

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр внешкольной работы «Новая Авеста»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»  
протокол № 1  
от 30.08.2022г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»  
Г.П.Заева  
Приказ № 47-О от 30.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
туристско-краеведческой направленности  
**«Школа юного туриста»**  
**на 2022-2023 учебный год**

Возраст обучающихся: 7 - 10 лет

Срок реализации – 2 года

Автор-составитель:

Лыхин Александр Николаевич,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2022

## Содержание

	Наименование	Стр.
1.	Комплекс основных характеристик программы	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель, задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	5
	Учебный (тематический) план 1 года обучения	5
	Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения	6
	Планируемые результаты 1 года обучения	11
	Учебный (тематический) план 2 года обучения	11
	Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения	12
	Планируемые результаты 2 года обучения	17
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	18
2.1.	Календарный учебный график 1 и 2 годов обучения	18
2.2.	Условия реализации программы	32
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы	33
3.	Список литературы	35

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа юного туриста» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

**Направленность программы.** Программа «Школа юного туриста» туристско-краеведческой направленности, является начальным звеном в комплексе разработанных преемственных общеобразовательных общеразвивающих программ по туризму для детей и подростков.

**Актуальность.** Программа курса актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности имеющийся у детей и подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна программы** состоит в предоставлении возможности занятий по разным видам туризма в рамках одной программы.

**Педагогическая целесообразность программы.** Туристские путешествия во всех формах своей деятельности способствуют разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности коллективизма, изучению своего края.

**Практическая значимость изучаемого предмета.** Программа дает возможность для обучающихся повысить свои функциональные способности, попробовать себя в прохождении туристских маршрутов, приобрести опыт работы с современным туристским оборудованием, самоопределится с перспективами развития в области туристских путешествий.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся 7 - 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям спортом. Количество обучающихся в группе 10-15 человек.

Периодичность и продолжительность занятий:

1 год обучения - 2 часа в неделю - теоретическая подготовка, 4 часа в неделю - учебно-практическое занятие на местности, 1 час равен 45 минутам.

2 год обучения - 1 час в неделю - теоретическая подготовка, 1 час в неделю - общая физическая подготовка, 8 часов два раза в месяц - учебно-тренировочный поход, 1 час равен 45 минутам.

Объем программы:

1 год обучения - 216 часов в год.

2 год обучения - 216 часов в год.

Срок реализации программы: 2 года.

Уровень освоения программы:

1 год обучения – стартовый; 2

год обучения – базовый.

Особенности организации образовательной деятельности:

Учебный год начинается:

1 год обучения с 15 сентября;

2 год обучения с 01 сентября.

В воспитательно-образовательном процессе каждого года обучения выделено четыре раздела:

- раздел «Общая подготовка» - представлена информация о направлениях деятельности и возможностях, которые дает туризм, правилах поведения в лесу, требованиях к членам туристского клуба;

- раздел «Туристский поход» дает понятие о целях и задачах туристского похода, включает занятия на природе по технике в разных видах туризма, по правилам и приемам обеспечения безопасности туристских мероприятий и экологическому отношению к природе;

- раздел «Оздоровительный» включает общую физическую подготовку, спортивные игры, организацию оздоровительного режима дня и рационального питания в условиях многодневных путешествий;

- раздел «Досуговый» включает тематические мероприятия и экскурсии в школьный учебный период и организованный досуг в многодневных путешествиях.

Группа стартового уровня освоения программы комплектуется из обучающихся с 7 лет. В этом возрасте основной деятельностью является приобретение новых знаний, умений и навыков, накопление систематических сведений об окружающем мире, природе и обществе. Учебный курс позволяет овладеть определенным кругом знаний и умений, необходимых юным путешественникам.

Группа базового уровня освоения программы комплектуется из обучающихся от 8 до 10 лет. В этом возрасте у детей формируется интерес к содержанию учебной деятельности и приобретению знаний. Учебный курс рассчитан на совершенствование приобретенных знаний и умений по разным видам туризма, формирование навыка работать в команде.

Обучающиеся являются основным составом детского объединения «Клуб путешествий»; состав группы постоянный.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа юного туриста» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Формы обучения: индивидуально-групповые, коллективные.

Виды занятий: беседа, теоретические и практические занятия в кабинете, в спортивном зале, учебно-практические занятия на природе, учебно-тренировочные походы и сборы, соревнования, экскурсии по городу и области, спортивные семейные праздники. В каникулярные периоды - туристско-спортивные и краеведческие походы, экскурсии.

Формы подведения результатов: беседа, практическое занятие, соревнования, мастер-класс, презентация, открытое занятие.

### Цель и задачи программы

Цель: обучение детей начальным туристским умениям и навыкам по разным видам туризма.

Задачи:

Обучающие:

- обучение технике пешеходного, горного видов туризма;
- обучение тактике пешеходного, горного, водного, лыжного видов туризма и горных лыж;
- обучение технике ориентирования по карте местности;
- обучение приемам оказания первой медицинской помощи;
- овладение навыками туристского быта.

Развивающие:

- общая и специальная физическая подготовка;
- развитие волевых качеств в условиях непривычных походных ситуаций;
- развитие лидерских качеств.

Воспитательные:

- формирование у детей интереса к путешествиям и познанию родного края;
- формирование навыков культуры общения, сплочение группы;
- воспитание экологического отношения к природе;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

### Содержание программы

#### Учебный (тематический) план первого года обучения

№ п /п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Общая подготовка				
1	Вводное занятие	6	1	5	1.Наблюдение

2	Значение путешествий в жизни человека	2	1	1	(практика) 2. Опрос (теория)
3	География Свердловской области	3	1	2	
4	Краеведческие наблюдения	3	1	2	
5	Гигиена туриста	3	1	2	
6	Особенности зимних походов	3	1	2	
	Туристский поход				
7	Горный туризм	28	3	25	1.Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория) 3.Соревнования по видам туризма (практика)
8	Спортивное ориентирование	30	5	25	
9	Пешеходный туризм	29	4	25	
10	Лыжный туризм	6	1	5	
11	Горные лыжи	6	1	5	
12	Водный туризм	6	1	5	
13	Безопасность походов	55		55	
14	Туристское снаряжение	1	1		
15	Туристский бивак	6	1	5	
16	Туристские соревнования	12	2	10	
17	Многодневный поход	2	2		
	Досуговый раздел				
18	Тематические мероприятия	15		15	1.Наблюдение
	Итого:	216ч.	27ч.	189ч.	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

#### Общая подготовка

##### Тема 1. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи клуба юных туристов. Направления деятельности по видам туризма. Требования к членам клуба юных туристов, их права и обязанности. Инструктаж по правилам безопасности в туристском походе, движении по дорогам, проезде на транспорте. Просмотр походных фото и видеоматериалов из архива клуба юных туристов.

Практика: Проведение праздника «Посвящение в туристы».

##### Тема 2. Значение путешествий в жизни человека

Теория: Путешествия по родному краю - увлекательное занятие, приобщающее юных туристов к бережному отношению к природе, знакомство с особенностями родного края. Формирование физических,

трудовых и прикладных навыков и умений, развитие самостоятельности и инициативы, чувства дружбы и ответственности.

Практика: Игра «Поход».

### Тема 3. География Свердловской области

Теория: Географическое положение, климат, растительный и животный мир, реки и озера. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Краеведческие наблюдения.

Практика: Определение пород деревьев, кустарников, видов цветов и птиц, встречающихся на маршруте.

### Тема 4. Краеведческие наблюдения

Теория: Мероприятия, проводимые во время походов и путешествий по охране природы. «Красная книга» Свердловской области.

Практика: Определение названий растений, животных и птиц, живущих в наших лесах.

### Тема 5. Гигиена туриста

Теория: Общие гигиенические требования в походе. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Питьевой режим.

Практика: Приемы самоконтроля здоровья.

### Тема 6. Особенности зимних походов

Теория: Мороз и стужа. Как правильно собраться в зимний поход. Допустимая температура воздуха для занятий в природе. Организация привала. Костер на снегу. Меры против простудных заболеваний и обморожений.

Практика: Приемы оказания первой помощи при обморожении.

## Туристский поход

### Тема 7. Горный туризм

Теория: Снаряжение для горного туризма – альпинистская система, жумар, восьмерка, карабин, веревочные перила. Основные узлы. Правила обеспечения командной страховкой. Правила пользования альпинистской системой и специальным снаряжением - жумар, карабин, спусковое устройство. Вязка узла восьмерка и восьмерка-проводник. Техника подъема, траверса и спуска по наведенным веревочным перилам.

Практика: Обучение навыку пользования альпинистской системой и специальным снаряжением - жумар, карабин, спусковое устройство. Обучение навыку вязки узла восьмерка и восьмерка-проводник. Обучение навыку подъема, траверса и спуска по наведенным веревочным перилам. Просмотр обучающих видео фильмов.

### Тема 8. Спортивное ориентирование

Теория: Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб карты . Устройство компаса и пользование им. Правила ориентирования по карте местности. Контрольный пункт и система отметки. Виды соревнований по ориентированию на местности.

Практика: Обучение умению ориентироваться по карте местности на маршруте: нахождение точки своего стояния, определение сторон горизонта с помощью компаса, определение направления движения, движение по заданному маршруту. Топографические игры. Просмотр обучающих видео фильмов.

#### Тема 9. Пешеходный туризм

Теория: Движение в походе - строй, темп, остановки для отдыха. Преодоление естественных препятствий – подъем, спуск и траверс склона. Обеспечение безопасности в походе.

Практика: Обучение навыку движения по пересеченной местности – постановка ног при подъеме и спуске с горы. Обучение навыку прохождения веревочных переправ – параллельные перила, горизонтальный и вертикальный маятник, навесная переправа. Просмотр обучающих видео фильмов.

#### Тема 10. Лыжный туризм

Теория: Одежда туриста-лыжника. Снаряжение для лыжного похода. Транспортировка лыж. Лыжные ходы – попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный. Преодоление препятствий – подъем в гору елочкой и лесенкой, техника спуска с горы. Правила организации движения группы на маршруте. Техника движения на лыжах классическим лыжным ходом.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

#### Тема 11. Горные лыжи

Теория: Мир горных лыж. Горнолыжное снаряжение. Горнолыжные центры и горнолыжные трассы, виды подъемников. Безопасность на склоне. Правила пользования подъемниками. Техника торможения на горных лыжах, выполнения поворотов плуг и полуплуг, движения по горнолыжной трассе. Техника безопасного падения.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

#### Тема 12. Водный туризм

Теория: Особенности водного туризма. Снаряжение туриста -водника. Виды туристских судов – каяк, каноэ, катамаран, плот, рафт. Виды препятствий на реке. Слаломный канал. Виды страховки - командная страховка с берега, с воды, личная самостраховка. Посадка и выход из лодки. гребли прямыми, обратными и управляющими гребками. Обучение навыку гребли по прямой. Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

### Тема 13. Безопасность походов

Теория: Кодекс туриста. Безопасность – основное требование ко всем туристским путешествиям. Опасности в туризме, мнимые и действительные: маршрут, снаряжение, путешественник, общество. Особенности многодневных походов. Необходимость дисциплины в походе. Безопасность движения в транспорте и на маршруте. Понятие страховки в туристском походе. Понятие стратегии похода. Стратегические схемы построения маршрутов: линейный, кольцевой, радиальный, смешанный. Их особенности, достоинства и недостатки. Стратегическое значение календарного плана похода. Зависимость стратегии прохождения маршрута от характера похода: возможность пополнения продовольственных запасов в пути, тщательный подбор необходимого снаряжения. Экстремальные ситуации в походе. Возможные пути и способы выхода из них. Разбор и анализ конкретных ситуаций в туристских походах. Особые требования по обеспечению безопасности практических занятий.

Практика: Техника безопасности при проведении бивачных работ: техника безопасности при работе с пилой, топором, при заготовке дров. Работа дежурных у костра. Правила сушки обуви и одежды у костра. Правила пожарной безопасности. Техника безопасности при пользовании печкой для обогрева палатки в зимнем походе.

Техника безопасности в пешеходном и лыжном походе, при занятиях спортивным ориентированием: меры предупреждения опасности: внимательное взаимное наблюдение за снаряжением и его подгонкой, за появлением признаков обморожения и зимнем походе.

Соблюдение правил и режима движения, правил организации привалов и ночлегов в полевых условиях, рациона питания. Утомление и борьба с ним. Правила поведения заблудившегося в лесу. Сигналы бедствия. Правила безопасности при грозе. Опасности зимних гор. Предупреждение несчастных случаев и травматизма. Обеспечение страховкой при выполнении отдельных технических приемов согласно Руководства для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма составленного В.В.Теплоуховым.

Техника безопасности в горном походе: правила безопасности при лазании по скалам. Приемы и средства страховки на различных формах горного рельефа. Правила безопасности при движении в горах. Назначение спасательных служб в горах.

Техника безопасности в водном походе: опасные факторы водного потока: возможность утопления, переохлаждение организма, возможность получения травмы деталями судна при его перевороте, береговыми предметами, камнями в русле, а также от попадания между судном и берегом, между судном и камнями в русле. Индивидуальное спасательное снаряжение. Виды страховки, страховочное снаряжение в водных походах. Разведка в водном походе. Ориентирование на реке.

Тактика в пешеходном и горном туризме, при занятиях спортивным ориентированием: понятие о тактике похода. Основные

тактические приемы организации движения на маршруте: разведка местности, учет метеорологической обстановки при выборе технических приемов движения и преодоления естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий, встречающихся на маршрутах связанных с рельефом, гидросетью, растительностью, опорной поверхностью (грунтом), метеоусловиями. Специфика акклиматизации. Порядок движения

в различных природных условиях: в лесных чащах, лесотундре, по травянистым склонам. Организация связи между участниками похода. Оптимальная скорость передвижения с рюкзаками по ровной местности, склонам, лесной чаще. Тактическая разработка линии движения по карте местности.

Тактика в лыжном туризме: основы тактики движения лыжников по открытой местности, в лесу, по склонам, оледенелым участкам. Организация движения, место руководителя и его обязанности. Роль и смена ведущих, способы прокладки лыжни: «карусель» и «малая карусель», режим движения. Распорядок дня. Дистанция при движении, порядок при спуске и подъеме. Место слабых участников. Распределение груза. Организация движения в условиях плохой видимости, при сильном встречном ветре и пониженной температуре. Движение по замерзшим водоемам и рекам.

Тактика в водном туризме: типы рек: равнинные, горно-таежные, горные. Характер питания рек и водный режим. Паводок. Динамика водного потока - простейшие водные структуры - слив, вал, пенная яма, улов, сбойка струй. Естественные препятствия на реке – перекат, шивера, порог, каньон. Искусственные препятствия на реке: мосты, паромные переправы, плотины, рыболовные сооружения, ряжевые стены, молевой сплав. Комплектование экипажей. Место руководителя при движении нескольких судов. Походный порядок судов. Разведка препятствий на реке. Организация страховки с берега и с воды. Выбор линии движения при прохождении участков реки без разведки согласно динамики речного потока.

Оказание помощи руководителю в подготовке и проведении учебно-практических занятий на местности, выполнение обязанностей ведущего или замыкающего во время походов, обучение приемам обеспечения безопасности на учебных занятиях по разным видам туризма. Просмотр обучающих видео фильмов.

#### Тема 14. Туристское снаряжение

Теория: Личное снаряжение. Значение умения одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона. Костровое имущество. Ознакомление с имеющимся снаряжением, правилами пользования.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

#### Тема 15. Туристский бивак

Теория: Выбор места для бивака с учетом правил охраны природы . Пилка дров при помощи двуручной и цепочной пилы. Установка и снятие бивака. Уборка территории. Противопожарные меры. Игры в походе.

Практика: Оборудование бивака. Просмотр обучающих видео фильмов. Тема 16. Туристские соревнования

Теория: Виды туристских соревнований и их особенности. Положение о соревнованиях по виду туризма. Участники соревнований, их права и обязанности. Требование к снаряжению и форме одежды участников. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях по разным видам туризма.

Тема 17. Многодневный поход

Теория: Цель похода. Ознакомление с районом путешествия. Составление плана похода. Подготовка личного снаряжения. Походная постель. Правила укладки рюкзака. Медосмотр участников.

Практика: Формирование меню и списка личного снаряжения.

### Досуговый раздел

Тема 18. Тематические мероприятия

Практика: В ходе реализации программы как коллективное творческое дело организовываются и проводятся спортивные семейные праздники, экскурсии.

### Планируемые результаты 1 года обучения

Метапредметные – формирование интереса к путешествиям и познанию родного края, формирование навыков культуры общения, умений работать в команде, воспитание потребности в здоровом образе жизни, экологическое отношение к природе.

Личностные – положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, развитие мотивации к учению и познанию.

Предметные – приобретение первоначальных туристских навыков по разным видам туризма, знание правил приемов необходимых для безопасного прохождения маршрута, степень сложности которого соответствует программе курса.

### Учебный (тематический) план второго года обучения

№ п /п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Общая подготовка				
1	Вводное занятие	7	1	6	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория)
2	Великие путешественники	2	1	1	
3	География Свердловской	3	1	2	

	области				
4	Краеведческие наблюдения	3	1	2	
5	Первая доврачебная помощь	3	1	2	
	Туристский поход				
6	Горный туризм	20	4	16	1. Наблюдение (практика) 2. Опрос (теория) 3. Соревнования по видам туризма (практика)
7	Спортивное ориентирование	23	7	16	
8	Пешеходный туризм	22	6	16	
9	Лыжный туризм	8	1	7	
10	Горные лыжи	8	1	7	
11	Водный туризм	8	1	7	
12	Безопасность походов	2		2	
13	Туристское снаряжение	1	1		
14	Туристский бивак	8	1	7	
15	Туристские соревнования	18	2	16	
16	Многодневный поход				
	Оздоровительный раздел				
17	Общая физическая подготовка	72		72	1. Наблюдение (практика)
	Досуговый раздел				
18	Тематические мероприятия	8		8	1. Наблюдение (практика)
	Итого:	216ч.	29ч.	187ч.	

## Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

### Общая подготовка

#### Тема 1. Вводное занятие

Теория: Подведение итогов за летний период. Просмотр походных фото и видеоматериалов. Знакомство с планом работы на год. Требования нормативов по туризму на значок «Юный турист». Дисциплина в походе. Инструктаж по правилам безопасности в туристском походе, движении по дорогам, проезде на транспорте.

Практика: Проведение праздника «Посвящение в туристы» (для вновь прибывших).

#### Тема 2. Великие путешественники

Теория: Российские путешественники и путешественники других стран, их открытия и достижения – Александр Абакумович, Ермак, Демид Сафронов,

Петр Бекетов, Дубенский, Василий Бугор, Иван Галкин, Курбат Иванов, Иван Похабов, Иван Москвитин, Василий Поярков, Ерофей Хабаров, Семен Дежнев, Витус Беринг, Григорий Шелехов, Петр Семенов-Тянь-Шанский, Николай Пржевальский, Иван Крузенштерн, Юрий Лисянский, Фаддей Беллинсгаузен, Михаил Лазарев, Миклухо-Маклай, Георгий Седов, Иван Папанин, Евгений Федоров и др. Современные путешественники с мировым именем – Федор Конюхов, Валерий Сундаков, Джессика Уотсон, Антон Кулик и др.

Практика: Просмотр видеофильма. Проверочная работа.

### Тема 3. География Свердловской области

Теория: Географическое положение, климат, растительный и животный мир, реки и озера, полезные ископаемые, население области. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов.

Практика: Викторина «География Свердловской области».

### Тема 4. Краеведческие наблюдения

Теория: Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях.

«Красная книга» Свердловской области и нашей страны.

Практика: Викторина «Безопасность в походе».

### Тема 5. Первая доврачебная помощь

Теория: Возможные травмы в походе – мозоль, царапина, ожог, заноза, порез и приемы оказания первой помощи. Медицинская аптечка. Особенности зимних походов. Профилактика травматизма.

Практика: Приемы оказания первой помощи.

## Туристский поход

### Тема 6. Горный туризм

Теория: Снаряжение для горного туризма – альпинистская система, жумар, восьмерка, карабин, веревочные перила. Основные узлы. Правила организации командной страховки, обязанности и взаимодействие со страхующим. Правила обеспечения командной страховкой. Вязка узла восьмерка и восьмерка-проводник. Правила техники подъема, траверса и спуска по наведенным веревочным перилам. Практика: Овладение навыком вязки узла восьмерка и восьмерка-проводник. Овладение техникой подъема, траверса и спуска по наведенным веревочным перилам. Просмотр обучающих видео фильмов.

### Тема 7. Спортивное ориентирование

Теория: Условные знаки. Правила ориентирования по карте местности. Схема маршрута а. Топографические игры, решение топографических задач, путешествия по карте.

Практика: Обучение умению ориентироваться по карте местности на маршруте: нахождение точки своего стояния, определение сторон горизонта с помощью компаса, определение направления движения, ориентирование вдоль дорог, чтение четких ориентиров. Просмотр обучающих видео фильмов.

#### Тема 8. Пешеходный туризм

Теория: Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха. Преодоление естественных препятствий – подъем, спуск и траверс склона. Обеспечение безопасности в походе. Обязанности ведущего и замыкающего.

Практика: Обучение технике движения по пересеченной местности – техника постановки ног при подъеме и спуске с горы. Обучение технике при прохождении веревочных переправ – параллельные перила, горизонтальный и вертикальный маятник, навесная переправа. Просмотр обучающих видео фильмов.

#### Тема 9. Лыжный туризм

Теория: Одежда туриста-лыжника. Лыжные ходы, правила выполнения.

Преодоление препятствий на лыжном маршруте. Правила организации движения группы. Организация ночлега в зимнем походе. Техника движения на лыжах классическим лыжным ходом. Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

#### Тема 10. Горные лыжи

Теория: Безопасность на горнолыжном склоне. Правила нахождения на горнолыжном центре, поведения на трассе, при пользовании горнолыжным подъемником. Техника торможения на горных лыжах, техника выполнения поворотов плуг, полуплуг и повороты на параллельных лыжах, техника движения по горнолыжной трассе.

Опасности зимних гор. Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

#### Тема 11. Водный туризм

Теория: Снаряжение туриста-водника. Виды препятствий на реке. Слаломная трасса. Комбинация гребков при прохождении ворот. Виды страховки - командная страховка с берега, с воды, личная само страховка. Техника гребли прямыми, обратными и управляющими гребками, комбинация гребков. Технике гребли по слаломной дистанции. Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

#### Тема 12. Безопасность походов

Теория: Классификация степенных туристских маршрутов, характеристика препятствий. Безопасность – основное требование ко всем туристским путешествиям. Основные методы обучения правилам безопасности: объяснение, описание, показ, наблюдение, упражнение. Возрастающие роли

ряда неблагоприятных факторов с увеличением сложности похода. Причины, вызывающие аварии: зависящие от самого человека, от его промахов и заблуждений и непосредственно не зависящие от воли человека. Особенности физической подготовки туриста. Дисциплина – главное условие безаварийности в походе. Понятие самостраховки и командной страховки в туристском походе. Планирование и организация графика движения, продолжительности дневных переходов, продолжительности и периодичности привалов, распорядка дня.

Практика: Техника безопасности при проведении бивачных работ: работа дежурных у костра. Техника безопасности при работе с газовой горелкой, при пользовании печкой для обогрева палатки в зимнем походе. Правила сушки обуви и одежды у печки. Правила пожарной безопасности.

Техника безопасности в пешеходном походе, при занятиях спортивным ориентированием: меры предупреждения опасности: внимательное взаимное наблюдение за снаряжением и его подгонкой. Соблюдение правил и режима движения, правил организации привалов и ночлегов в полевых условиях, рациона питания. Правила поведения заблудившегося в лесу. Сигналы бедствия. Обеспечение страховкой при выполнении отдельных технических приемов согласно Руководства для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма составленного В.В.Теплоуховым.

Техника безопасности в лыжном походе: профилактические меры предупреждения случаев травматизма во время занятий и походов. Техника организации страховки на крутых снежных склонах по перилам на схватывающем узле. Правила безопасности при движении на лыжах в горах.

Техника безопасности в горном походе: приемы и средства страховки на различных формах горного рельефа. Особенности организации страховки при движении на каменистых склонах. Правила безопасности при организации бивака на горном склоне. Правила безопасности при движении в горах в зимних условиях.

Техника безопасности в водном походе: предходные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, судов и спасательных средств, тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств, контрольный выход группы на воду. Меры предупреждения опасности в путешествии: регулярный профилактический осмотр снаряжения, судов, спасательных средств и своевременный их ремонт, строгое соблюдение порядка движения судов, организация страховки. Страховка гребца в пороге. Виды страховки, страховочное снаряжение в водных походах: страховка с берега спасательным концом (выброской); активная страховка каяками. Принципы организации страховки. Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими, правила их поведения. Техническая подготовка гребца как средство обеспечения безопасности. Самостраховка

пловца в пороге. Использование лодки для самостраховки. Купание в незнакомых водоемах. Разведка в водном походе.

Тактика в горном туризме: формы и элементы горного рельефа. Высотно-климатическая зональность. Основы тактического мышления – формирование, уточнение и совершенствование знаний о маршруте или трассе соревнований на скалах, особенностях и характере отдельных участков. Тактика индивидуального лазания. Передвижение связок. Психологическая и аутогенная подготовка.

Тактика при занятиях спортивным ориентированием: основы выбора маршрута движения и приемов отыскания контрольных пунктов в состязаниях по заданному направлению исходя из условий местности и степени своей физической и специальной подготовки. Изучение условий ориентирования: определение начертания дорог, просек, линий электропередач и других линейных ориентиров, идущих в направлении контрольного пункта; выявление объектов местности - привязки, которые могут быть использованы в качестве ориентиров в местах поворотов и для контроля правильности своего движения.

Тактика в лыжном туризме: планирование преодоления препятствия: учет времени подхода к препятствию, состояния и характера снежного покрова, силы и направление ветра, условий видимости, возможных изменений погоды. Разработка конкретного плана действий при решении преодолевать препятствие: выбор безопасного пути движения в обход опасных мест, определение способов страховки и самостраховки, действия участников в сложных ситуациях, которые могут возникнуть во время преодоления препятствия и при решении обойти препятствие. Тактика построения парной связки.

Тактика в пешеходном туризме: походная тактика - непрерывное корректирование общего плана похода и планов-графиков прохождения отдельных участков с учетом реальной обстановки, физического и морального состояния участников; выбор пути в конкретных условиях на конкретном рельефе; выбор и реальное осуществление порядка движения группы, а если надо, и связок внутри, при преодолении каждого участка маршрута; выбор технических приемов. Определяющие факторы в решении тактических вопросов: время и путь движения на конкретном рельефе. Тактика организации переправы через реку.

Тактика в водном туризме: динамика водного потока. Сбойки струй. Прямые стоячие валы. Структуры с противотоком: поверхностные бочки. Обливные камни. Походный порядок судов. Комплектование экипажей. Место руководителя при движении нескольких судов. Разведка препятствия на реке. Порядок разведки: оценка мощности, направления, чистоты отдельных струй и сливов, на которые разбивается поток, возможность перехода, в случае необходимости, из одной струи в другую; планирование линии движения; определение техники управления судном на каждом участке препятствия; выбор и запоминание ориентиров линии движения. Сигнальщики – свободные участники группы, подающие

команды на корректировку линии движения. Определение необходимости выставления страховки, определение мест установки и способов страховки.

Оказание помощи руководителю в подготовке и проведении учебно-практических занятий на местности, выполнение обязанностей ведущего или замыкающего во время походов, обучение приемам обеспечения безопасности на учебных занятиях по разным видам туризма. Просмотр обучающих видео фильмов.

#### Тема 13. Туристское снаряжение

Теория: Необходимое групповое, специальное и личное снаряжение в зависимости от вида туризма.

Практика: Просмотр обучающих видео фильмов.

#### Тема 14. Туристский бивак

Теория: Типы костров, их назначение. Правила разведения костра. Сушка одежды и обуви у костра. Костер на снегу.

Практика: Оборудование бивака. Просмотр обучающих видео

фильмов. Тема 15. Туристские соревнования

Теория: Положение о соревнованиях по виду туризма. Условия проведения соревнований. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях по разным видам туризма.

#### Тема 16. Многодневный поход

Теория: Цель похода. Ознакомление с районом путешествия. Составление плана похода. Подготовка личного, группового и специального снаряжения. Правила укладки рюкзака. Медосмотр участников. Практика: Формирование меню и списка личного снаряжения.

### Оздоровительный раздел

#### Тема 17. Общая физическая подготовка

Практика: Общая физическая подготовка, формирование физических качеств – сила, ловкость, гибкость, выносливость. Организация спортивных игр.

### Досуговый раздел

#### Тема 18. Тематические мероприятия

Практика: В ходе реализации программы как коллективное творческое дело организовываются и проводятся спортивные семейные праздники, экскурсии.

### Планируемые результаты 2 года обучения

Метапредметные – рост мастерства юных туристов, развитие навыков

культуры общения, умений работать в команде, воспитание потребности в здоровом образе жизни, экологическое отношение к природе.

Личностные – развитие волевых качеств в непривычных походных условиях, развитие лидерских качеств, развитие мотивации к обучению.

Предметные – совершенствование приобретенных знаний и умений по разным видам туризма и ориентированию на местности, знание правил приемов необходимых для безопасного прохождения маршрута, степень сложности которого соответствует программе курса.

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических

### условий» 2.1. Календарный учебный график 1 года

#### обучения

Дата	№	Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
сентябрь	1	беседа	0.5	0.5	Вводное занятие. Урок безопасности	наблюдение обсуждение
	2	практическое занятие	5		Горный туризм	само контроль
	3	беседа	0.5	0.5	Горный туризм	наблюдение обсуждение
	4	практическое занятие	5		Горный туризм	само контроль
октябрь	5	беседа	0.5	0.5	Соревнования по технике горного туризма	наблюдение обсуждение
	6	практическое занятие	5		Горный туризм	само контроль
	7	беседа	0.5	0.5	Безопасность походов	наблюдение обсуждение
	8	практическое занятие	5		Соревнования по технике горного туризма	индивидуальная проверка
	9	беседа	0.5	0.5	Спортивное ориентирование	наблюдение обсуждение
	10	практическое занятие	5		Спортивное ориентирование	взаимо контроль
	11	беседа	0.5	0.5	Спортивное ориентирование	наблюдение обсуждение
	12	практи	5		Спортивное	взаимо



		ческое занятие			ориентирование	контроль
	13	практическое занятие	6		Тематическое мероприятие	наблюдение обсуждение
ноябрь	14	дистант	0.5	0.5	Спортивное ориентирование	взаимо контроль
	15	практическое занятие	5		Спортивное ориентирование	взаимо контроль
	16	дистант	0.5	0.5	Соревнования по спортивному ориентированию	наблюдение обсуждение
	17	практическое занятие	5		Спортивное ориентирование	индивидуальная проверка
	18	дистант	0.5	0.5	Краеведческие наблюдения	наблюдение обсуждение
	19	практическое занятие	5		Безопасность походов. Лыжный туризм	взаимо контроль
	20	дистант	0.5	0.5	Лыжный туризм	наблюдение обсуждение
	21	практическое занятие	5		Безопасность походов. Лыжный туризм	индивидуальная проверка
декабрь	22	беседа	0.5	0.5	Лыжный туризм	наблюдение обсуждение
	23	практическое занятие	5		Безопасность походов. Лыжный туризм	индивидуальная проверка
	24	беседа	0.5	0.5	Лыжный туризм	наблюдение обсуждение
	25	практическое занятие	5		Безопасность походов. Лыжный туризм	индивидуальная проверка
	26	беседа	0.5	0.5	Лыжный туризм	наблюдение обсуждение
	27	практическое занятие	5		Безопасность походов. Лыжный туризм	само контроль
	28	беседа	0.5	0.5	Лыжный туризм	наблюдение обсуждение
	29	практи	5		Безопасность	само

		ческое занятие			походов. Лыжный туризм	контроль
январь	30	беседа	0.5	0.5	Лыжный туризм	наблюдение обсуждение
	31	практическое занятие	5		Безопасность походов. Лыжный туризм	само контроль
	32	беседа	0.5	0.5	Лыжный туризм	взаимо контроль
	33	практическое занятие	5		Безопасность походов. Лыжный туризм	взаимо контроль
	34	беседа	0.5	0.5	Гигиена туриста	наблюдение обсуждение
	35	практическое занятие	5		Безопасность походов. Лыжный туризм	само контроль
	36	беседа	0.5	0.5	Лыжный туризм	взаимо контроль
	37	практическое занятие	6		Тематическое мероприятие	наблюдение обсуждение
февраль	38	беседа	0.5	0.5	Особенности зимн походов	наблюдение обсуждение
	39	практическое занятие	5		Безопасность походов. Горные лыжи	индивидуаль ная проверка
	40	беседа	0.5	0.5	Значение путешествий в жизни человека	наблюдение обсуждение
	41	практическое занятие	5		Безопасность походов. Горные лыжи	индивидуаль ная проверка
	42	беседа	0.5	0.5	Горные лыжи	наблюдение обсуждение
	43	практическое занятие	5		Безопасность походов. Горные лыжи	индивидуаль ная проверка
	44	беседа	0.5	0.5	Горные лыжи	наблюдение обсуждение
	45	практическое занятие	5		Безопасность походов. Горные лыжи	индивидуаль ная проверка
март	46	беседа	0.5	0.5	Горные лыжи	наблюдение

						обсуждение
	47	практическое занятие	5		Пешеходный туризм	само контроль
	48	беседа	0.5	0.5	География Свердловской области	наблюдение обсуждение
	49	практическое занятие	5		Пешеходный туризм	само контроль
	50	беседа	0.5	0.5	Туристский бивак	наблюдение обсуждение
	51	практическое занятие	5		Пешеходный туризм	индивидуальная проверка
	52	практическое занятие	6		Тематическое мероприятие	наблюдение обсуждение
апрель	53	беседа	0.5	0.5	Водный туризм	наблюдение обсуждение
	54	практическое занятие	5		Безопасность походов. Водный туризм	индивидуальная проверка
	55	беседа	0.5	0.5	Туристское снаряжение	наблюдение обсуждение
	56	практическое занятие	5		Безопасность походов. Водный туризм	индивидуальная проверка
	57	беседа	0.5	0.5	Водный туризм	наблюдение обсуждение
	58	практическое занятие	5		Безопасность походов. Водный туризм	контроль ная работа
	59	беседа	0.5	0.5	Водный туризм	наблюдение обсуждение
	60	практическое занятие	5		Безопасность походов. Водный туризм	индивидуальная проверка
	61	беседа	0.5	0.5	Водный туризм	наблюдение обсуждение
май	62	беседа	0.5	0.5	Водный туризм	наблюдение обсуждение
	63	практи	5		Безопасность	индивидуаль

		ческое занятие			походов. Водный туризм	ная проверка
64		беседа	0.5	0.5	Водный туризм	наблюдение обсуждение
65		практическое занятие	5		Безопасность походов. Водный туризм	индивидуальная проверка
66		беседа	0.5	0.5	Водный туризм	наблюдение обсуждение
67		практическое занятие	5		Безопасность походов. Водный туризм	индивидуальная проверка
68		беседа	0.5	0.5	Многодневный поход	наблюдение обсуждение
69		практическое занятие	5		Безопасность походов. Водный туризм	индивидуальная проверка

Календарный учебный график 2 года обучения

Дата	№	Форма занятия	Кол-во часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
сентябрь	1	беседа	0.5	0.5	Вводное занятие. Урок безопасности	наблюдение обсуждение
	2	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	3	беседа	0.5	0.5	Горный туризм	наблюдение обсуждение
	4	практическое занятие	6		Горный туризм	индивидуальная проверка
	5	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	6	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	7	беседа	0.5	0.5	Горный туризм	наблюдение

						обсуждение	
	8	практическое занятие	1			Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	9	практическое занятие	1			Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	10	беседа	0.5	0.5		Горный туризм	наблюдение обсуждение
	11	практическое занятие	6			Горный туризм	самоконтроль
	12	практическое занятие	1			Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	13	практическое занятие	1			Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	14	беседа	0.5	0.5		Горный туризм	наблюдение обсуждение
	15	практическое занятие	1			Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
октябрь	16	практическое занятие	1			Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	17	практическое занятие	1			Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	18	беседа	0.5	0.5		Соревнования по технике горного туризма	наблюдение обсуждение
	19	практическое	6			Соревнования по	индивидуальная

		занятие			технике горного туризма	проверка
	20	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	21	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	22	беседа	0.5	0.5	Спортивное ориентирование	наблюдение обсуждение
	23	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	24	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	25	беседа	0.5	0.5	Спортивное ориентирование	наблюдение обсуждение
	26	практическое занятие	6		Спортивное ориентирование	взаимоконтроль
	27	практическое занятие	0.5	0.5	Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	28	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	29	дистант	0.5	0.5	Спортивное ориентирование	наблюдение обсуждение
	30	практическое занятие	6		Тематическое мероприятие	наблюдение обсуждение
ноябрь	31	практическое	1		Кросс. Общая физическая	индивидуальная

	занятие			подготовка	проверка
32	дистант	0.5	0.5	Соревнования по спортивному ориентированию	наблюдение обсуждение
33	практическое занятие	6		Соревнования по спортивному ориентированию	индивидуальная проверка
34	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
35	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
36	дистант	0.5	0.5	Краеведческие наблюдения	наблюдение обсуждение
37	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
38	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
39	дистант	0.5	0.5	Туристский бивак	наблюдение обсуждение
40	практическое занятие	6		Безопасность походов. Лыжный туризм	само контроль
41	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
42	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
43	дистант	0.5	0.5	Лыжный	наблюдение

					туризм	обсуждение
декабрь	44	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	45	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	46	беседа	0.5	0.5	Лыжный туризм	наблюдение обсуждение
	47	практическое занятие	6		Безопасность походов. Лыжный туризм	само контроль
	48	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	49	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	50	беседа	0.5	0.5	Лыжный туризм	наблюдение обсуждение
	51	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	52	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	53	беседа	0.5	0.5	Лыжный туризм	наблюдение обсуждение
54	практическое занятие	6		Безопасность походов. Лыжный туризм	само контроль	

	55	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	56	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	57	беседа	0.5	0.5	География Свердловской области	наблюдение обсуждение
январь	58	практическое занятие	8		Тематическое мероприятие	наблюдение обсуждение
	59	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	60	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	61	беседа	0.5	0.5	Горные лыжи	наблюдение обсуждение
	62	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	63	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	64	беседа	0.5	0.5	Горные лыжи	наблюдение обсуждение
	65	практическое занятие	6		Безопасность походов. Горные лыжи	индивидуальная проверка
	66	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль

	67	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	68	беседа	0.5	0.5	Горные лыжи	наблюдение обсуждение
февраль	69	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	70	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	71	беседа	0.5	0.5	Туристский бивак	наблюдение обсуждение
	72	практическое занятие	6		Безопасность походов. Горные лыжи	индивидуальная проверка
	73	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	74	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	75	беседа	0.5	0.5	Горные лыжи	наблюдение обсуждение
	76	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	77	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	78	беседа	0.5	0.5	Горные лыжи	наблюдение обсуждение
	79	практическое занятие	6		Безопасность походов. Горные лыжи	самоконтроль
	80	практическое	1		Спортивные игры.	взаимоконтроль

		занятие			Общая физическая подготовка	
	81	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	82	беседа	0.5	0.5	Горные лыжи	наблюдение обсуждение
март	83	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	84	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	85	беседа	0.5	0.5	Великие путешественники	наблюдение обсуждение
	86	практическое занятие	6		Безопасность походов. Горные лыжи	индивидуальная проверка
	87	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	88	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	89	беседа	0.5	0.5	Великие путешественники	наблюдение обсуждение
	90	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	91	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	92	беседа	0.5	0.5	Первая доврачебная помощь	наблюдение обсуждение

	93	практическое занятие	6		Пешеходный туризм	само контроль
	94	практическое занятие	3		Тематическое мероприятие	наблюдение обсуждение
апрель	95	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	96	беседа	0.5	0.5	Первая доврачебная помощь	наблюдение обсуждение
	97	практическое занятие	6		Пешеходный туризм	само контроль
	98	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	99	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	100	беседа	0.5	0.5	Туристское снаряжение	наблюдение обсуждение
	101	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимо контроль
	102	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	103	беседа	0.5	0.5	Туристские соревнования. Туристский слет	наблюдение обсуждение
	104	практическое занятие	6		Безопасность походов. Водный туризм	индивидуальная проверка
	105	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая	взаимо контроль

					подготовка	
	106	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	107	беседа	0.5	0.5	Водный туризм	наблюдение обсуждение
	108	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	109	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	110	беседа	0.5	0.5	Водный туризм	наблюдение обсуждение
май	111	практическое занятие	6		Безопасность походов. Водный туризм	индивидуальная проверка
	112	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	113	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	114	беседа	0.5	0.5	Водный туризм	наблюдение обсуждение
	115	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	116	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	117	беседа	0.5	0.5	Водный туризм	наблюдение обсуждение
	118	практическое занятие	6		Безопасность походов. Водный туризм	индивидуальная проверка
	119	практическое	1		Спортивные игры.	взаимоконтроль

		занятие			Общая физическая подготовка	
	120	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	121	беседа	0.5	0.5	Многодневный поход	наблюдение обсуждение
	122	практическое занятие	1		Спортивные игры. Общая физическая подготовка	взаимоконтроль
	123	практическое занятие	1		Кросс. Общая физическая подготовка	индивидуальная проверка
	124	беседа	0.5	0.5	Безопасность походов	наблюдение обсуждение

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

- учебный кабинет, парты, стулья;
- снаряжение:

Вид туризма	Перечень инвентаря и снаряжения	Кол-во на 12 человек
Пешеходный и горный туризм	альпинистская веревка страховочная система восьмерка жумар карабин каска	300 м 12 шт. 12 шт. 12 шт. 30 шт. 12 шт.
Спортивное ориентирование	компас контрольный пункт набор спортивных карт GPS-навигатор	12 шт. 12 шт. 2 шт.
Бивачное оборудование	палатка 4-х местная рюкзак групповой тент пила топор котлы газовая горелка фотоаппарат	4 шт. 12 шт. 2 шт. 1 шт. 1 шт. 1 комплект 1 шт. 1 шт.

	видеокамера	1 шт.
--	-------------	-------

#### Состав медицинской аптечки

Наименование	Кол-во	Применение
бинты стерильные	6 уп.	перевязочный материал
вата	100г	
бинт эластичный	2 рул.	при растяжениях, вывихах
лейкопластырь	2 рул.	для закрепления повязок
бактерицидный пластырь	2 уп.	для дезинфекции ран
жгут	1 шт.	для остановки кровотечения
термометр	1 шт.	для измерения температуры тела
ножницы	1 шт.	
пантенол	1 шт.	от ожогов и ран

#### Состав ремонтного набора

Наименование	Кол-во	Наименование	Кол-во
Нитки капроновые	1 рул.	Пуговицы	10 шт.
Нитки х/б	1 рул.	Изолента	1 рул.
Иголки	1 набор	Гвозди, шурупы	10 шт.
Наперсток	1 шт.	Шило	1 шт.
Ножницы	1 шт.	Отвертка	1 шт.
Тесьма	1 рулон	Пассатижи	1 шт.
Заплаточный материал	неогр.	Проволока	1 м

#### Информационное обеспечение:

- аудио-, видео-, фото-, Интернет источники.
- учебные видеофильмы.

#### Методические материалы:

- методические пособия по темам программы;
- географические карты Урала, России;
- учебно-методические плакаты;
- карты местности для спортивного ориентирования;
- маршрутный лист.

Используются методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, игровой, дискуссионный и методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

#### Формы аттестации и оценочные материалы

Формой аттестации обучающихся является промежуточный и итоговый контроль по теоретическим знаниям и практическим умениям

согласно программе курса, итоги участия в соревнованиях по видам туризма, педагогическая диагностика.

Показатели педагогической диагностики:

Параметры	Уровень, балл	Характеристика уровня	Формы и выявления
Знание и использование в работе приемов, обеспечивающих технику безопасности	высокий 3	Сознательно использует в работе приемы, обеспечивающие технику безопасности	1. Наблюдение (теория и практика) 2. Опрос (теория)
	оптимальный 2	Знает и, в основном, умеет использовать приемы, обеспечивающие технику безопасности	
	достаточный 1	Имеет представление о приемах, обеспечивающих технику безопасности, но часто забывает о них	
	недостаточный 0	Пренебрегает правилами, обеспечивающими технику безопасности	
Приобретение умений и навыков по технике в разных видах туризма	высокий 3	Уверенно, выполняет приемы в разных видах туризма	1. Наблюдение (практика) 2. Соревнования по видам туризма (практика)
	оптимальный 2	Выполняет приемы в разных видах туризма следуя инструкции педагога	
	достаточный 1	Выполняет отдельные приемы в разных видах туризма следуя инструкции педагога	
	недостаточный 0	Не имеет умений выполнения приемов по технике туризме	

Согласно «Положения о системе поощрения в детском туризме» обучающиеся, выполнившие соответствующие нормативы награждаются значками базового уровня: «Юный путешественник 1-9 ступени».

### 3. Список литературы

1. Аппенянский А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме. – М.: Советский спорт, 2006.
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психологическая подготовка в спорте. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2006.
3. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. – СПб.:Издательский дом Герда, 2007.
4. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. - М.: ОООФирма Издательство АСТ, 1999.
5. Балабанов И.В. Узлы. М.: Профиздат, 1998.
6. Водный туризм. М.: Профиздат, 1990.
7. Ильин А. А. Книга, которая спасет вам жизнь. – М.: Эксмо, 2014.
8. Издательский дом «Первое сентября». – Электронный ресурс. Режим доступа: <http://1september.ru/>
9. Интернет портал Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества. – Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.openclass.ru/node>
10. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсменов. – М.: Эльф ИПР, 2004.
11. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.:Физкультура и спорт, 1990.
12. Логинов Л.М. Кладовые природы. М.: ЦДЮТик, 2000.
13. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации. – Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.mon.gov.ru>
14. Плешанов Е.А. Я + Природа. Воронеж, 1997.
15. Положение «О системе поощрений в детском туризме». – Электронный ресурс. Режим доступа: <http://turcentrf.ru/d/358156/d/selection-1.pdf>
16. Педсовет. Всероссийский интернет центр. – Электронный ресурс. Режим доступа: <http://pedsovet.org/>
17. Русский турист, нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2011 – 2016 гг. М.:ТСС России, 2011.
18. Сеть творческих учителей: официальный сайт. – Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.it-n.ru/>
19. Уроки горных лыж. Сост. И пер. Г.Д. Салманова. М.: Физкультура и спорт, 1988.
20. Уральский Школьный Портал Новый информационный ресурс. – Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.gifted.ru>
21. Федоров Н.Ф. Соревнования туристов-водников. М.:

Физкультура и спорт, 1980.

22. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: - Советский спорт, 2004.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587331

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 26.09.2022 по 26.09.2023