

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЗАВОДОУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»
(МАУ ДО «ЦРД и М»)**

ул. Комарова, д. 42/1, г. Заводоуковск, Тюменская область, 627142,
тел. (345 42) 2-78-73, e-mail: zgo-crdim@obl72.ru



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
объединения «Пешеходный туризм»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Нормативный срок освоения программы: 2 года
Объем часов по программе: 288 часа

Автор-составитель:
Шемякин Александр Николаевич
педагог дополнительного образования

Принята на заседании педагогического совета
Протокол № 4 от 04.05.2026г.

Заводоуковск, 2026г.

Структура программы

1. Раздел. «Комплекс основных характеристик программы»	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Учебный план объединения 1 года обучения	11
1.4. Учебный план объединения 2 года обучения	11
1.5. Календарный учебный график 1 года обучения	12
1.6. Календарный учебный график 2 года обучения	13
1.7. Содержание программы 1 года обучения	14
1.8. Содержание программы 2 год обучения	18
2. Методические материалы	21
2.1. Методические материалы, необходимые для реализации программы	21
2.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	22
2.3. Оценочные материалы	22
2.4. Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы	23
2.4.1 Перечень информационного обеспечения программы	23
2.4.2. Список рекомендуемой литературы, для детей и родителей	24
2.4.3. Перечень материально-технического обеспечения реализации программы	24
3. Система воспитательной работы	26
3.1. Рабочая программа воспитания	26
3.2. Календарный план воспитательной работы	27

Паспорт программы

1.	Полное название	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности объединения «Пешеходный туризм»
2.	Направленность	Туристско-краеведческая
3.	Тип программы	Общеразвивающая
4.	Вид деятельности	Туристско-спортивная
5.	Автор-составитель	Шемякин Александр Николаевич, педагог дополнительного образования
6.	Цель	Создание оптимальных условий для занятий спортивно-туристской деятельностью школьников, формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.
7.	Задачи	Обучающие: - Дать детям доступные знания по истории, географии Заводоуковского муниципального округа; - Обучить навыкам оказания первой медицинской помощи; - Обучить ориентироваться на незнакомой местности; - Обучить культуре туристических походов; - Обучить навыкам работы с туристическим снаряжением; - Привить навыки туриста (ориентирование, делать пешие походы, ставить палатку, развести костер и т.д); - Формировать знания, умения и навыки необходимые для адаптации в условиях среды обитания. Развивающие: - Развивать устойчивый рост интереса молодежи к занятиям туристско-краеведческой деятельностью. Воспитательные: - Воспитывать у детей бережное отношение к природному и культурному наследию родного края; - Повышать привлекательность здорового образа жизни; - Воспитывать волевые качеств, навыки

		выживания в экстремальных условиях; - Развивать чувства товарищества и коллективизма.
8.	Форма обучения	групповая; индивидуальная.
9.	Краткое содержание 1 года	1.Пешеходный туризм 2.Туристическое снаряжение 3.Привалы и ночлеги 4.Спортивная подготовка туриста 5.Ориентирование 6.Лыжный туризм 7.Горный туризм 8.Основы гигиены и сохранение здоровья туриста
10	Краткое содержание 2 года	1.Вводное занятие 2. Спортивное ориентирование 3. Узлы, используемые в туризме 4. Техника пешеходного туризма 5. Общефизическая подготовка 6. Личное снаряжение туриста 7. Групповое (общественное) снаряжение 8. Основы доврачебной помощи 9. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме
10.	Возрастная категория	10-18 лет
11.	Категория состояния здоровья	Дети с основной группой здоровья
12.	Период реализации программы	2 года
13.	Продолжительность реализации программы в часах	288 часов
14.	Сведения о квалификации педагога	Без категории
15.	Число детей, обучающихся в группе	От 10 до 20 человек
16.	Справка о состоянии здоровья	Требуется медицинская справка
17.	Место реализации	МАОУ «Новозаимская СОШ»

1. Раздел. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Пешеходный туризм» модифицирована, составлена на основе программы В.В. Шилкова «Туризм и краеведение».

Туризм – прекрасное и эффективное средство воспитания здорового человека. В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт детей. Пеньки, канавки, деревья, ручьи, бревнышки, а также природный материал (шишки, камешки, палки и др.) стимулируют двигательную активность детей. Многократно, без усталости и снижения интереса выполняя разнообразные двигательные действия в естественных условиях (лес, парк, луг, поле, озеро) дети проявляют творческую активность, мышечную раскрепощенность. Во время движения у детей совершенствуются навыки ходьбы по пересеченной местности. Значимые изменения происходят в совершенствовании не только выносливости, а также силы, быстроты, координационных способностей.

Занятия проводятся с применением дистанционных технологий. С использованием мессенджеров: ВК, МАХ.

Цель дистанционного обучения – предоставить ученикам элементы универсального **образования**, которые позволят им эффективно адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим условиям и успешно интегрироваться в современное общество. Данный вид **обучения** базируется на основе передовых **информационных технологий**, применение которых обеспечивает быструю и гибкую адаптацию под изменяющиеся потребности ученика.

Необходимость использования дистанционного обучения обусловлена различными **условиями**, среди которых можно назвать:

1. потребность в интерактивном взаимодействии учащихся и педагога.
2. работа с часто болеющими детьми;
3. работа с обучающимися во время активированных дней или карантина;
4. работа с одаренными детьми;

5. задания с целью повторения.
6. участие в дистанционных конкурсах.

Нормативно-правовое обеспечение программы

- 1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Указ Президента России от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года.
3. Указ Президента РФ от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- 4.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
- 5.Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 6.Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- 7.Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- 8.Устав МАУ ДО «ЦРД и М».
- 9.Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МАУ ДО «ЦРД и М».

Актуальность программы

Обусловлена тем, что опыт походной жизни развивает у школьников первоначальные навыки выживания в природной среде. Туризм является прекрасным средством отдыха. Он способствует развитию у детей умения интересно и содержательно организовывать свой досуг.

Интересно продуманная двигательная деятельность детей в природных условиях развивает у школьников интерес к занятиям туризмом и физической культурой, повышает мотивацию на здоровый образ жизни.

Педагогическая целесообразность представленной программы выражается в предоставлении возможности детям постичь искусство путешествия, приложить свои силы в интереснейших спортивных состязаниях, найти новых друзей, больше узнать о своей Родине.

1.2.Цель и задачи программы:

Цель: создание оптимальных условий для занятия спортивно-туристской деятельностью школьников, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности, пробуждение патриотизма, популяризация здорового образа жизни, овладение навыками безопасности жизнедеятельности.

Задачи:

Обучающие:

- дать детям доступные знания по истории, географии Заводоуковского муниципального округа.
- обучить навыкам оказания медицинской помощи.
- обучить ориентироваться на незнакомой местности.
- обучить культуре туристских походов.
- обучить навыкам работы с туристским снаряжением.
- привить навыки туриста (ориентирование, делать пешие походы, ставить палатку, развести костер и т.д.)

- формировать знания, умения и навыки необходимые для адаптации в условиях среды обитания.

Развивающие:

- формирование устойчивого роста интереса молодежи к занятиям туристско-краеведческой деятельности;
- создание условий для реализации творческих и спортивных возможностей.

Воспитательные:

- воспитывать у детей бережное отношение к природному и культурному наследию родного края;
- повышать привлекательность здорового образа жизни;
- воспитывать волевые качества, навыки выживания в экстремальных условиях;
- развивать чувство товарищества и коллективизма.

Отличительные особенности:

Отличительной особенностью данной программы от существующих является то, что она реализуется в достаточно короткие сроки за счет сокращения теоретического материала и увеличения практических форм работы с детьми. Это поддерживает высокую мотивацию учащихся и результативность занятий. Ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях. Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Принципы реализации программы:

Принцип наглядности. Предполагает широкое представление соответствующей изучаемому материалу наглядности: образцы, схемы.

Принцип последовательности. Предполагает планирование изучаемого познавательного материала последовательно (от простого к сложному), чтобы дети усваивали знания постепенно.

Принцип занимательности. Изучаемый материал был интересным, занимательным для детей, этот принцип формирует у детей желание выполнять предлагаемые виды занятий, стремится к достижению результата.

Принцип тематического планирования. Этот принцип предполагает подачу изучаемого материала по тематическим блокам.

Принцип личностно-ориентированного общения. В процессе обучения дети выступают как активные исследователи окружающего мира, а не просто пассивно перенимают его опыт.

Принцип партнёрства, соучастия и взаимодействия – приоритетные формы общения педагога с детьми.

Принцип свободы выбора решений и самостоятельной их реализации.

Принцип сотрудничества и ответственности.

Принцип сочетания различных форм обучения в зависимости от задач, содержания и методов обучения.

Принцип прочности, осознанности и действенности результатов образования воспитания и развития.

Формы и методы организации образовательного процесса:

Методы	
словесный	разъяснение, объяснение, беседа, рассказ, лекции
наглядный	иллюстрация, демонстрация, показ, работа с книгой, описательными и картографическими материалами, туристическим снаряжением и оборудованием, просмотр фото и видео материалов
репродуктивный	повторение, закрепление, обобщение

стимулирования	поощрения, замечания, конкурс
формирование поведения	упражнение, тренировка, самоуправление
формирование чувств	одобрение, похвала, порицание, контроль
преподавания	информационно-сообщающий, объяснительный, практический, побуждающий
учения	исполнительный, продуктивно – практический
оздоровительно-спортивный	физические упражнения, спортивные игры, туристические и оздоровительные прогулки

Используются следующие формы занятий: групповые, индивидуальные, комбинированные, экскурсии, походы, игры, соревнования – эстафеты, турслеты.

Режим работы в течение года не одинаков: зимой в пасмурные дни преобладают теоретические занятия, весной, осенью – практические. Часть работы выполняется как домашнее задание (составление плана, составление фотоотчета, и т.д.).

Формы занятий при дистанционном обучении:

1. Чат - Vk, MAX.
2. Ссылки на обучающие видео.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ:

Личностные универсальные учебные действия:

- осознание своих возможностей;
- проявления познавательных мотивов;
- развитие Я - концепции и самооценки личности;
- развитие толерантности, доброжелательности, позитивного отношения к жизни;
- формирование моральных норм и самооценки.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- планирование совместно с педагогом своих действий в соответствии с поставленной задачей;
- принятие и сохранение учебной задачи;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- различие способа и результата действия;
- адекватное принятие словесной оценки педагога;
- формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществление поиска и выделение конкретной информации с помощью педагога;
- построение речевых высказываний в устной форме;
- включение в творческую деятельность под руководством педагога.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- формулирование собственного мнения и позиции;
- формулировка вопросов;
- компромисс и поиск путей, приводящих к общему решению.



1.3. Учебный план объединения «Пешеходный туризм»

Нормативный срок реализации программы	Наименование раздела, темы	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий.			
		Количество часов академических часов			Формы аттестации контроля	Количество часов академических часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика		всего	теория	практика	
1 год	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила организации и проведения туристских походов.	4	4	0	Педагогическое наблюдение	4	4	0	Самоконтроль вКонтакте: https://vk.com/club201351486
	Пешеходный туризм	20	14	6	Педагогическое наблюдение	20	14	6	Самоконтроль вКонтакте: https://vk.com/club201351486
	Туристическое снаряжение	18	10	8	Педагогическое наблюдение	18	10	8	Самоконтроль вКонтакте: https://vk.com/club201351486
	Привалы и ночлеги	20	12	8	Педагогическое наблюдение	20	12	8	Самоконтроль вКонтакте: https://vk.com/club201351486

									351486
	Спортивная подготовка туриста	22	8	14	Педагогическое наблюдение	22	8	14	Самоконтроль вКонтакте: https://vk.com/club201351486
	Ориентирование	18	8	10	Педагогическое наблюдение	18	8	10	Самоконтроль вКонтакте: https://vk.com/club201351486
	Лыжный туризм	10	4	6	Педагогическое наблюдение	10	4	6	Самоконтроль вКонтакте: https://vk.com/club201351486
	Горный туризм	10	4	6	Педагогическое наблюдение	10	4	6	Самоконтроль вКонтакте: https://vk.com/club201351486
	Основы гигиены и сохранение здоровья туриста	18	8	10	Педагогическое наблюдение	18	8	10	Самоконтроль вКонтакте: https://vk.com/club201351486
	Итоговое занятие	4	0	4	Педагогическое наблюдение	4	0	4	Самоконтроль вКонтакте: https://vk.com/club201351486
Итого:		144	72	72		144	72	72	
	Вводное занятие.	4	4	0	Педагогическое наблюдение	4	4	0	Самоконтроль вКонтакте:

2 год									https://vk.com/club201351486
	Спортивное ориентирование	14	2	12	Педагогическое наблюдение	14	2	12	Самоконтроль вКонтакте: https://vk.com/club201351486
	Узлы, используемые в туризме	18	4	14	Педагогическое наблюдение	18	4	14	Самоконтроль вКонтакте: https://vk.com/club201351486
	Техника пешеходного туризма	20	6	14	Педагогическое наблюдение	20	6	14	Самоконтроль вКонтакте: https://vk.com/club201351486
	Общефизическая подготовка	22	2	20	Педагогическое наблюдение	22	2	20	Самоконтроль вКонтакте: https://vk.com/club201351486
	Личное снаряжение туриста	8	2	6	Педагогическое наблюдение	8	2	6	Самоконтроль вКонтакте: https://vk.com/club201351486
	Групповое (общественное) снаряжение	10	4	6	Педагогическое наблюдение	10	4	6	Самоконтроль вКонтакте: https://vk.com/club201351486
	Основы доврачебной помощи	16	10	6	Педагогическое наблюдение	16	10	6	Самоконтроль вКонтакте: https://vk.com/club201351486
	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	28	8	20	Педагогическое наблюдение	28	8	20	Самоконтроль вКонтакте: https://vk.com/club201351486

									351486
	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	Педагогическое наблюдение	4	0	4	Самоконтроль в Контакте: https://vk.com/club201351486
		144	42	102		144	42	102	

1.5.Календарный учебный график 1 года обучения на 2026-2027 учебный год

Наименование объединения	Срок учебного года (Продолжительность обучения)	Количество занятий в неделю	Модули	Всего ак.ч. в год		Кол-во ак.часов неделю
				теория	практика	
«Пешеходный туризм»	С 02.09.2026г. по 31.05.2027г.	Очно: (2 раз в неделю, по 90 минут занятие, перерыв 10 минут) Дистанционно: (2 занятие, по 60 минут, с перерывом 15мин.) группа вКонтакте: https://vk.com/club101787789	Вводное занятие	4	-	4
			Пешеходный туризм	14	6	4
			Туристическое снаряжение	10	8	4
			Привалы и ночлеги	12	8	4
			Спортивная подготовка туриста	8	14	4
			Ориентирование	8	10	4
			Лыжный туризм	4	6	4
			Горный туризм	4	6	4
			Основы гигиены и сохранения здоровья туриста	8	10	4
			Итоговое занятие	-	4	4

1.6.Календарный учебный график 2 года обучения на 2026-2027 учебный год

Наименование объединения	Срок учебного года (Продолжительность обучения)	Количество занятий в неделю	Модули	Всего ак.ч. в год		Кол-во ак.часов неделю
				теория	практика	
«Пешеходный туризм»	С 02.09.2026. по 31.05.2027г.	Очно: (2 раз в неделю, по 90 минут занятие, перерыв 10 минут) Дистанционно: (2 занятие, по 60 минут, с перерывом 15мин.) группа вКонтакте: https://vk.com/club101787789	Вводное занятие	4	-	4
			Спортивное ориентирование	2	12	4
			Узлы, используемые в туризме	4	14	4
			Техника пешеходного туризма	6	14	4
			Общефизическая подготовка	2	20	4
			Личное снаряжение туриста	2	6	4
			Групповое (общественное) снаряжение	4	6	4
			Основы доврачебной помощи	10	6	4
			Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	8	20	4
			Сдача контрольных нормативов	-	4	4

1.7.Содержание программы 1 год обучения.

Вводное занятие, 4ч.

Знакомство с деятельностью объединения. Цели и задачи объединения. План работы. Организация работы на занятиях. Правила техники безопасности. Организационные вопросы.

Пешеходный туризм, 20ч.

Теория: 14ч.

Практика:6ч.

Правила организации и проведения туристских походов. Техника безопасности при пешем туризме. Туристский бивак. Организация питания в походе. Разведение костров, виды костров. Сбор дров, обеспечение водой, ее очистка. Оборудование кострового места и места ночлега.

Практическая работа:

Туристский поход с разбивкой лагеря. Установка палатки. Разбивка и свертывание бивака. Разработка маршрутов походов. Отработка движения колонной, правила и режим пешего движения. Преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски, переправы по бревнам, камням).

Туристское снаряжение, 18ч.

Теория:10ч.

Практика:8ч.

Знакомство с туристским снаряжением. Личное, групповое, специальное снаряжение туриста. Рассмотрение предметов туристского снаряжения.

Практическая работа:

Практическое занятие по использованию туристского снаряжения.

Привалы и ночлеги, 20ч.

Теория: 12ч.

Практика: 8ч.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). График дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, противопожарные меры.

Практическая работа:

Разбивка и свертывание бивака (отработка).

Разведение костров. Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

Спортивная подготовка туриста, 22ч.

Теория: 8ч.

Практика: 14ч.

Понятие о категориях путешествий. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс упражнений для утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища и ног. Беговые тренировки. Развитие равновесия, лазание, метание, ловля, переползание, кувырки и т.д. Разработка комплекса упражнений. Нормативы юношеских разрядов по туризму.

Практическая работа:

Разучивание комплекса упражнений. Подвижные игры.

Ориентирование, 18ч.

Теория: 8ч.

Практика: 10ч.

Определение термина «ориентирование». Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности.

Движение группы по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, азимутальный маршрут и т.д. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой. Масштабы топографических и географических карт. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение направлений азимутов на карте. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Практическая работа:

Определение сторон горизонта с помощью компаса, небесным светилам, местным предметам. Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Зарисовка топографических знаков, чтение топографической карты. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта.

Лыжный туризм, 10 ч.

Теория: 4 ч.

Практика: 6 ч.

Знакомство, подготовка лыжного снаряжения. Классификация лыж. Прокладывание лыжни. Предстартовая проверка. Организация зимнего бивака. Спуск-подъем «лесенкой». Спуск с поворотами. Подъем – спуск на лыжах «зигзагами». Скоростной спуск. Траверс склона на лыжах. Ремонт лыж.

Практическая работа:

Катание на лыжах. Отработка различных спусков и подъемов по программе. Скоростной спуск. Разбивка бивака.

Горный туризм, 18ч.

Теория: 4ч.

Практика:6ч.

Правила пользования снаряжением. Основы горной подготовки. Прокладка маршрута, экипировка, подготовка снаряжения и обуви. Правила

передвижения по маршруту. Техника безопасности. Способы вязки узлов. Подручные способы преодоления препятствий.

Практическая работа:

Спуск подъем на вертикальную поверхность.

Основы гигиены и сохранение здоровья туриста, 18 ч.

Теория: 8 ч.

Практика: 10 ч.

Личная гигиена туриста, здоровье туриста. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Общая физическая подготовка. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений, спорта и труда. Гигиена обуви, одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий. Помощь при травмах. Как избежать теплового и солнечного удара, обморожения на прогулке. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование силы, ловкости, быстроты и силы воли.

Практическая работа:

Оказание первой доврачебной помощи при царапинах, порезах. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры на свежем воздухе.

Итоговое занятие, 4 ч.

Подведение итогов работы объединения за год. Рекомендации по работе на летний период. Итоговый поход.

1.8.Содержание программы 2 год обучения.

Вводное занятие, 4ч.

План работы. Организация работы на занятиях. Правила техники безопасности. Организационные вопросы.

Спортивное ориентирование, 14ч.

Теория: 2ч.

Практика:12ч.

Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные контрольные пункты. Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП. Детальное чтение рельефа.

Практическая работа:

Соревнования на маркированной трассе; соревнования в заданном направлении; комбинированные дистанции.

Узлы, используемые в туризме, 18ч.

Теория: 4ч.

Практика:14ч.

Исторические сведения о появлении различных групп узлов, возникновения их классификации. Группа схватывающих узлов; группы самозатягивающихся и карабинных узлов.

Практическая работа:

Применение изученных на занятиях узлов. Применение узлов для различных способов блокировки страхующих систем, организации страховок.

Техника пешеходного туризма, 20ч.

Теория: 6ч.

Практика:14ч.

Особенности организации переправ через реки с бурным течением, переправы в брод. Организация групповой и самостраховки, принцип непрерывности страховки.

Практическая работа:

Применение различных видов страховок на переправах.

Общефизическая подготовка, 22ч.

Теория: 2ч.

Практика:20ч.

Техника бега по пересеченной местности. Особенности общефизической подготовки туриста, специальные упражнения туристов – лыжников; правильное распределение нагрузок в походе.

Практическая работа:

Отработка упражнений на выносливость.

Личное снаряжение туриста, 8.

Теория: 2ч.

Практика: 6ч.

Специальное личное снаряжение для тренировок, походов, соревнований по спортивному туризму. Хранение, особенности ухода, порядок учета и сдачи специального личного снаряжения.

Практическая работа:

Подготовка и использование на занятиях специального личного снаряжения. Проведение ремонтных работ в некомфортных условиях спортивного многодневного похода.

Групповое (общественное) снаряжение, 10ч.

Теория: 4ч.

Практика: 6ч.

Специальное групповое снаряжение для тренировок, соревнований, спортивных категорийных походов.

Практическая работа:

Хранение, уход, порядок учета и сдачи специального группового снаряжения.

Основы доврачебной помощи, 16ч.

Теория: 10ч.

Практика: 6ч.

Оказание первой медицинской помощи при травмах легкой степени. Медикаменты и другие приспособления, входящие в состав аптечки спортивного похода. Виды кровотечений, доврачебная помощь.

Практическая работа:

Повязки, их применение при различных видах травм.

Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме, 28ч.

Теория: 8ч.

Практика: 20ч.

Отработка и наведение различных переправ спусков и подъемов.

Практическая работа:

Движение по бревну через реку и овраг по перилам; Траверс по перилам; Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой; Спортивный спуск с самостраховкой; Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник); транспортировка груза на этапах. Техника лыжного туризма: Слаломный спуск. Торможение «плугом» и «полуплугом», торможение в заданном квадрате. Параллельные перила.

Сдача контрольных нормативов, 4

Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории.

2. Методические материалы, необходимые для реализации программы

2.1. Методические материалы

- Специальная литература, отражающая туристскую сферу деятельности;
- учебные материалы: карты, атласы, схемы, учебные пособия, дидактический материал;
- участие обучающихся в профильных курсах, семинарах для повышения уровня профессионального мастерства;
- разработки методик, позволяющих обучающим эффективно осваивать программу.

В зависимости от содержания формами проведения занятий могут быть: лекция, беседа, игра, викторина, соревнования, самостоятельная работа, поход, учебно-тренировочное занятие.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Для проверки знаний по пройденным темам и разделам применяются следующие методы контроля: устный (индивидуальный, фронтальный), письменный, самоконтроль, практические задания, тесты, работа с наглядными пособиями и др.

2.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Инструкции по технике безопасности представлены в Приложении 3:

- Инструкция в походе и полевом палаточном лагере.
- Инструкция на воде.
- Инструкция защита от клещей.
- Инструкция по работе с топором.
- Инструкция по технике безопасности при приготовлении пищи на костре.
- На тренировках.
- На полосе препятствий.

2.3. Оценочные материалы

Система текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Оценка и контроль знаний

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для определения уровня первоначальных знаний, умений и навыков;
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания поданной теме;
- итоговый, проводится после завершения всей учебной программы. Для закрепления полученных знаний, умений и навыков, большое значение имеет коллективный анализ. (Приложение 1,2).

Оценка эффективности

Эффективность процесса обучения отслеживается с помощью:

- устного метода контроля (индивидуальный, фронтальный), письменный, самоконтроль, практические задания, тесты, работа с наглядными пособиями и др.
- практических работ.

Факторы риска

Реализация программы в точном соответствии не всегда возможна.

Причинами может послужить:

- внеплановые мероприятия (городские, областные мероприятия);
- учебные семинары.

2.4.Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы

2.4.1 Список литературы

1. Туризм и краеведение: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ/Ред. В.В. Шляков.- М.: Просвещение, 1982.- 351с.
2. Абросимовой Г.Н. Опыт патриотического воспитания младших школьников. – М, 2004 г.
3. Алексеев А.А. Питание в туристическом походе. – М, 1996 г. – 193 с.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности с пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983 г.
5. Возрастная психология. Детство. Отрочество. Юность. М.: Изд. Центр «Академия», 2005 г. 188-195 с.
6. Дехтярев В.Д. Всю жизнь – поход. 1999 г. – 300 с.
7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990 г. 102 с.
8. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В., Туристический клуб школьников. Пособие для руководителя. – М.: Сфера, 2004 г. 224 с.
9. Константинов Ю.С., Куликов В.М. – Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие. 2006 г., 206 с.

10. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М. – Физкультура и спорт, 1981 г.- 111 с.
11. Лукоянов, П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М. ЦДЮТур, 1998 г. – 140 с.
12. Первая помощь. Под общей редакцией Ф.Е. Вартаняна, перевод с английского В.Н. Бормоткин- Российское общество Красного Креста, 1997 г. – 215 с.
13. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., Профиздат, 1987 г. – 224 с.
14. Русский турист. Сборник нормативных документов по спортивному туризму. Составители: Г.А.Алексеев, И.Е.Востоков, А.Козлов, А.В.Силкин, В.В.Павлов, С.Н.Панов, А.Э.Ярошевский. – М.: Туристско-спортивный союз России, 1996 г. – 152 с.
15. Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2007 г.- 276 с.
16. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Физкультура и спорт, 1972 г. – 104 с.

Список рекомендуемой литературы, для детей и родителей

1. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М.: - Вокруг света, 1994 г. – 48 с.
2. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. – М. Вокруг света, 1994 г. 48 с.
3. Нагибина М.И. Природные дары для поделок и игры. Популярное пособие для детей и педагогов. – Ярославль, Академия развития, 1997 г. – 192 с.
4. Энциклопедия туриста. М.: Большая Российская энциклопедия, 1993 г. – 510 с.

2.4.2.Перечень материально-технического обеспечения реализации программы:

- 1.Тент групповой 4х6 м -1шт.;
- 2.Палатка GreenLandWeekend-2 шт.;
- 3.Поясная беседка -6 шт.;
4. Грудная обвязка - 6 шт.;
- 5.Веревка Статика-12 мм – 1 бухта;
- 6.Динамическая веревка 12 мм - 1 бухта;
7. Карабин стальной - 15 шт.;
8. Карабин полуавтоматический -10 шт.;
- 9.Карабин с муфтой -10 шт.;
- 10.Вспомогательный ролик для переправ-2 шт.;
11. Усы самостраховки веревочные двойные - 6 шт.;
- 12.Палатка шатер – 1 шт.;
- 13.Стяжной ремень – 1 шт.;
- 14.Компас – 1 шт.;
15. Топографические карты.

3.«Система воспитательной работы»

3.1.«Рабочая программа воспитания»

Цель: Воспитания трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни, ценностного отношения к природе и окружающей среде.

Задачи:

- воспитывать у детей бережное отношение к природному и культурному наследию родного края;
- повышать привлекательность здорового образа жизни;
- воспитывать волевые качества, навыки выживания в экстремальных условиях;
- развивать чувство товарищества и коллективизма.

Формы и содержание деятельности:

Сотрудничество с обучающимися

- Экскурсии к рекам.
- Участие в экологических акциях
- Воспитательные беседы о частоте природы;
- Выходы на экскурсии, пешие прогулки на природу походы;

Сотрудничество с родителями (законными представителями)

обучающихся

- регулярное информирование родителей (законных представителей) об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения в целом;
- взаимодействие с родителями посредством сообщества в социальной сети: размещается информация, предусматривающая ознакомление родителей, различные новости (<https://vk.com/club101787789>)
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения обучения и воспитания обучающихся;
- приглашение родителей обучающихся на дни открытых дверей, на совместные мероприятия, выставки, отчётные концерты, акции;

Планируемые результаты:

- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- участвовать в конкурсах и выставках различного уровня;
- оказывать помощь своим одноклассникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- получить опыт участия в социально значимых делах.

3.2. Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	Чемпионат и первенство Тюменской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Золотая осень	Соревновательный	Сентябрь
2	Поход «По родным просторам»	Игровая форма	Сентябрь
3	Чемпионат и Первенство города Тюмени по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция-пешеходная»)	Соревновательный	Октябрь
4	Чемпионат и первенство Тюменской области по спортивному туризму на комбинированной дистанции	Соревновательный	Октябрь-ноябрь
5	Лыжный поход	Игровая форма	Ноябрь
6	Экологический поход	Игровая форма	Ноябрь
7	Беседа, посвящённая Дню героев Отечества	Беседа	Декабрь
8	Беседа, посвящённая Дню неизвестного солдата	Беседа	Февраль
9	Краеведческий музей	Выставка	Март

10	Чемпионат и Первенство города Тюмени по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция-лыжная»)	Соревновательный	Март-апрель
11	Поход к реке «Ольховка»	Игровая форма	Апрель
12	Фестиваль туристов и путешественников Тюменской области «Одиссея»	Соревновательный	Май
13	Патриотические акции, посвященные Дню Победы	Акция	Апрель-май

Рабочая программа

Аннотация

Туризм как одна из наиболее популярных форм активного отдыха является неотъемлемой частью жизни человека, т. е. он призван решить одну из важнейших задач современности. Туризм является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности, расширения кругозора, установления связи теоретических знаний с реальной жизнью природы и человека. В системе дополнительного образования по разнообразию и силе воздействия на личность ребенка туризм занимает одно из ведущих мест.

Детско-юношеский туризм является одним из самых крупных движений учащихся в России. В туристских походах обучающиеся дополнительно получают новые знания, помогающие им успешно осваивать школьные дисциплины: природоведение, географию, биологию, физическую культуру, ОБЖ. При этом особенность походов состоит в том, что они доступны и полезны любому человеку независимо от возраста и физического развития.

Кроме того, в наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки обучающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций. Растущая отчужденность между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.



Календарно-тематическое планирование

Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во ак. ч.	Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля)	Форма обучения
СЕНТЯБРЬ	01.09-06.09	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	07.09-13.09	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Пешеходный туризм. Правила организация и проведения туристических походов.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	14.09-20.09	Согласно учебному расписанию	4	Техника безопасности при пешем туризме. Туристический бивак. Организация питания в походе	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
ОКТЯБРЬ	21.09-27.09	Согласно учебному расписанию	4	Разведение костров, виды костров. Сбор дров, обеспечение водой, ее очистка. Оборудование кострового места и места ночлега.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	28.09-04.10	Согласно учебному	4	Установка палатки. Разбивка и свертывание бивака. Разработка	Очная форма обучения / Дистанционное обучение:

		расписанию		маршрутов похода.	Задание в группе https://vk.com/club101787 789 онлайн консультации
	05.10-10.10	Согласно учебному расписанию	4	Отработка движение колонной. Преодоление различных естественных препятствий.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787 789 онлайн консультации
	12.10-18.10	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Туристическое снаряжение.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787 789 онлайн консультации
	19.10-25.10	Согласно учебному расписанию	4	Знакомство с туристическим снаряжением.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787 789 онлайн консультации
	26.10-01.11	Согласно учебному расписанию	4	Личное, групповое, специальное снаряжение туриста.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787 789 онлайн консультации
НОЯБРЬ	02.11-08.11	Согласно учебному расписанию	4	Рассматривание предметов туристического снаряжения.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787 789 онлайн консультации
	09.11-	Согласно учебному расписанию	4	Практические занятия по использованию	Очная форма обучения / Дистанционное обучение:

	15-11	расписанию		туристического снаряжения. Тема: Привалы и ночлеги. Что такое привал и бивак в походе.	обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	16.11-22.11	Согласно учебному расписанию	4	Основные требования к месту привала и бивака. Планировка бивака.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	23.11-29.11	Согласно учебному расписанию	4	Виды и производство хозяйственных работ на биваке. График дежурств на биваках.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
ДЕКАБРЬ	30.11-06.12	Согласно учебному расписанию	4	Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	07.12-13.12	Согласно учебному расписанию	4	Общественно полезная работа на дневке. Охрана природы. Противопожарные меры. Расчет продуктов питания для двухдневного похода.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	14.12-20.12.	Согласно учебному расписанию	4	Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Тема: Спортивная	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации

				подготовка туриста. Понятие о категориях путешествий.	
ЯНВАРЬ	21.12.- 27.12	Согласно учебному расписанию	4	Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Физическая и морально-волевая подготовка туриста.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	11.01- 17.01	Согласно учебному расписанию	6	Закаливание, комплекс упражнений для утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища и ног. Беговые тренировки.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	18.01- 24.01	Согласно учебному расписанию	4	Развитие равновесия, лазание, метание, ловля, переползание, кувырки и т.д. Разработка комплекса упражнений. Нормативы юношеских разрядов по туризму.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	25.01- 31.01	Согласно учебному расписанию	4	Разучивание комплекса упражнений. Подвижные игры.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	1.02- 07.02	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Ориентирование. Определение термина «ориентирование». Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	08.02- 14.02	Согласно учебному	4	Пользование компасом в походе. Азимут.	Очная форма обучения / Дистанционное

ФЕВРАЛЬ		расписанию		Определение азимута по карте и на местности. Движение группы по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, азимутальный маршрут и т.д.	обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	15.02-21.02	Согласно учебному расписанию	4	Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой. Масштабы топографических и географических карт. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение направлений азимутов на карте. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	22.02-28.02	Согласно учебному расписанию	4	Определение сторон горизонта с помощью компаса, небесным светилам, местным предметам. Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Зарисовка топографических знаков, чтение топографической карты.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
МАРТ	01.03-07.03	Согласно учебному	4	Топографический диктант. Разбор	Очная форма обучения / Дистанционное обучение:

		расписанию		топографического диктанта. Тема: Лыжный туризм. Знакомство, подготовка лыжного снаряжения. Классификация лыж.	Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	08.03-14.03	Согласно учебному расписанию	4	Прокладывание лыжни. Предстартовая проверка. Организация зимнего бивака. Спуск-подъем «лесенкой». Спуск с поворотами. Подъем – спуск на лыжах «зигзагами». Скоростной спуск. Траверс склона на лыжах. Ремонт лыж.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	15.03-21.03	Согласно учебному расписанию	4	Катание на лыжах. Отработка различных спусков и подъемов по программе. Скоростной спуск. Разбивка бивака.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	22.03-28.03	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Горный туризм. Правила пользования снаряжением. Основы горной подготовки. Прокладка маршрута, экипировка, подготовка снаряжения и обуви.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	29.03-04.04	Согласно учебному расписанию	4	Правила передвижения по маршруту. Техника безопасности. Подручные способы преодоления препятствий. Спуск подъем на вертикальную поверхность.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
АПРЕЛЬ	05.04-11.04	Согласно учебному расписанию	4	Способы вязки узлов. Тема: Основы гигиены и сохранение здоровья	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе

				туриста. Личная гигиена туриста, здоровье туриста. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Общая физическая подготовка.	https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	12.04-18.04	Согласно учебному расписанию	4	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений, спорта и труда. Гигиена обуви, одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	19.04-25.04	Согласно учебному расписанию	4	Помощь при травмах. Как избежать теплового и солнечного удара, обморожения на прогулке. Респираторные и простудные заболевания.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	26.04-02.05	Согласно учебному расписанию	4	Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование силы, ловкости, быстроты и силы воли.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
МАЙ	03.05-09.05	Согласно учебному расписанию	6	Оказание первой доврачебной помощи при царапинах, порезах. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры на свежем воздухе. Тема: Итоговое занятие Подведение итогов	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации

				работы объединения за год. Рекомендации по работе на летний период.	
	10.05-16.05	Согласно учебному расписанию		Итоговый поход	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787 789 онлайн консультации
ИТОГО:				144 часа	



Календарно-тематическое планирование

Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во ак. ч.	Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля)	Форма обучения
СЕНТЕБРЬ	01.09-06.09	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Вводное занятие. План работы. Организация работы на занятиях. Правила техники безопасности. Организационные вопросы.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	07.09-13.09	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Спортивное ориентирование. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	14.09-20.09	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Спортивное ориентирование. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	21.09-27.09	Согласно учебному	4	Тема: Спортивное ориентирование. Сложные контрольные	Очная форма обучения / Дистанционное обучение:

		расписанию		пункты. Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.	Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
ОКТАБРЬ	28.09-04.10	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Спортивное ориентирование. Детальное чтение рельефа. Тема: Узлы, используемые в туризме. Исторические сведения о появлении различных групп узлов.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	05.10-10.10	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Узлы, используемые в туризме. Исторические сведения о появлении различных групп узлов, возникновения их классификации.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	12.10-18.10	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Узлы, используемые в туризме. Группа схватывающих узлов; группы самозатягивающихся и карабинных узлов.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	19.10-25.10	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Узлы, используемые в туризме. . Применение изученных на занятиях узлов.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	26.10-01.11	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Узлы, используемые в туризме Применение узлов для различных способов блокировки страхующих систем, организации страховок	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации

НОЯБРЬ	02.11-08.11	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Техника пешеходного туризма. Особенности организации переправ через реки с бурным течением, переправы в брод.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	09.11-15.11	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Техника пешеходного туризма. . Организация групповой и самостраховки, принцип непрерывности страховки.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	16.11-22.11	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Техника пешеходного туризма. Применение различных видов страховок на переправах.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	23.11-29.11	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Техника пешеходного туризма. Применение различных видов страховок на переправах.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
ДЕКАБРЬ	30.11-06.12	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Техника пешеходного туризма. Применение различных видов страховок на переправах.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	07.12-13.12	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Общефизическая подготовка. Техника бега по пересеченной местности.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн

					консультации
	14.12-20.12.	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Общефизическая подготовка. Особенности общефизической подготовки туриста, специальные упражнения туристов – лыжников.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
ЯНВАРЬ	21.12.-27.12	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Общефизическая подготовка. Правильное распределение нагрузок в походе.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	11.01-17.01	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Общефизическая подготовка. Отработка упражнений на выносливость.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	18.01-24.01	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Общефизическая подготовка. Отработка упражнений на выносливость.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	25.01-31.01	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Общефизическая подготовка. Отработка упражнений на выносливость. Тема: Личное снаряжение туриста. Специальное личное снаряжение для тренировок, походов, соревнований по спортивному туризму.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации

ФЕВРАЛЬ	1.02-07.02	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Личное снаряжение туриста. Хранение, особенности ухода, порядок учета и сдачи специального личного снаряжения.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	08.02-14.02	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Личное снаряжение туриста. Подготовка и использование на занятиях специального личного снаряжения. Тема: Групповое (общественное) снаряжение. Специальное групповое снаряжение для тренировок, соревнований, спортивных категорийных походов.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	15.02-21.02	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Групповое (общественное) снаряжение. Хранение, уход, порядок учета и сдачи специального группового снаряжения.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	22.02-28.02	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Групповое (общественное) снаряжение. Хранение, уход, порядок учета и сдачи специального группового снаряжения.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
МАРТ	01.03-07.03	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Основы доврачебной помощи. Оказание первой медицинской помощи при травмах легкой степени.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации

	08.03-14.03	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Основы доврачебной помощи. Медикаменты и другие приспособления, входящие в состав аптечки спортивного похода.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	15.03-21.03	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Основы доврачебной помощи. Виды кровотечений, доврачебная помощь.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	22.03-28.03	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Основы доврачебной помощи. Повязки, их применение при различных видах травм.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
АПРЕЛЬ	29.03-04.04	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме. Отработка и наведение различных переправ спусков и подъемов.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	05.04-11.04	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме. Движение по бревну через реку и овраг по перилам.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	12.04-18.04	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме. Траверс по перилам.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	19.04-25.04	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе

				Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой.	https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
МАЙ	26.04-02.05	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме. Спортивный спуск с самостраховкой; Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник).	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
	03.05-09.05	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме. Транспортировка груза на этапах. Техника лыжного туризма: Слаломный спуск.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации

	10.05-16.05	Согласно учебному расписанию	4	Тема: Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме. Торможение «плугом» и «полуплугом», торможение в заданном квадрате. Параллельные перила. Тема: Сдача контрольных нормативов. Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а так же проходят тестирование по теории.	Очная форма обучения / Дистанционное обучение: Задание в группе https://vk.com/club101787789 онлайн консультации
ИТОГО:			144 часа		

Мониторинг образовательных результатов:**Карта диагностического контроля**

Разделы	Время контроля		
	Сентябрь (предварительный контроль)	Январь (текущий контроль)	Май (итоговый контроль)
Установка палатки. Разбивка и свертывание бивака. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Использованию туристского снаряжения.			
Расчет продуктов питания для двухдневного похода.			
Закаливание, комплекс упражнений для утренней зарядки			
Определение сторон горизонта с помощью компаса, небесным светилам, местным предметам. Зарисовка топографических знаков, чтение топографической карты. Топографический диктант.			
Основы горной подготовки. Прокладка маршрута, экипировка, подготовка снаряжения и обуви. Правила передвижения по маршруту. Способы вязки узлов.			
Техника безопасности. Оказание первой доврачебной помощи при царапинах, порезах.			

Протокол контрольных нормативов

№ п/п	Фамилия, имя	Установка палатки. Разбивка и свертывание бивака. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Использование туристского снаряжения.	Расчет продуктов питания для двухдневного похода.	Закаливание, комплекс упражнений для утренней зарядки	Определение сторон горизонта с помощью компаса, небесным светилам, местным предметам. Зарисовка топографических знаков, чтение топографической карты. Топографический диктант.	Основы горной подготовки. Прокладка маршрута, экипировка, подготовка снаряжения и обуви. Правила передвижения по маршруту. Способы вязки узлов.	Техника безопасности. Оказание первой доврачебной помощи при царапинах, порезах.
1.							
2.							

**Инструкция по технике безопасности в походе и полевом
палаточном лагере:**

1. Запрещается самовольное оставление группы;
2. Запрещаются самовольные контакты с местным населением;
3. Запрещается употребление спиртных напитков и наркотических веществ;
4. Запрещается купание без руководителя, заместителя руководителя, вожатого или другого ответственного лица;
5. При появления признаков заболевания или травме необходимо обратиться к медику и сообщить об этом руководителю;
6. Запрещается пользоваться свечами и другим открытым огнем в палатке;
7. Соблюдать меры предосторожности против ранений при пользовании ножами, топорами, пилами;
8. При пользовании топором необходимо проверить насадку. Рубить дрова надо в стороне от лагеря и следить за тем, чтобы рядом не было людей;
9. При колке дров нельзя держать полено в руке или носком обуви;
10. Топоры, пилы, ножи носить в чехлах;
11. Запрещается бросать ножи и топоры в деревья;
12. Соблюдать - осторожность у костра: не приближаться к костру в нейлоновой одежде, не подходить близко к огню с распущенными волосами, не махать горячей веткой;
13. Зимой за водой к неизвестному водоему надо ходить только вдвоем;
14. Не собирайте незнакомые грибы и ягоды;
15. В походе связанном с передвижением (пешеходном, лыжном) особо следите за потертостями на ногах, предотвращайте появление мозолей;
16. При движении группы обязательно должен быть ответственный замыкающий, которому запрещается обгонять остальных, остальные не

должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команду «Стоп» если появится необходимость остановиться;

17. В жаркую погоду необходимо иметь головной убор и одежду предотвращающую обгорание кожи;

18. При движении по открытым снежным участкам необходимо иметь солнечные очки;

19. Запрещается подходить к детенышам зверей.

Инструкция по технике безопасности при угрозе клещевого энцефалита:

Начало активности клещей на территории нашей области в апреле, наибольшую опасность клещи представляют в мае-июне, когда наблюдается их наибольшая численность, единичные клещи встречаются до августа – сентября. Клещи не поднимаются выше 50-70 см по лесной растительности, именно на этой высоте они поджидают свою жертву. Прицепившись к ногам, клещи ползут к открытым участкам тела.

1. До посещения леса следует сделать прививку от клещевого энцефалита;

2. В лесу пользоваться репеллентами отпугивающими клещей;

3. Одежда должна быть светлой, чтобы облегчит осмотр и обнаружение прицепившихся клещей;

4. Брюки должны быть заправлены в носки с плотной резинкой, верхняя часть одежды (рубашка, куртка) заправлена в брюки, манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке. Ворот рубашки и брюки должны быть с застежкой «молния», а не на пуговицах. Голову необходимо прикрыть капюшоном, или заправить волосы под косынку.

5. Через каждые 10 – 15 минут нужно проводить осмотры и взаимоосмотры для своевременного обнаружения напозающих клещей, т. к. клещи присасываются не сразу;

6. Не позднее, чем через 2 часа и при возвращении из леса необходимо тщательно осмотреть волосы и тело, со снятием и выворачиванием одежды;

7. Не следует заносить в помещение свежесорванные цветы, ветки и верхнюю одежду, т.к. на них могут оказаться клещи;

8. Нельзя садиться и ложиться в траву, особенно вдоль зарастающих троп и лесных дорог;

9. Для отдыха и ночевки следует выбирать хорошо прогреваемые поляны, луга, поймы рек без зарослей кустарников или чистые сухие сосновые боры с песчаной почвой, лишенные травяной растительности;

10. Если клещ присосался, его следует немедленно удалить. Сначала нужно смазать жиром или маслом, а через несколько минут раскачивающими движениями увеличить ранку и вытянуть за тельце клеща, стараясь не оборвать погруженный в кожу хоботок;

11. Снятого клеща необходимо сохранить в увлажненном кипяченой водой бинте или плотно закрытом флаконе и доставить в вирусологическую лабораторию для определения его зараженности;

12. После присасывания клеща в первые же 3 дня обратиться в медицинское учреждение;

13. В течение 3 - 8 дней после удаления клеща следует наблюдать за температурой и состоянием здоровья. Клещевой энцефалит начинается с головной боли, болей в мышцах, пояснице, конечностях, высокой температуры. Рвоты и кишечных расстройств. (По материалам специалистов ФГУ «Центр Госсанэпиднадзора в Тюменской области» Огурцова А.А., Рязанцевой Г.А.).

Инструкция по технике безопасности при работе с топором:

1. Взяв в руки топор, убедитесь все ли с ним в порядке, проверьте насадку, не треснуло ли топорщице;

2. Запрещается работать топором рядом с другими людьми;

3. При колке дров, не удерживайте полено в вертикальном положении рукой или ногой;

4. Не ставьте ноги слишком близко к полену, или подрубаемому стволу, при сильном косом ударе, топор может срикошетить и нанести серьезную травму

5. Запрещается передавать топоры броском;

6. Запрещаются любые игры с топором;

7. Запрещается кидать топоры в деревья;

8. При длительной работе с топором не доводите себя до усталости, время от времени переключайтесь на уборку и укладку готовых поленьев;

9. Не ходите с топором, держа его за рукоятку топорища. Держите его в руке хватом за топор, лезвием от себя, топорищем вниз;

10. Не выбирайте для колки поленья, которые не в состоянии разрубить. Сучковатые поленья не ставьте так, чтобы при ударе в полено топор увязал в замке из сучьев;

11. Не оставляйте топоры где попало, заранее договаривайтесь о месте нахождении топоров и пил;

12. Не оставляйте топоры и пилы лежащими на снегу, на долгое время, например на ночь. Даже незначительный свежевypавший снег может так надежно укрыть оставленные без присмотра предметы, что группа может остаться без этих крайне важных в походе инструментов;

13. Не работайте топором в темноте;

14. Не рубите на земле. Кладите разрубаемые поленья, и ветки на части стволов или используйте нетрухлявые пни. Помните, что как бы вы не были осторожны, при рубке на земле не избежать удара о землю или камень;

15. Обрубая сучья с упавшего дерева, встаньте с одной стороны ствола, а ветки обрубайте с другой.

Инструкция по технике безопасности при приготовлении пищи на костре:

1. Дежурные у костра должны иметь рабочие рукавицы, быть обутыми и иметь на себе длинные брюки;

2. Во время приготовления пищи дежурным должно быть обеспечено свободное передвижение возле костра. Запрещается находиться у костра посторонним.

3. Дужки котлов для приготовления пищи должны быть закреплены, а крышки котлов должны легко сниматься и надеваться на котлы;

4. У костра необходимо пользоваться поварешками с длинными ручками;

5. Костровые приспособления для подвешивания котлов должны быть надежными;

6. Готовая пища, ставится в такое место, чтобы на нее не могли наступить;

7. Необходимо по возможности ограничить перемещение людей с наполненными тарелками;

8. Запрещаются игры и развлечения с огнем;

9. Нельзя готовить пищу в медной и цинковой посуде;

10. Летом во избежание отравления вздутые или вскрытые накануне консервы надо выбрасывать.

Инструкция по технике безопасности на тренировках по пешеходному туризму с использованием страховочного снаряжения:

1. При проведении тренировок необходимо проверять состояние веревок, страховочных систем, карабинов и другого специального снаряжения;

2. Все пряжки на страховочных системах должны быть застегнуты на три раза;

3. Все узлы на веревках должны быть завязаны правильно, без перехлестов;

4. Запрещается использовать карабины и восьмерки с износом рабочей части на четверть и более;

5. При использовании жумаров необходима страховка или самостраховка;
6. Запрещается находиться на этапах без страховки, самостраховки;
7. Страхующий во время выполнения страховки должен непрерывно смотреть на страхуемого;
8. Угол страховки должен быть не менее 90 градусов;
9. Страхующий должен быть в верхонках;
10. Страховка осуществляется двумя руками;
11. Страхующий не должен допускать провиса страховки;
12. На вертикальных этапах страховка осуществляется через спусковое устройство;
13. Страхуемому запрещается самовольное отстегивание страховки, разрешается только при нахождении на самостраховке;
14. Спуски осуществляются только с использованием верхонок;
15. Запрещается самовольный переброс снаряжения, снаряжение транспортируется согласно условиям этапа, при необходимости спуск снаряжения осуществляется по веревке, в этом случае в низу на веревке должен быть угол с провисом, веревку должен удерживать человек предупрежденный командой: «принимай»;
16. Запрещается находиться на одной веревке более одного человека;
17. Чтобы избежать перетирания веревок друг об друга, следует предотвращать перехлесты, особенно это касается веревок которые находятся под динамической нагрузкой.

Инструкция по технике безопасности на полосе препятствий:

1. На полосе препятствий несовершеннолетние могут находиться только в присутствии взрослых, с разрешения инструктора;
2. Запрещается проходить полосу препятствий во время и после дождя, во избежание подскользывания на бревнах;

3. Запрещается использовать полосу препятствий в зимнее время, если она не очищена от снега;
4. На одном препятствии может находиться только один человек;
5. Запрещается специально раскачивать бревна, жерди и веревки;
6. Не отвлекайте человека, если он проходит полосу препятствий, не мешайте ему словами и действиями.