требования к месту бивака: - жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров; - безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; - комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. 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.

Тема 1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Теория: Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия: Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Тема 1.5. Обязанности членов туристской группы по должностям.

Теория: Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы. Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации. Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о

районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д. Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.
Практические занятия: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов. Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

Тема 1.6. Питание в туристском походе.

Теория: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.
Практические занятия: Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 1.7. 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. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.
Практические занятия: Отработка техники движения и преодоления препятствий. Отработка Техники вязания узлов.

Тема 1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Теория: Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в

соблюдении мер безопасности. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы. Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.
Практические занятия: Обыгрывание ситуаций.

Тема 1.9. Туристские слеты и соревнования.

Теория: Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований. Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований.
Практические занятия: Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

Тема 1.10. Подведение итогов туристского путешествия.

Теория: Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.
Практические занятия: Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

Раздел 2. Топография и ориентирование.

Тема 2.1. Топографическая и спортивная карта.

Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.
Практические занятия: Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

Тема 2.2. Компас.

Теория: Работа с компасом. Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.
Практические занятия: Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Тема 2.3. Измерение расстояний.

Теория: Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.
Практические занятия: Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Тема 2.4. Способы ориентирования.

Теория: Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.
Практические занятия: Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Тема 2.5. Ориентирование по местным предметам.

Теория: Действия в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.
Практические занятия: Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Тема 2.6. Соревнования по ориентированию.

Теория: Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.
Практические занятия: Тренировочные упражнения по ориентированию. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

Раздел 3. Краеведение.

Тема 3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Теория: Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. 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. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия: Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми. Итоговое тестирование.

Тема 3.2. Изучение района путешествия.

Практические занятия: Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. 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.

Тема 3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Изучение и охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия: Изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

Тема 3.4. Промежуточное тестирование.

Практические занятия: Промежуточное тестирование по итогам полугодия.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Тема 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Теория: Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

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

Тема 4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

Теория: Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

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

Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.
Теория: Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.
Практические занятия: Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Тема 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.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений.
Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно– связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Тема 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках Врачебный контроль и самоконтроль.
Теория: Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.
Практические занятия: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Тема 5.3. Общая физическая подготовка.
Теория: Упражнения для укрепления.

Практические занятия Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения. Гимнастические упражнения.

Тема 5.4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практические занятия: Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами). Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движении. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по

качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол - со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения для развития силы Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из–за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.). Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении.

Раздел 6. Экстремальные ситуации.

Тема 6.1. Экстремальные ситуации в природной среде.

Теория: Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

Практические занятия: Обыгрывание ситуаций.

Тема 6.2. Психологические основы выживания в природных условиях.

Теория: Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления. Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания. Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания. Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе – определяющий фактор адекватных действий.

Практические занятия: Обыгрывание ситуаций.

Тема 6.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

Теория: Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде. Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде: определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания; принятие решения о порядке действий – выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте; определение направления выхода; ориентирование; выход к населенному пункту; сооружение временного жилища; способы добычи огня; обеспечение питанием и водой; поиск и приготовление пищи; подача сигналов бедствия.

Практические занятия: Отработка приемов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Тема 6.4. Экскурсии.

Практические занятия: Экскурсии по маршрутам, выбранными обучающимися.

Тема 6.5. Итоговое занятие.

Практические занятия: Итоговое тестирование.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

3.1. Виды контроля

1.Входная аттестация проводится в начале года в форме беседы, устного опроса.

2.Тематическая аттестация проводится по итогам изучения отдельных тем и разделов учебного курса, когда знания и навыки в основном сформированы, систематизированы. При этом используются такие методы контроля, как анализ проделанной работы, участие в массовых мероприятиях: соревнования, походы, подвижные игры и т.д.

3. Промежуточная аттестация осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений, теоретических и практических знаний в виде тестовых заданий

4.Итоговая аттестация учащихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической подготовленности, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение тестовых заданий по овладению начальной подготовки туриста.

Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является зачетная система оценивания результатов. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 72% от общего числа вопросов.

− промежуточный: опрос, педагогические наблюдения, выявление уровня развития умений, навыков, степень овладения теоретическими и практическими знаниями;

− итоговый: наличие необходимых навыков, умений, теоретических и практических знаний за курс программы; тестовые задания, соревнования.

Виды контроля	**Цель организации контроля**	**Оценочные материалы**
Вводный контроль	Выявление уровня познавательных интересов	Собеседование, опрос
Промежуточный контроль Текущий контроль	Проверка усвоения материала по изучаемым темам, проверка повторение пройденного материала	Выполнения тестовых заданий, участие в соревнованиях, походах
Итоговый контроль	Контроль знаний и умений учащихся по программному материалу	Сдачи нормативов по физической культуре и туристской подготовке, тестирование

3.2. Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, определение уровня технико-тактической подготовленности и тестовых заданий по теории. Результатом образовательной деятельности детей по программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение жизненно необходимых кондиций;
- рост уровня развития оценочных качеств;
- освоение основных приемов и навыков школы безопасности;
- умение ребенком оценивать ЧС принимать нужные решения.

Способом определения полноты реализации и результативности программы является - тестирование, беседа, наблюдение, соревнование, поход, эстафета и др.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

- учебный кабинет, рассчитанный на 15 человек, парты и стулья на каждого учащегося;
- место педагога: стол, стул;
- оборудование: ноутбук с выходом в интернет, проектор;
- доска классная;
- территория, подходящая для проведения тренировок и соревнований.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Название раздела/ темы	Форма занятия	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Основы туристской подготовки	Фронтальная. Теоретическая подготовка	Инструкция по ТБ. Методическое пособие	Словесный метод обучения
Топография и ориентирование	Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	Методическая разработка. Наглядные таблицы, инструкции. Дидактическое пособие - шаблоны карт	Словесный, наглядный, практический методы обучения
Краеведение	Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	Методическая разработка. Методическое пособие. Наглядные таблицы. Презентации по краеведению -http :/ /prezentacia.ucoz.ru/load/ kraevedenie/27-1 -2	Словесный, наглядный методы обучения

Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	Методическое пособие. Методический материал по туризму: «Первая помощь»	Словесный, наглядный, практический методы обучения
Общая и специальная физическая подготовка	Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	Методическая разработка. Методическое пособие. Наглядные таблицы	Словесный, наглядный, практический методы обучения
Экстремальные ситуации	Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	Интернет – ресурсы для подготовки экскурсий, журналы, печатные издания	Словесный, наглядный практический методы обучения
Итоговое занятие	Фронтальная групповая	Оценочные материалы	Словесный практический методы обучения

Список литературы для учащихся и родителей.

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
2. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2003.
3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. ФЦДЮТК Москва 2005.
4. Кругов А.И. Задачник по краеведению. – Москва «Русское слово», 2006.
5. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. –СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.С. Словарь Юного туриста. Изд. 2-е стереотип. – М., ФЦДЮТиК, 2008.
7. Лях В.И.Физическая культура: Учеб.для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений /2019.
8. ЛяхВ.И., А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2010.
9. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. - М., 2021.
10. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие /2004.
11. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. Для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ.ред. А.Т.Смирнова. - 6-е изд. - М., 2006.

Список литературы для педагога.

1. АлешинВ.М.Карта в спортивном ориентировании ”http://tourlib.net/books_tourism/aleshyn.htm
2. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. и др. “Основы техники пешеходного и горного туризма”http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm
3. Детская мультимедийная энциклопедия “Опасности в природе” -http://www.spas-extreme.ru/el.php?SID=146
4. Егорова Л.А. “Юные активисты школьных музеев” (учебные деловые игры)http ://www. turcentrrf. ru/stran/metod_razrab. htm
5. “Костры, их типы. Правила разведения костров” (ЭОР)
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ,

2000.
7. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
9. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.
10. Методическая разработка туристического слетаhttp://geoo.ucoz.kz/load/metodicheskaja_razrabotka_turisticheskogo_sleta/21-1-0-383
11. Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающихся “Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению” (работа, приложение, презентация)http://www.turcentrrf.ru/stran/metod_razrab.htm
12. Ориентировнаие на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.)http://revolution.allbest.ru/sport/00153421_0.html
13. Основы туризмаhttp://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html
14. Правила безопасности поведения на воде -ЭОР
15. Презентация “Ориентирование на местности”http://present. griban.ru/file/21 -orientirovanie-na-mestnosti. html
16. Смирнова Л.Л. Дидактические материалы (электронное пособие) “Готовимся к турслету”http://www.turcentrrf.ru/stran/metod_razrab.htm
17. Статья “Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании ”http ://www.karabin. su/kak-polzovatsya-kompasom/
18. Туригротека (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкур сы)http://bank.59209.edusite.ru/p50aa1.html

Интернет ресурсы:

1. Видео Россия -http://gorodarossii.blogspot.com/
2. «МЁРТВЫЕ ГОРОДА» -http://goroda-prizraki.narod.ru/goroda.html
3. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися.http://belvirtclub.narod.ru/det_tur/instr_01 .htm
4. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий.http://my-edu.ru/cat/vneklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provedeniju-turistskih-pohodov-jekspedicij-i-j
5. Организация исследовательской деятельности вовнеурочное времяhttp://www.tiuu.ru/content/pages/46.htm
6. Презентации по краеведению -http ://prezentacia.ucoz.ru/load/kraevedenie/27-1 -2

Приложение 1.

Календарный учебный график
1 группа

N п/п	Плановая дата и время проведения занятия	Фактическая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Фронтальная. Теоретическая подготовка	2	Вводное занятие. Туристские путешествия, история развития туризма	МБОУ «Бачи-Юртовская СШ№5»	Беседа, устный опрос
2.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Личное и групповое туристское снаряжение		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
3.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Комплектование личного и общественного снаряжения		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
4.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
5.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
6.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Подготовка к походу, путешествию		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
7.			Фронтально-	2	Изучение		Наблюдение за

			индивидуальная, парная, групповая		маршрутов учебно–тренировочных и зачетного походов		выполнением приемов и методов в работе
8.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Обязанности членов туристской группы по должностям		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
9.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Составление списка необходимого группового снаряжения		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
10.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Питание в туристском походе		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
11.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Составление меню, списка продуктов на день		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
12.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Отработка техники движения и преодоления препятствий		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
13.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
14.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Обыгрывание ситуаций		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
15.			Фронтально-индивидуальна	2	Туристские слеты и		Наблюдение за выполнением

			я, парная, групповая		соревнования		приемов и методов в работе. Метод игры
16.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Ремонт туристского инвентаря и снаряжения		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе. Метод игры
17.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Подготовка и составление отчета о походе.		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе. Метод игры
18.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Подготовка инвентаря и снаряжения		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе. Метод игры
19.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Топографическая и спортивная карта		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
20.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Построение профиля маршрута		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
21.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Компас. Работа с компасом.		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
22.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Упражнения по определению азимута		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
23.			Фронтально-индивидуальна	2	Измерение расстояний		Наблюдение за выполнением

			я, парная, групповая				приемов и методов в работе
24.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Способы ориентирования		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
25..			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
26.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Соревнования по ориентированию		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
27.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Туристские возможности родного края		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
28.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Обзор экскурсионных объектов, музеи		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
29.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Территория и границы родного края		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
30.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Изучение района путешествий		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
31.			Фронтально-	2	Общественно		Наблюдение за

			индивидуальная, парная, групповая		полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		выполнением приемов и методов в работе
32.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Итоговое занятие		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе. Тестирование
33.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Личная гигиена туриста		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
34.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Профилактика различных заболеваний		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
35.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Походная медицинская аптечка		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
36..			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Использование лекарственных растений		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
37..			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
38.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавши		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе

					м		
39.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Приемы транспортировки пострадавшего		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
40.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
41.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
42.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Прохождение врачебного контроля		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
43.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Общая физическая подготовка		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
44.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Упражнения для укрепления		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
45.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Упражнения для укрепления		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе

46.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Бег на дистанции		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
47.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая		Бег по пересеченной местности		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
48.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая		Гимнастические упражнения		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
49.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Специальная физическая подготовка		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
50.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Упражнения на развитие выносливости		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
51.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Упражнения на развитие быстроты		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
52.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
53.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Упражнения для развития ловкости		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
54.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Гимнастические упражнения на различных		Наблюдение за выполнением приемов и методов в

					снарядах		работе
55.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Упражнения для развития гибкости		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
56.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Экстремальные ситуации в природной среде		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
57.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Опасности в туризме: субъективные и объективные		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
58.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Факторы выживания в природных условиях		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
59.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Стрессоры выживания		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
60.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Обыгрывание ситуаций		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
61.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Психологические основы выживания в природных условиях		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
62.				2	Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
63.			Фронтально-	2	Основные		Наблюдение за

			индивидуальная, парная, групповая		правила поведения в экстремальных ситуациях		выполнением приемов и методов в работе
64.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
65.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
66.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Отработка приѐмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
67.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Отработка приѐмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
68.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Экскурсии		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
69.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Экскурсии по маршрутам, выбранными обучающимися.		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе

70.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Экскурсии по маршрутам, выбранными обучающимися		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
71.			Фронтально-индивидуальная, парная, групповая	2	Экскурсии по маршрутам, выбранными обучающимися		Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе
72.			Фронтальная групповая	2	Итоговое занятие		Тестирование
Итого:				144			

Приложение 2.

Оценочные материалы

Тесты «Правила поведения на природе»

1. Что необходимо знать в походе? (выбрать правильный ответ)
а) правила личной гигиены; б) дисциплину; в) правила личной безопасности.

2. Какая задача при подготовке и проведении похода является главной? Укажите правильный ответ:
а) выполнение целей и задач похода; б) обеспечение безопасности; в) полное прохождение маршрута; г) все верно.

3. Что необходимо предпринять, если во время маршрута вы заблудились?
а) искать тропу или дорогу обратно; б) найти возвышенное место; в) успокоиться и оценить обстановку

4. Наиболее удобной обувью в походе являются:
а) туристические ботинки; б) сапоги резиновые; в) туфли на высокой платформе;
г) кроссовки;

5. Как высушить промокшую обувь в походе? Укажите правильный ответ:
а) вытащить из обуви стельки и протереть внутри досуха тряпкой; б) набить обувь сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра; в) поставить обувь к теплу, но не к открытому огню; г) вбить в землю около костра колышки и повесить на них обувь

6. Обеззараживание воды в походных условиях осуществляется:
а) кипячением; б) очисткой через песочный фильтр; г) очисткой через марлю и вату.

7. Что нужно делать, если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы? Ваши действия в правильной последовательности:
а) искать следы своих товарищей; б) ждать, когда за вами вернутся; в) не сходить с места; д) развести костер.

8. Что необходимо предпринять если во время маршрута на вашем пути встретился дикий зверь?
а) кричать очень громко; б) размахивать руками; в)застыть на месте.

9. При прохождении маршрута в лесу ваша группа попала в экстремальную ситуацию? Выберите из предложенных вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:
а) при наличии в группе пострадавших направить их в сопровождении нескольких человек искать населенный пункт с целью оказания помощи; б) если есть пострадавшие, ослабленные, больные, оказать им первую медицинскую помощь;
в) подавать аварийные сигналы поисковым группам; г) при помощи компаса определить направление выхода и послать группу разведки для определения расстояния до ближайшего населенного пункта; д) при отсутствии запаса продуктов питания организовать поиск воды и пищи;

10. В походе ваш товарищ слегка поранил руку. Что вам необходимо сделать?

а) наложить шину; б) обработать рану; в) дать успокоительное.

11 .Что делать при укусах насекомых?
а) дать таблетку; б) позвонить близким; в) плакать; г) ничего не делать.

12. Что значит оставаться « один на один с природой»?
а) отдых на море ; б) выезд в другую страну; в) поход в лес.

13. Как правильно разводить костер? Разместите предложенные ниже действия в правильном порядке:
а) положить на почву растопку; б) на растопку положить ветки; в) поджечь костер двумя - тремя спичками; г) приготовить растопку и дрова; д) сверху веток положить поленья, дрова; е) соблюдать правила пожарной безопасности.

14. Назовите, какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:
а) листья березы; б) листья малины и земляники; в) волчьи ягоды; г) бузина;
д) черника; е) брусника; ж) полынь;

15. Какие главные правила должны соблюдать на природе?
а) громко кричать; б) не разорять гнезда; в) не вырывать растения с корнями .

Правильные ответы на тесты:

1-абв. 2-г. 3-в. 4-абг. 5-абвг. 6-а. 7-вабд. 8-в. 9-бгвад. 10-в. 11-а. 12-в. 13-агдве. 14-бде. 15-бв.

Тестирование № 2.

Какой из перечисленных видов не относится к туризму?
а) пешеходный; б) лыжный;
в) велосипедный; г) авиационный.

Какие предметы относятся к групповому снаряжению?
а) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование;
б) спальный мешок, рюкзак, топор;
в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя.

Разводить костер необходимо…
а) по возможности на старом кострище;
б) среди деревьев под нависающими ветвями; в) рядом с палатками

Самое удобное движение группы в походе:
а) цепочкой – в колонну по одному б) по парам
в) идти как угодно.

Что такое бивак?
а) участник группы, идущий последним в походной группе;
б) место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;
в) день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?
а) Северной. б) Западной. в) Южной. г) Восточной.

Для разведения костра нужно приготовить:
а) слои коры;
б) сухие ветки или щепки;
в) пригодится любая древесина; г)листва дерева.

Где надо разводить костер летом?
а) прямо под деревом;
б) в 4 -6 метрах от дерева; в)рядом с водоемом;
г) в траве.

В каких случаях применяется активированный уголь, находящийся в аптечке?
а) При головной боли
б) При высокой температуре
в) При отравлении
г) При боли в спине.

Для чего в аптечке предназначен 10% водный раствор аммиака?
а) Для обработки ран
б) Для наложения согревающего компресса в) Для вдыхания при обмороке и угаре
г) Для обработки ожогов.
Экскурсия-это:

А. процесс самообразования;
Б. целенаправленный процесс познания окружающего мира;
В.процесс подготовки к учебе;
Г. вид путешествия.

Туризм–это:
а) вид деятельности; б) путешествие; в) маршрут; г) место отдыха.

Прибор, который поможет определить стороны света?
а) курвиметр
б) термометр
в) компас
г) гидрометр.

В какой стране впервые изобрели магнитный компас?
а) Индия
б) Китай
в) Англия
г) Португалия.

Что относится к личному снаряжению?
А) Палатка.
б) Рюкзак.
в) Котелок.
г) Нож.

Ориентирование-это
А) определение своего местоположения относительно частей света;
б) определение своего местоположения относительно сторон горизонта;
в) определение своего местоположения относительно видимых ориентиров.

Азимут-это
а) угол между направлением на юг и направлением на ориентир;
б) угол между направлением на север и направлением на ориентир;
в) угол между направлением на север и направлением на юг.

В каких единицах измеряется азимут
а) в минутах; б) в метрах; в) в градусах.

В какую сторону нужно возвращаться, если вы шли на юг?
А) на север б) на восток в) на запад.

С какой стороны сначала краснеют ягоды?
А) северной б) восточной в) южной

Тест 1. Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
г	**а**	**а**	**а**	**б**	**а**	**б**	**б**	**в**	**в**	**г**	**б**	**в**	**б**	**г**	**б**	**б**	**в**	**а**	**в**

Приложение 3.

Нормативы ГТО для зачета

1. Бег на 30 м (с) – 5.3.

2. Скоростные возможности Бег на 60 м (с) - 9.6.

3. Бег на 2000 м (мин, с) – 10.0.

4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – 6.

5.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) – 13.

6.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) – 20.

7.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) - 4.

8.Челночный бег 3х10 м (с) – 8.1.

9. Прыжок в длину с разбега (см) – 340.

10. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) – 170.

11. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 35.

12. Метание мяча весом 150 г (м) – 17.