

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КУРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ОКРУГА»

Принята решением педагогического
совета
протокол от « 26 » 05 2023 г.
№ 3

УТВЕРЖДЕНА приказом МБУДО «Дом
детского творчества Железнодорожного
округа»
от « 26 » 05 2023 года № 227
Директор  И.С. Слободянок



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«КОМБИНИРОВАННЫЙ ТУРИЗМ»

туристско-краеведческой направленности

(Базовый уровень)

Возраст детей: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Объём: 216 часов

Реализует программу
педагог дополнительного образования
Фурманова Юлия Игоревна

Рецензент: Рыбочкина Н.В., методист
Год разработки программы - 2022

г. Курск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Таблица 1

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
I	Комплекс основных характеристик программы	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Учебный план	5
1.3	Содержание программы	8
1.4	Планируемые результаты	12
II	Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1	Формы аттестации	13
2.2	Оценочные материалы	13
2.3	Методическое обеспечение	15
2.4	Условия реализации программы (материально-техническое, методическое, кадровое обеспечение)	16
2.5	Рабочая программа воспитания	18
2.6	Литература	21
	<i>Приложение 1 - Рабочая программа (КУГ, календарный учебный план, календарный план воспитательной работы)</i>	22
	<i>Приложение 2–Оценочные материалы</i>	29
	<i>Приложение 3 - Методические материалы</i>	39

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование умственного, духовного и физического развития, способствует формированию навыков самостоятельной деятельности у детей. В процессе овладения туристским мастерством формируются такие качества личности, как: упорство, сила воли, честность, коммуникабельность, умение доводить начатое дело до конца, креативность мышления, целеустремленность, появление желания учиться, находить и анализировать связь между разными областями знаний и туризмом.

Направленность программы – туристско-краеведческая

Автор-составитель программы – Фурманова Ю.И.

Актуальность программы:

Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны. Занятие туризмом помогает молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции ребят в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности. В процессе коллективной деятельности формируются организаторские качества ребят. Этому содействует специфика туристской деятельности в походе: четкая организация работы, коллективный характер деятельности, наглядность результатов, необходимость принятия правильных решений в постоянно меняющейся обстановке и ответственность за них.

«Программа разработана в соответствии с актуальной нормативно-правовой базой»:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года);
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 01.12.2022) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минтруда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 (в ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678 р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);

- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО (ред. от 23.12.2022) «Об образовании в Курской области» (принят Курской областной Думой 04.12.2013);

- Приказ Комитета образования и науки Курской области от 12.02.2021 №1-114 (ред. от 03.03.2022) «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»;

- Приказ Комитета образования и науки Курской области от 30.08.2021 №1-970 (ред. от 01.04.2022) «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей в Курской области»;

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

- Комплексно-целевая воспитательная программа МБУДО «Дом детского творчества Железнодорожного округа» (утверждена приказом директора 30.05.2018 № 142/1)

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (утверждено приказом МБУДО «Дом детского творчества Железнодорожного округа» от 07.04.2023 г., № 157).

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).

Организационно-педагогические условия обучения

Программа рассчитана на 216 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа. Срок реализации программы 1 год.

Количество детей в группах: 15 человек.

Формы обучения: очная (аудиторные и внеаудиторные занятия), дистанционная (при необходимости) - через группу «Комбинированный туризм» в социальной сети «ВКонтакте» (<https://vk.com/club210744360>). При дистанционной форме обучения педагог выкладывает на стене группы дистанционные занятия в соответствии с расписанием. К занятиям прикрепляются файлы с заданиями, тематические видеоролики, статьи и т.д. Обратная связь с учащимися осуществляется также через группу «ВКонтакте», где в комментариях занятия выкладываются фото или скриншоты выполненных заданий, также используется сервис «Опрос», отвечая на который фиксируется усвоение материала. Педагог имеет возможность комментировать и оценивать качество выполнения заданий. В целях проведения консультаций с учащимися и решения текущих вопросов создана беседа в социальной сети «ВКонтакте».

Проведение воспитательных мероприятий (конкурсных, соревновательных, праздников, КТД и др.) возможно, как по группам, так и всем составом детского объединения, что обеспечивает организацию межвозрастного взаимодействия для развития ответственности, самостоятельности, овладения навыками сотрудничества и приобретения социального опыта. Программой предусмотрено сотрудничество с Курским областным центром туризма, Федерацией спортивного туризма Курской области, Курским областным краеведческим музеем.

Педагогическая целесообразность:

В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем.

Занимаясь пешеходным туризмом ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья. Путешествуя на байдарках, он вплотную сталкивается с жизнью водоемов и на практике знакомится с некоторыми законами гидродинамики. Отправляясь зимой на лыжах в поход, ребенок получает возможность изучить жизнь экосистем в холодное время года. Таким образом, многопрофильность программы, связанная с разделами краеведения и экологии, является одним из средств, позволяющих реализовать основные цели программы.

Отличительные особенности программы:

При разработке программы были изучены типовые программы Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения «Юные туристы-краеведы», «Юные инструкторы туризма», «Юные судьи туристских соревнований» (Константинов Ю.С., Маслов А.Г., Москва, 2005). Созданная программа отличается от типовых и включает в себя учебный материал по различным видам туризма, традиционных для Курской области: пешеходный, лыжный и водный.

Адресатом программы являются дети от 12 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор детей осуществляется без предъявления требований к уровню подготовки.

Этот период развития детей принято считать подростковым.

11-12 лет - МЛАДШИЕ ПОДРОСТКИ.

Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими поступков и действий. Подросток стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Педагогу легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри» воздействовать на общественное мнение.

13-15 лет – ПОДРОСТКИ.

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия.

Особенности поведения детей-подростков:

- мальчики склонны к групповому поведению;
- дети испытывают внутреннее беспокойство;
- антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга;
- мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых;
- дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета;
- стремятся к соревновательности, подчиняют свои интересы мнению команды;
- сопротивление критике.

16-17 лет - ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ.

Характер к этому возрасту уже, как правило, сформирован, но неустойчивая самооценка, есть комплексы. Их очень интересуют собственные особенности и свой внешний облик. Хотят социального утверждения. Более способны контролировать свои

эмоции. Устанавливаются эмоциональные контакты со взрослыми на более высоком сознательном уровне.

Особенности поведения:

- девочки начинают интересоваться мальчиками раньше, чем мальчики девочками;
- наблюдается беспокойство о своей внешности;
- растет социальная активность;
- стремление к достижению независимости от своей семьи;
- поиск себя;
- происходит выбор будущей профессии;
- возникновение первой любви;
- проявляются крайности в поведении, например, «я знаю все!».

В целом, данный возрастной период - это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, это возраст потеря детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта.

Цель программы: приобщение детей к систематическому занятию различными видами туризма, изучение культуры и истории родного края, достижение высоких результатов в туристско-краеведческой деятельности.

Задачи

Образовательные:

- овладеть знаниями о своем родном крае, о приемах организации туристского быта;
- изучить технику и тактику проведения туристского похода и обеспечения личной безопасности;
- овладеть необходимыми туристскими умениями и навыками, применяемыми при совершении походов и в повседневной жизни.

Развивающие:

- развивать интеллектуальное, эстетическое и физическое развитие в процессе освоения учебного материала;
- сформировать осознанную потребность в регулярных физических нагрузках как средстве укрепления здоровья.

Воспитательные:

- воспитывать любовь к Родине, уважительное отношение к окружающим, бережное отношение к природе;
- воспитывать волю, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию;
- сформировать навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- воспитывать чувство коллективизма.

1.2 Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Основы туризма	21	10	11	
1.1.	История развития и современная организация туризма в России.	1	1		опрос

1.2.	Виды туризма и их особенности. Классификация спортивных походов.	2	1	1	опрос
1.3.	Значение туризма, правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях.	1	1		опрос
1.4.	Туристские возможности Курской области.	2	1	1	викторина
1.5.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация питания.	6	3	3	опрос
1.6.	Организация и подготовка похода.	6	2	4	Опрос
1.7.	Составление отчета пешеходного похода.	3	1	2	тест
2	Ориентирование и топография	15	5	10	
2.1.	Местность и карта.	3	2	1	Игра
2.2.	Компас.	3	1	2	Опрос, игра
2.3.	Ориентирование на маршруте.	9	2	7	Опрос, игра
3	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	12	5	7	
3.1.	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка.	3	3		тест
3.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	3		3	Практические задачи
3.3.	Способы очистки воды. Лекарственные растения.	3	2	1	тест
3.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	3		3	Практические задачи
4	Основы пешеходного туризма	51	8	43	
4.1.	Особенности пешеходного туризма.	3	3		Опрос

4.2.	Снаряжение для пешеходного туризма.	6	2	4	Опрос
4.3.	Техника и тактика в пешеходном походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе.	27	3	24	Практические задачи
4.4.	Физическая подготовка туриста-пешеходника.	15		15	Практические задачи
5	Основы лыжного туризма	48	8	40	
5.1.	Особенности лыжного туризма.	3	3		Опрос
5.2.	Снаряжение для зимних походов.	6	2	4	Опрос
5.3.	Техника и тактика в лыжном походе. Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления.	24	3	21	Практические задачи
5.4.	Физическая подготовка туриста-лыжника.	15		15	Практические задачи
6	Основы водного туризма	51	8	43	
6.1.	Особенности водного туризма.	3	3		Опрос
6.2.	Снаряжение для водных походов.	6	2	4	Опрос
6.3.	Техника и тактика водного похода. Преодоление препятствий в водном походе. Лоция.	27	3	24	Практические задачи
6.4.	Физическая подготовка туриста-водника.	15		15	Практические задачи
7	Краеведение	18	9	9	
7.1.	Географическое положение Курской области. Климат, рельеф, почвы, полезные ископаемые края.	6	3	3	викторина
7.2.	Экономика. История и культура.	6	3	3	опрос
7.3.	Реки и озера Курской области. Флора и фауна края.	6	3	3	опрос

Итого:	216	53	163	
---------------	------------	-----------	------------	--

ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Таблица 3

№	Практическая деятельность	Форма проведения
1.	Закрепление знаний и отработка умений, получаемых в течение учебного года	Пешеходный поход 1 степени сложности.
2.	Закрепление знаний и отработка умений, получаемых в течение учебного года	Водный поход 1 степени сложности.

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**1 Основы туризма – 12 часов****1.1. История развития и современная организация туризма в России. 1 час.***Теория 1 час*

Организация туризма в России. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в Курской области.

1.2. Виды туризма и их особенности. Классификация спортивных походов. 2 часа*Теория 1 час*

Виды туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Туризм самодостаточный и плановый. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме, экскурсионный и спортивный туризм.

Практика 1 час

Правила организации и проведение туристских походов и экскурсий. Подбор группы, распределение обязанностей. Определение цели путешествия, выбор маршрута.

1.3. Значение туризма, правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях. 1 час*Теория 1 час*

Беседа о туризме, значении туризма для человека. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитание волевых и моральных качеств. Нравственное и эстетическое воспитание средствами туризма и экскурсий. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

1.4. Туристские возможности Курской области. 2 часа*Теория 1 час*

Характеристика культурно-исторического и природного потенциала Курской области, возможность использования ресурсов региона для организации различных видов туризма.

Практика 1 час

Изучение туристских маршрутов Курской области.

1.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация питания. 6 часов*Теория 3 часа*

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

Практика 3 часа

Организация бивака. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном

ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи.

1.6. Организация и подготовка похода. 6 часов

Теория 2 часа

Маршрутная книжка. Принципы подбора группы. Распределение обязанностей. Сообщения о прохождении маршрута. Порядок движения на маршруте. Режим дня. Права и обязанности руководителя и участников похода. Ведение дневниковых записей. Фотографирование в походе.

Практика 4 часа

Подбор материала о районе похода. Смета похода. Проверка готовности группы к походу на местности. Подготовка личного и группового снаряжения.

1.7. Составление отчета похода. 3 часа

Теория 1 час

Обработка собранных материалов.

Практика 2 часа

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе.

2. Ориентирование и топография

2.1. Местность и карта. 3 часа

Теория 2 часа

Способы изображения земной поверхности. Топографические, спортивные карты. Карта – модель местности. Условные знаки. Масштаб карт.

Практика 1 час

Изображение местных предметов условными знаками. Сопоставление карты с местностью.

2.2. Компас.

Теория 1 час

Виды компасов. Приемы пользования компасом.

Практика 2 часа

Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния.

2.3. Ориентирование на маршруте. 9 часов

Теория 2 часа

Ориентирование по карте. Азимут. Ориентирование по небесным светилам, по местным предметам. Измерение расстояний по карте и на местности. Движение по легенде.

Практика 7 часов

Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на объект и объекта по азимуту. Движение по азимуту. Движение по легенде. Измерение расстояний по карте. Средний шаг, зависимость его длины от рельефа. Глазомерный способ измерения расстояний. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

3 Основы гигиены, первая доврачебная помощь. 12 часов

3.1. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка. 3 часа

Теория 3 часа

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов.

3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. 3 часа

Практика 3 часа

Оказание первой помощи при различных травмах. Определение травмы, постановка диагноза. Изучение приемов искусственного дыхания. Наложение жгута.

3.3. Способы очистки воды. Лекарственные растения. 3 часа

Теория 2 часа

Добыча воды, нахождение воды на местности, её обеззараживание. Изучение лекарственных растений, сбор, их назначение и приготовление.

Практика 1 час

Способы обеззараживания воды для питья. Сбор и применение лекарственных растений.

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего. 3 часа

Практика 3 часа

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

4 . Основы пешеходного туризма.

4.1. Особенности пешеходного туризма. 3 часа

Теория 3 часа

История и общая характеристика пешеходного туризма. Возможность посещения обширных районов страны, познание Родины, развитие физических качеств туристов, организация активного отдыха. Особенности пешеходных походов в различных районах. Безопасность в пешеходном походе.

4.2. Снаряжение для пешеходного туризма. 6 часов

Теория 2 часа

Групповое и личное снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Ремонтный набор, аптечка. Типы рюкзаков. Правила укладки рюкзаков.

Практика 4 часа

Установка палатки. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт.

4.3. Техника и тактика в пешеходном походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе. 27 часов

Теория 3 часа

Формы рельефа. Работа ног и рук. Использование технических средств.

Практика 24 часа

Техника движения по пересеченной местности, по тропам, по заболоченной местности, по осыпям и скалам. Движение по крутым склонам с отработкой рациональной техники ходьбы (правильная постановка ног, опора на альпеншток). Приемы преодоления невысоких препятствий - камней, упавших деревьев; преодоление труднопроходимого леса (чаща, густой лес с подлеском, овраги и промоины, завалы, буреломы); движение по травянистым, заснеженным и осыпным склонам (подъем, траверс, спуск), организация самостраховки с помощью альпенштока; движение по болотам - приемы движения с шестом, по гати с обеспечением взаимной страховки.

4.4. Физическая подготовка туриста-пешеходника. 15 часов

Практика 15 часов

Упражнение на развитие выносливости, упражнения на равновесие, ходьба на полной ступне по склонам, прыжки, упражнения для плечевого пояса, упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

5. Основы лыжного туризма

5.1. Особенности лыжного туризма. 3 часа

Теория 3 часа

Общая характеристика лыжного туризма. Особенности различных районов, особенности рельефа, снежного покрова, продолжительность светового дня.

5.2. Снаряжение для зимних походов. 6 часов

Теория 2 часа

Особенности личного и общественного снаряжения для зимних походов. Подготовка лыжного снаряжения к транспортировке. Лыжи и крепления. Ремонтный набор и запасной инвентарь.

Практика 4 часа

Установка креплений на лыжи, обработка лыж, подготовка лыжных палок и их ремонт.

Подготовка общественного и личного снаряжения. Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях.

5.3. Техника и тактика в лыжном походе. Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления. 24 часа

Теория 3 часа

Виды лыжных маршрутов. Планирование похода: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, количество, периодичность и продолжительность привалов. Питание в зимнем путешествии. Выбор места бивуака. Характеристика естественных препятствий в лыжном походе. Техника преодоления естественных препятствий и меры безопасности при их преодолении.

Практика 21 час

Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности. Темп и ритм движения. Тропление лыжни. Передвижение на лыжах с рюкзаком. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Остановка падением.

Движение на лыжах в лесу и по пересеченной местности, по заснеженным и обледенелым склонам, способы преодоления препятствий.

5.4. Физическая подготовка туриста-лыжника. 15 часов

Практика 15 часов

Продолжительный бег, ходьба, упражнения для силы рук, брюшного пресса, упражнения для развития подвижности в тазобедренном и плечевом суставах.

6. Основы водного туризма

6.1. Особенности водного туризма. 3 часа

Теория 3 часа

История водного туризма. Безопасность в водных походах. Специфика водных путешествий. Виды судов.

6.2. Снаряжение для водных походов. 6 часов

Теория 2 часа

Специальное групповое и личное снаряжение водного туризма. Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты, каяки, рафты. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Спасательные средства и их хранение.

Практика 4 часа

Сборка и разборка байдарок. Изготовление герметичной тары. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей.

6.3. Техника и тактика водного похода. Преодоление препятствий в водном походе. Лоция. 27 часов

Теория 3 часа

Элементы гребли. Техника гребли: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход, к берегу, высадка. Речная лоция.

Практика 24 часа

Отработка элементов гребли. Виды гребков. Управление байдаркой, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Тактика водного путешествия. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Привалы на воде, их периодичность и их продолжительность.

6.4. Физическая подготовка туриста-водника. 15 часов*Практика 15 часов*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.

7 Краеведение

7.1. Географическое положение Курской области. Климат, рельеф, почвы, полезные ископаемые края. 6 часов

Теория 3 часа

Географическое положение Курской области, территория и границы. Климат, его влияние на возможности занятия туризмом. Рельеф, его разнообразие, полезные ископаемые.

Практика 3 часа

Знакомство с картой своего Курской области. Проведение краеведческих игр, викторин.

7.2. Экономика. История и культура. 6 часов*Теория 3 часа*

История области, памятные события, проходившие на ее территории. Экскурсионные объекты.

Практика 3 часа

Экскурсия.

7.3. Реки и озера Курской области. Флора и фауна края. 6 часов*Теория 3 часа*

Гидрография Курской области. Топонимика названий на карте. Многообразие животного и растительного мира края. Красная книга.

Практика 3 часа

Подготовка сообщений о реках области с использованием дополнительных источников информации.

1.4. Планируемые результаты**Предметные результаты*****Учащиеся должны знать:***

- правила техники безопасности и соблюдение основных правил личной гигиены в походе;
- перечень личного, специального и группового снаряжения для пешеходных, лыжных, водных походов;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего;
- правила приготовления пищи, устройство бивака в природной среде;
- основы ориентирования на местности.

Учащиеся должны уметь:

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности;
- самостоятельно пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением во время походов;
- планировать походы выходного дня и маршруты 1-3 степени сложности.

Общеучебные компетенции***Регулятивные компетенции:***

- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога;
- составление плана действий с помощью педагога;
- работа по предложенному плану;

- основы рефлексии на занятии;
- преодоление препятствий, переживание ситуации успеха.

Познавательные компетенции:

- умение отличать новое знание от уже известного с помощью педагога;
- первичное ориентирование в выборе источников информации для поиска нового знания;

Коммуникативные компетенции:

- осознанное формулирование и высказывание своего мнения;
- уважение к мнению собеседника;
- умение работать парами переменного состава и в малых группах;
- основы согласования своих интересов и взглядов с мнением других учащихся в совместной деятельности.

Личностные результаты

- активность, готовность к выдвижению идей и предложений;
- умение проявлять силу воли, упорство в достижении цели;
- владение навыками работы в группе;
- понимание ценности здоровья;
- умение принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека.

II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Формы аттестации

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме анкетирования учащихся с целью определения исходного первоначального уровня подготовленности детей.

Промежуточный контроль проводится в конце каждого блока программы в форме опроса, теста, зачета с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в форме тестового задания, похода с целью определения результативности освоения программы.

Формы контроля: оценочный зачет, тестирование, контрольные занятия, упражнения, участие в походах.

2.2 Оценочные материалы

В начале учебного года проводится определение первоначального уровня туристической подготовленности. В конце каждого полугодия проводится промежуточная аттестация, выявляющая результативность обучения.

Отслеживание результатов направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыках обучающихся и определение эффективности функционирования педагогического процесса. Оно обеспечивает взаимодействие внешней обратной связи (контроль педагога) и внутренней (самоконтроль обучающихся).

Отслеживание личностного развития учащихся осуществляется методами наблюдения и собеседования.

Таблица 4

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Оценка предметных результатов		
<i>Учащиеся в основном усвоили:</i>	<i>Учащиеся в достаточной мере знают:</i>	<i>Учащиеся полностью представляют:</i>
<ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности и соблюдение основных правил личной гигиены в походе; - перечень личного, специального и группового снаряжения для пешеходных, лыжных, водных походов; - основные приемы оказания первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего; - правила приготовления пищи, устройство бивака в природной среде; - основы ориентирования на местности. 		
<i>Учащиеся неуверенно или с помощью педагога могут</i>	<i>Учащиеся могут уверенно</i>	<i>Учащиеся могут свободно</i>
<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться на местности; - самостоятельно пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением во время походов; - планировать походы выходного дня и маршруты 1-3 степени сложности. 		
Оценка общеучебных компетенций		
<i>Недостаточно развиты</i>	<i>В достаточной мере развиты</i>	<i>Уверенно развиты</i>
<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога; - составление плана действий с помощью педагога; - работа по предложенному плану; - основы рефлексии на занятии; - преодоление препятствий, переживание ситуации успеха. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение отличать новое знание от уже известного с помощью педагога; - первичное ориентирование в выборе источников информации для поиска нового знания; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное формулирование и высказывание своего мнения; - уважение к мнению собеседника; - умение работать парами переменного состава и в малых группах; - основы согласования своих интересов и взглядов с мнением других учащихся в совместной деятельности. 		
Оценка личностных результатов		
<i>Недостаточно развиты</i>	<i>В достаточной мере развиты</i>	<i>Уверенно развиты</i>
<ul style="list-style-type: none"> - активность, готовность к выдвижению идей и предложений; - умение проявлять силу воли, упорство в достижении цели; - владение навыками работы в группе; - понимание ценности здоровья; - умение принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека. 		

Таблица 5

№ п/п	Контролируемые знания, умения, навыки	Формы контроля	Сроки
1	Определение первоначального уровня туристической подготовленности.	анкетирование	Сентябрь
2	Проверка туристских знаний, умений, навыков, полученных за первое полугодие.	Промежуточная аттестация. Тестовые задания. (Приложение 2)	Январь
5	Проверка туристских знаний, умений, навыков, полученных за учебный год.	Тестовые задания. (Приложение 2)	Май

2.3 Методическое обеспечение

В основе методов обучения лежит способ организации занятия. Используются методы: словесные (устное изложение, беседа, объяснение методики, др.); наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций, приемов работы, работа по образцу и др.), практические (тренировочные упражнения, игры, тренинги и др.), наблюдение.

Алгоритм учебного занятия.

Учебное занятие состоит из трех частей.

Первая часть содержит сведения о теме занятия, форме его проведения, цели, месте проведения, необходимом снаряжении и форме одежды.

Во второй части тема занятия разбивается на этапы, разделы, подразделы, пункты с указанием продолжительности каждого этапа, организационных форм его построения, принятой методики обучения и мер безопасности.

Третья часть заключается в подведении итогов занятия.

Структура занятия

В заголовке плана-конспекта указывается тема занятия.

Первая часть.

1. Цель занятия

2. Задачи занятия:

3. Место проведения занятия.

4. Необходимые учебные пособия и снаряжение:

5. Форма одежды.

Вторая часть.

1. Вводная часть

2. Проверка знаний по предшествующей теме

3. Объяснение новой темы: изложение новой информации, практическая работа, работа с дидактическим материалом

4. Закрепления пройденного материала.

Третья часть.

Подведение итогов занятия.

№ п/п	Разделы программы	Формы организации занятий	Методические материалы
1	Основы туризма	Лекция, беседа, практическая работа	Инструктаж ТБ, таблицы, схемы
2	Ориентирование и топография	Лекция, практическая работа	Карты, знаки, тесты, схемы
3	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	Беседа, практическая работа	Рисунки, статьи, фотографии
4	Основы пешеходного туризма	Лекция, беседа, практическая работа, тренировка	Таблицы, схемы, тесты, маршрутные листы
5	Основы лыжного туризма	Лекция, беседа, практическая работа, тренировка	Таблицы, схемы, тесты, маршрутные листы
6	Основы водного туризма	Лекция, беседа, практическая работа, тренировка	Таблицы, схемы, тесты, маршрутные листы
7	Краеведение	Лекция, практическая работа	Карты, фотографии, образцы, таблицы, тесты.

2.4 Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Данная программа реализуется во взаимосвязи методического обеспечения программы и материально-технических условий.

Методическое обеспечение программы включает в себя комплекс дидактических материалов: конспекты занятий, карты, карточки самоконтроля, топонимы, схемы, технические описания маршрутов, наглядные пособия: карта Курской области, карта-схема города Курска, фотоальбомы.

Для закрепления у учащихся знаний и умений, полученных в ходе учебных занятий, имеются: тесты, задания топографических диктантов, контрольные нормативы, анкеты.

Материальное обеспечение программы

Каждый учащийся обеспечен необходимым личным снаряжением: спальный мешок, рюкзак, туристский коврик, что даёт ему возможность совершать по родному краю походы различной степени сложности. Для организации походов имеется необходимое групповое туристское снаряжение: рюкзаки, спальные мешки, туристские коврики, палатки, байдарки, спасательное снаряжение.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, удовлетворяющий требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»,

утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н (зарегистрировано в Минюсте РФ 28 августа 2018 г.), владеющий знаниями и навыками в сфере туризма, являющийся Инструктором детско-юношеского туризма.

Таблица 7

№	Раздел программы	Материально-техническое обеспечение, оборудование, материалы	Информационное обеспечение
1.	Основы туризма	учебный кабинет; конспекты занятий; палатки; спальники; костровое оборудование	Образец отчета о походе, карта Курской области, карта-схема города Курска(приложение 3); https://yandex.ru/search/?lr=8&clid=2175661&text=яндекс+карты&src=suggest_B www.gokursk.ru https://vk.com/video-7444583_456239052 https://vk.com/@-186444397-gruppovoe-snaryazhenie
2.	Ориентирование и топография	учебный кабинет; спортивный зал; конспекты занятий; компас; карты; курвиметр	Алешин В. М. Соревнования по споривному ориентированию. Карты и дистанции. Топознаки. http://orient46.ru https://vk.com/id23078870?z=video-193805728_456239053 https://vk.com/video-193805728_456239030
3.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	учебный кабинет; конспекты занятий; аптечка; носилки	Приемы транспортировки пострадавшего (приложение 3) https://vk.com/video-193805728_456239036 https://vk.com/video-193805728_456239035 https://vk.com/video-193805728_456239033 https://vk.com/@-186444397-pohodnaya-aptechka
4.	Основы пешеходного туризма	учебный кабинет; спортивный зал; конспекты занятий; рюкзаки; палатки; спальники	карта Курской области (приложение 3), https://vk.com/video23078870_456239216 https://vk.com/club186444397?w=wall-186444397_99%2Fall https://vk.com/video-108569846_456239109?list=a4d4279e87ffa90628 http://www.turcentrkursk.ru/images/2020/m04/marshrut.pdf http://www.turcentrkursk.ru/files/tur/pohodi/3%20Приложение%20Категорийные%20походы.pdf
5.	Основы лыжного туризма	учебный кабинет; спортивный зал; конспекты занятий; лыжи	карта Курской области (приложение 3), http://www.turcentrkursk.ru/files/tur/pohodi/3%20Приложение%20Категорийные%20походы.pdf https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12887178252232907250&from=tabbar&parent-reqid=1650277489450331-1166100414112903068-vla1-3402-vla-17-

			balancer-8080-BAL-6677&text=лыжный+туризм+правила
6.	Основы водного туризма	учебный кабинет; спортивный зал; конспекты занятий; байдарки; весла; спасательные жилеты;	карта Курской области (приложение 3), Условные знаки водного туризма. Лоция (приложение 3) http://www.turcentrkursk.ru/files/tur/pohodi/3%20Приложение%20Категорийные%20породы.pdf http://www.turcentrkursk.ru/files/tur/pohodi/5%20Рекомендуемые%20Маршруты%20Курской%20области.pdf
7.	Краеведение	учебный кабинет; конспекты занятий; карта Курской области; фотоальбомы;	карта Курской области, карта-схема города Курска(приложение 3); http://www.turcentrkursk.ru/index.php/exkurs/83-site-content/ekskursii/766-kursk-istoricheskij http://kursk-museum.ru

2.5 Рабочая программа воспитания
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Комбинированный туризм»

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана для детей от 12 до 17 лет, обучающихся в детском объединении «Спортивный туризм», с целью организации с ними воспитательной работы. Реализация программы воспитательной работы осуществляется параллельно с выбранной ребенком или его родителями (законными представителями) основной дополнительной общеобразовательной программой.

Туризм занимает прочные позиции в учебно-воспитательном процессе, является важным средством воспитывающего воздействия на детей и подростков и средством профилактической работы с подростками. В туризме интегрируются основные аспекты воспитания - нравственный, трудовой, эстетический, физический, патриотический, интернациональный, интеллектуальный. Посредством занятий туризмом у детей формируются такие качества, как наблюдательность, любознательность, умение оперировать знаниями, пылливость, мужество, смелость, выносливость.

Цель программы – формирование всесторонне развитой личности, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

- воспитать любовь к Родине, уважительное отношение к окружающим, бережное отношение к природе;
- воспитать волю, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию;
- сформировать навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- воспитать чувство коллективизма.

Организация воспитательного процесса

Основными направлениями деятельности воспитательной работы в детском объединении являются:

Таблица 8

1.	«Красота спасет мир»	развитие эстетического вкуса, творческих способностей посредством приобщения к выдающимся художественным ценностям отечественной и мировой культуры; обогащение духовного мира детей средствами искусства и непосредственного участия в творческой деятельности
2.	«Здоровый я – здоровая страна!»	пропаганда здорового образа жизни, изменение отношения к вредным привычкам, формирование личной ответственности за свое поведение
3.	«Земля у нас одна»	воспитание бережного отношения к природе как одной из главных жизненных и нравственно-эстетических ценностей, экологически целесообразного поведения и деятельности, настойчивого стремления к активной охране и восстановлению окружающей природной среды
4.	«Человек – это звучит гордо»	духовно-нравственное развитие и воспитание учащихся как основы развития гражданского общества
5.	«Моя Родина - Россия»	формирование личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения
6.	«Моя семья – моя крепость»	способствовать возрождению семьи, основанной на любви, нравственности, взаимном уважении всех ее членов
7.	«Праздник детства»	организация развивающего содержательного досуга учащихся в соответствии с их запросами и возрастными особенностями, формирование активной жизненной позиции
8.	«Ура, каникулы!»	обеспечение оздоровления и занятости детей в течение каникул, формирование творческой, самоопределяющейся, саморазвивающейся личности)
9.	Самоуправление	организация мероприятий, направленных на развитие ученического самоуправления

В процессе воспитательной работы в детском объединении осуществляется сотрудничество (сетевое взаимодействие) с Курским областным центром туризма, Федерацией спортивного туризма Курской области, Курским областным краеведческим музеем.

Работа с родителями

Таблица 9

№	Сроки проведения	Содержание работы
1.	Сентябрь	Запись в детское объединение «Спортивный туризм». Родительское собрание «Режим занятий в группах. Правила соблюдения техники безопасности.»
2.	Октябрь	Беседы с родителями по проблемам адаптации учащихся в коллективе учебной группы.
3.	Ноябрь	Беседа с родителями и детьми «Безопасность детей на дороге»
4.	Декабрь	Беседа с родителями «Безопасные каникулы»

5.	Январь	Индивидуальная работа с родителями одаренных детей.
6.	Февраль	Тематическое родительское собрание «Патриотическое воспитание».
7.	Март	Родительское собрание «Организация досуга детей в семье: семейный туризм»
8.	Апрель	Туристические походы совместно с родителями.
9.	Май	Посещение родителями соревнований.
10.	В течение года	Индивидуальное собеседование с родителями учащихся по текущим проблемам обучения и воспитания

Прогнозируемые результаты

- активность, готовность к выдвижению идей и предложений;
- умение проявлять силу воли, упорство в достижении цели;
- владение навыками работы в группе;
- понимание ценности здоровья;
- умение принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека.

2.6ЛИТЕРАТУРА

для педагога:

1. Ф. Г. Багаутдинова. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., - 2002.
2. Гоголадзе В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций №32. Организация и проведение соревнований по ПСР (комбинированный туризм). – М.: ТССР РФ, 2004.
3. Э. А. Макаревич. Туристские походы выходного дня. – Минск. - 1985.
4. Программы дополнительного образования детей: «Юные туристы-краеведы», «Юные инструкторы туризма», «Юные судьи туристских соревнований» (Константинов Ю.С., Маслов А.Г., Москва, 2005).
5. Регламент соревнований по группе дисциплин «Маршрут» вида спорта «Спортивный туризм». – М.: ТССР РФ, 2007.
6. И. А. Самарина. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. - М., - 2007.

для учащихся и родителей:

1. Е.А. Бочаров, Н.И. Бачарова. Ступени обучения выживанию. -М., - 2008.
2. Ю.С. Константинов. Детско-юношеский туризм. - М., - 2006.
3. В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн. Школа туристских вожаков. - М., - 1997.
4. Словарь юного туриста. - М., - 2003.

Интернет-ресурсы:

1. [http// www.Komanda-k.ru/](http://www.Komanda-k.ru/)- Подготовка к походу.
2. [htth // www.gigabasa.ru](http://www.gigabasa.ru) – Безопасность в природных условиях.
3. <https://tssr.ru/> - Федерация спортивного туризма России.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Календарный учебный график

Таблица 10

Начало учебного года	Окончание учебного года	Количество учебных недель	Праздничные дни	Количество учебных часов/занятий	Даты промежуточной аттестации (1 полугодие)	Даты итогового контроля промежуточной аттестации (2 полугодие)
10.09	25.05	36	1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня, 4 ноября, 31 декабря	216/72	12.12.22- 21.12.22	11.05.23- 21.05.23
Место проведения занятий	МБУДО «Дом детского творчества Железнодорожного округа» МБОУ «СОШ №37»					
Расписание занятий						
Группа/ год обучения	Дни недели/ время занятий					
1 группа/ 1 г.об.	Вт. 14.00-16.35			Чт. 16.00-18.35		

Календарный учебный план

Таблица 11

число	месяц	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ				
			всего	Теория, форма проведения занятия	Кол-во часов	Практика, форма проведения занятия	Кол-во часов
«Основы туризма»							
	сентябрь	История развития и современная организация туризма в России. Виды туризма и их особенности. Классификация спортивных походов.	3	рассказ	2	Беседа	1
	сентябрь	Значение туризма, правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях. Туристские возможности Курской области.	3	Беседа	2	Викторина	1
	сентябрь	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	3	рассказ	2	Беседа	1
	сентябрь	Организация питания.	3	Рассказ	1	Беседа	2
	сентябрь	Маршрутная книжка. Подбор материала о походе.	3	Рассказ	1	Исследовательская деятельность	2
	сентябрь	Работа группы в походе.	3	рассказ	1	Беседа	2
	октябрь	Составление отчета о походе.	3	рассказ	1	Тестовые задания	2
Ориентирование и топография							
	октябрь	Местность и карта.	3	беседа	2	викторина	1
	октябрь	Компас.	3	рассказ	1	игра	2
	октябрь	Ориентирование по карте и компасу.	3	рассказ	1	игра	2
	октябрь	Движение по легенде.	3	беседа	1	игра	2
	октябрь	Ориентирование по местным признакам и расстоянию.	3			викторина	3
Основы гигиены, первая доврачебная помощь.							

	октябрь	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка.	3	Рассказ, тест	3		
	октябрь	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	3			Беседа, практические задания	3
		Способы очистки воды. Лекарственные растения.	3	Беседа	2	Тест	1
	ноябрь	Приемы транспортировки пострадавшего.	3			Рассказ, практические задания	3
Основы пешеходного туризма							
	ноябрь	Особенности пешеходного туризма.	3	лекция	3		
	ноябрь	Личное снаряжение для пешеходного туризма.	3	Беседа	1	Беседа	2
	ноябрь	Групповое снаряжение для пешеходного туризма.	3	Беседа	1	Викторина	2
	ноябрь	Физическая подготовка туриста-пешеходника. Упражнение на развитие выносливости.	3			Тренировочное занятие	3
	ноябрь	Упражнения на равновесие.	3			Тренировочное занятие	3
	ноябрь	Ходьба на полной ступне по склонам, прыжки.	3			Тренировочное занятие	3
	ноябрь	Упражнения для плечевого пояса.	3			Тренировочное занятие	3
	декабрь	Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.	3			Тренировочное занятие	3
Основы лыжного туризма.							
	декабрь	Особенности лыжного туризма.	3	рассказ	3		
	декабрь	Личное снаряжение для зимних походов.	3	беседа	1	Беседа	2
	декабрь	Групповое снаряжение для зимних походов.	3	беседа	1	Викторина	2
	декабрь	Физическая подготовка туриста-лыжника. Продолжительный бег, ходьба.	3			Тренировочное занятие	3

	декабрь	Упражнения для силы рук.	3			Тренировочное занятие	3
	декабрь	Упражнения для брюшного пресса	3			Тренировочное занятие	3
	декабрь	Упражнения для развития подвижности в тазобедренном и плечевом суставах.	3			Тренировочное занятие	3
	декабрь	Упражнения для развития подвижности в тазобедренном и плечевом суставах.	3			Тренировочное занятие	3
	январь	Виды и характеристика лыжных маршрутов.	3	рассказ	3		
	январь	Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	3			Тренировочное занятие	3
	январь	Походный строй	3			Тренировочное занятие	3
	январь	Темп и ритм движения.	3			Тренировочное занятие	3
	январь	Тропление лыжни.	3			Тренировочное занятие	3
	январь	Подъемы, спуски, повороты, торможения на лыжах.	3			Тренировочное занятие	3
	февраль	Передвижение на лыжах с рюкзаком.	3			Тренировочное занятие	3
	февраль	Движение на лыжах в лесу.	3			Тренировочное занятие	3
Краеведение.							
	февраль	Географическое положение Курской области.	3	Рассказ	2	Беседа	1
	февраль	Климат, рельеф, почвы, полезные ископаемые края.	3		1	Викторина	2
	февраль	Экономика.	3	Рассказ	2	Беседа	1
	февраль	История и культура.	3	Рассказ	1	Беседа	2
	февраль	Реки и озера Курской области.	3	Беседа	2	Игра	1
	февраль	Флора и фауна края.	3	Рассказ	1	Тест	2
Основы пешеходного туризма.							
	март	Основные правила движения в пешеходном походе.	3	Рассказ	3		
	март	Техника движения по тропам.	3			Тренировочное занятие	3

	март	Техника движения по пересеченной местности.	3			Тренировочное занятие	3
	март	Движение по крутым склонам с отработкой рациональной техники ходьбы.	3			Тренировочное занятие	3
	март	Приемы преодоления невысоких препятствий - камней, упавших деревьев.	3			Тренировочное занятие	3
	март	Преодоление труднопроходимого леса.	3			Тренировочное занятие	3
	март	Движение по травянистым и осыпным склонам.	3			Тренировочное занятие	3
	март	Организация самостраховки с помощью альпенштока	3			Тренировочное занятие	3
	март	Движение по болотам - приемы движения с шестом, по гати с обеспечением взаимной страховки.	3			Тренировочное занятие	3
Основы водного туризма.							
	апрель	Особенности водного туризма.	3	Рассказ	3		
	апрель	Личное снаряжение для водных походов	3	Рассказ	1	Практическое задание	2
	апрель	Групповое снаряжение для водных походов.	3	Рассказ	1	Практическое задание	2
	апрель	Техника гребли. Речная лодия.	3	Рассказ	3	Тренировочное занятие	
	апрель	Тактика водного путешествия.	3			Тренировочное занятие	3
	апрель	Походный порядок судов.	3			Тренировочное занятие	3
	апрель	Привалы на воде, их периодичность и их продолжительность.	3			Тренировочное занятие	3
	апрель	Техника гребли.	3			Тренировочное занятие	3
	апрель	Виды гребков.	3			Тренировочное занятие	3
	май	Отработка элементов гребли.	3			Тренировочное занятие	3

	май	Управление байдаркой, выполнение различных маневров.	3			Тренировочное занятие	3
	май	Техника преодоления естественных и искусственных препятствий.	3			Тренировочное занятие	3
	май	Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.	3			Тренировочное занятие	3
	май	Физическая подготовка туриста-водника. Упражнения для рук и плечевого пояса.	3			Тренировочное занятие	3
	май	Упражнения для мышц шеи.	3			Тренировочное занятие	3
	май	Упражнения для туловища, для ног.	3			Тренировочное занятие	3
	май	Упражнения с сопротивлением.	3			Тренировочное занятие	3
	май	Упражнения со скакалкой, гантелями.	3			Тренировочное занятие	3
		ИТОГО	216		53		163

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Таблица 12

№	Сроки	Направления	Мероприятия, форма проведения
1.	Сентябрь	«Праздник детства»	«Азбука улицы» - игра по ПДД
2.	Сентябрь	«Человек – это звучит гордо»	«Твое свободное время» - беседа.
3.	Октябрь	«Земля у нас одна»	Экологическая акция «Чистый город» для учащихся детских объединений и школьников округа.
4.	Октябрь	«Моя Родина - Россия»	Интерактивная экскурсия
5.	Ноябрь	«Здоровый я – здоровая страна!»	Спортивный праздник «Весёлые старты»
6.	Ноябрь	«Ура, каникулы!»	«Осторожно – тонкий лед!» - беседа
7.	Декабрь	«Моя семья – моя крепость»	«Бери с меня пример» - тренинг.

8.	Декабрь	<i>«Здоровый я – здоровая страна!»</i>	Мероприятие «Новогодняя тренировка»
9.	Январь	<i>«Человек – это звучит гордо»</i>	«Не стесняйся» - тренинг.
10.	Январь	<i>«Моя Родина - Россия»</i>	Экскурсия в краеведческий музей.
11.	Февраль	<i>«Здоровый я – здоровая страна!»</i>	«Армейский калейдоскоп» - спортивная игра
12.	Февраль	<i>«Праздник детства»</i>	«Красный, желтый, зеленый» - игра
13.	Март	<i>«Моя Родина - Россия»</i>	«Курский край» - викторина
14.	Март	<i>«Моя семья – моя крепость»</i>	Поздравление мам и бабушек с Международным женским днем
15.	Апрель	<i>«Здоровый я – здоровая страна!»</i>	Маршрутная игра «Туристская тропа»
16.	Апрель	<i>«Земля у нас одна»</i>	«Узнай меня, себя и друга» - викторина.
17.	Май	<i>«Моя Родина - Россия»</i>	Беседа «Мы живы, пока жива память»
18.	Май	<i>«Ура, каникулы!»</i>	«Мы – команда!» - тимбилдинг.

Оценочные материалы

Входной контроль

Анкета

ФИО _____
 возраст _____

1.	Почему Вы решили посещать занятия? Подчеркните правильный для Вас ответ	1. по необходимости; 2. по желанию; 3. от скуки или интереса; 4. другое (напишите)
2.	Хотите ли Вы ходить в походы? Подчеркните правильный для Вас ответ	1. да; 2. нет; 3. не знаю; 4. другое (напишите)
3.	Какую подготовку Вам необходимо пройти для участия в походе? (перечислите)	
4.	Каким видом туризма Вы бы хотели заниматься? Подчеркните выбранный Вами ответ	1. пешеходным; 2. водным; 3. лыжным; 4. другие (напишите)
5	1. Имеете ли вы туристский опыт?	5. Нет не имею 6. Хожу с родителями на природу, в лес 7. Ночевал в палатке 8. Ходил в однодневные походы 9. Ходил в многодневные походы
6	Каким видом спорта Вы занимаетесь, или занимались, или хотите заниматься?	Занимаюсь – Занимался (ась) – Хочу заниматься –

**Промежуточная аттестация.
Проверка знаний и умений по туризму, полученных на занятиях.**

1. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- а) пешеходный;
- б) лыжный;
- в) водный;
- г) велосипедный;
- д) авиационный.

2. Какие предметы относятся к групповому снаряжению?

- а) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование;
- б) спальный мешок, рюкзак, топор;
- в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя.

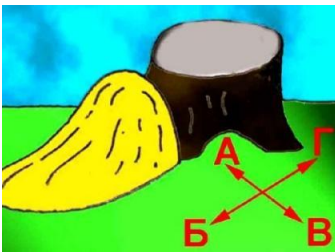
3. Разводить костер необходимо...

- а) по возможности на старом кострище;
- б) среди деревьев под нависающими ветвями;
- в) рядом с палатками.

4. На какую часть света обращен алтарь и часовни в православных церквях?

- а) север;
- б) запад;
- в) восток;
- г) юг.

5. На рисунке изображен муравейник. Где юг?



6. Назовите цветковое растение, которое помогает от 99 болезней?

- а) ромашка
- б) звербой
- в) иван- чай
- г) подснежник

7. Выделите из списка ядовитые ягоды:

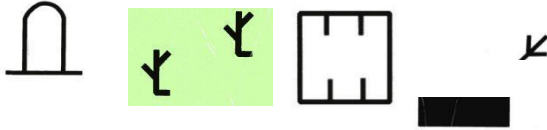
- а) черника
- б) волчье лыко
- в) ежевика
- г) вороний глаз

8. Самое удобное движение группы в походе:

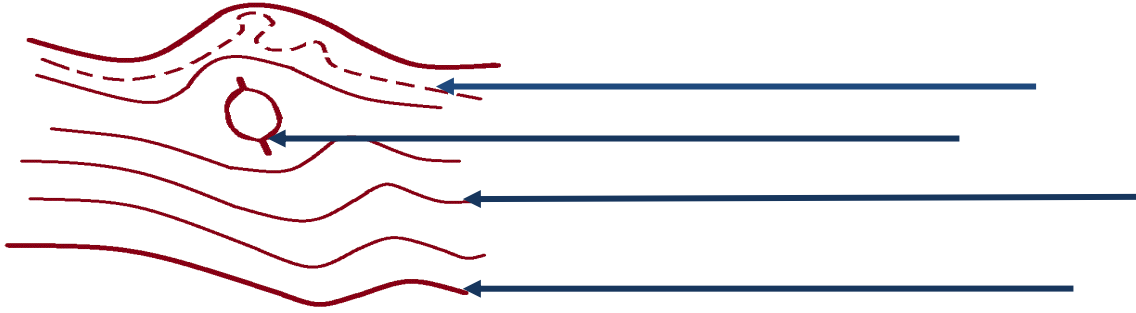
1. цепочкой – в колонну по одному
2. по парам
3. идти как угодно

9. Что такое бивак?

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

10. На каком рисунке изображен условный знак – дома лесников?

4. Подпишите названия горизонталей:



5. Впишите названия топографических знаков:

	$\cdot 100,5$

6. Какое действие следует предпринять, чтобы выйти к населенному пункту, находясь на берегу ручья, реки?

- Двигаться вниз по течению.
- Двигаться вверх по течению.
- Отправить по реке бутылку с запиской, содержащую информацию о местонахождении.
- Разжечь на берегу реки сигнальный костер.




«Основы туристической подготовки»

1) Соедините стрелками виды туризма с соответствующими определениями:

Вид туризма	Определение.
Пеший туризм	Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий
Водный туризм	Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство
Горный туризм	Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах
Конный туризм	Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности
Спелеотуризм	Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи
Лыжный туризм	Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения
Велотуризм	Вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения
Парусный туризм	Путешествия на судах по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море

2) Из предложенного списка разделите походное снаряжение на: «личное», «групповое» и «лишнее»

Солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, поварешка, мочалка, котел, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, фонарики (бахилы), тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, треккинговые палки, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая, губка для посуды, бинокль.

		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

3) Форма одежды туриста должна:

- а) Максимально обеспечивать комфорт при передвижении.
- б) Максимально защищать участников от неблагоприятных климатических, погодных и других условий.
- в) Максимально соответствовать последней моде.

4) Выберите тип палатки, используемой в пешеходном туризме:

а). Штурмовая



б). Треккиговая



в). Экспедиционная



г). Армейская



д). Кемпинговая

5) О каком снаряжении идет речь:

«Специализированная сумка для переноски на спине снаряжения, продуктов питания, личных вещей и т. п., снабжённая двумя лямками».

Ответ: _____

7) При каком кровотечении накладывают давящую повязку?

- а) Артериальном
 б) Капиллярном
 в) Венозном
 г) Паренхиматозном

8) Жгут накладывают:

- а) Непосредственно на открытый участок тела
 б) Поверх легкой ткани, не имеющей складок
 в) Поверх куртки

9) Выберите материалы для изготовления носилок: _____



а) Каремат



б) Котел



в) Веревка



г) Лыжи



д) Лыжные палки



е) Куртка



ж) Рюкзак



з) Брюки

«Физическая подготовка»

1) Выберите 3 основных физических качества туриста-спортсмена:

Сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, координация движений.

2) Подберите названия описанным ниже физическим качествам:

Названия	Описания
	Способность двигательным выйти из любого положения, справиться с любой возникшей двигательной задачей
	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой
	Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи
	Способность <u>человека</u> преодолевать внешнее <u>сопротивление</u> или противостоять ему за счёт мышечных <u>усилий</u> (напряжений)
	Способность к длительному перенесению нагрузок
	Способность выполнять то или иное упражнение в кратчайшее время

Названия физических качеств: Гибкость, быстрота, координация, сила, выносливость, ловкость.

3) Как необходимо ставить ногу на землю при движении по пересеченной местности:

- а) На носок
- б) На ребро

- в) На пятку
- г) На всю ступню

Методические материалы

**ОТЧЕТ
О ПРОХОЖДЕНИИ ПОХОДА**

Курская область _____
Совершенной группой _____
В период _____

Маршрутная книжка №

Руководитель группы:

Адрес:

Телефон:

e-mail :

Маршрутно-квалификационная комиссия _____ рассмотрела отчет и считает, что поход может быть зачтен всем участникам и руководителю.

Председатель МКК _____

Ответственный секретарь МКК _____

Штамп МКК

г. Курск 202_ год

Справочные сведения

Проводящая организация:

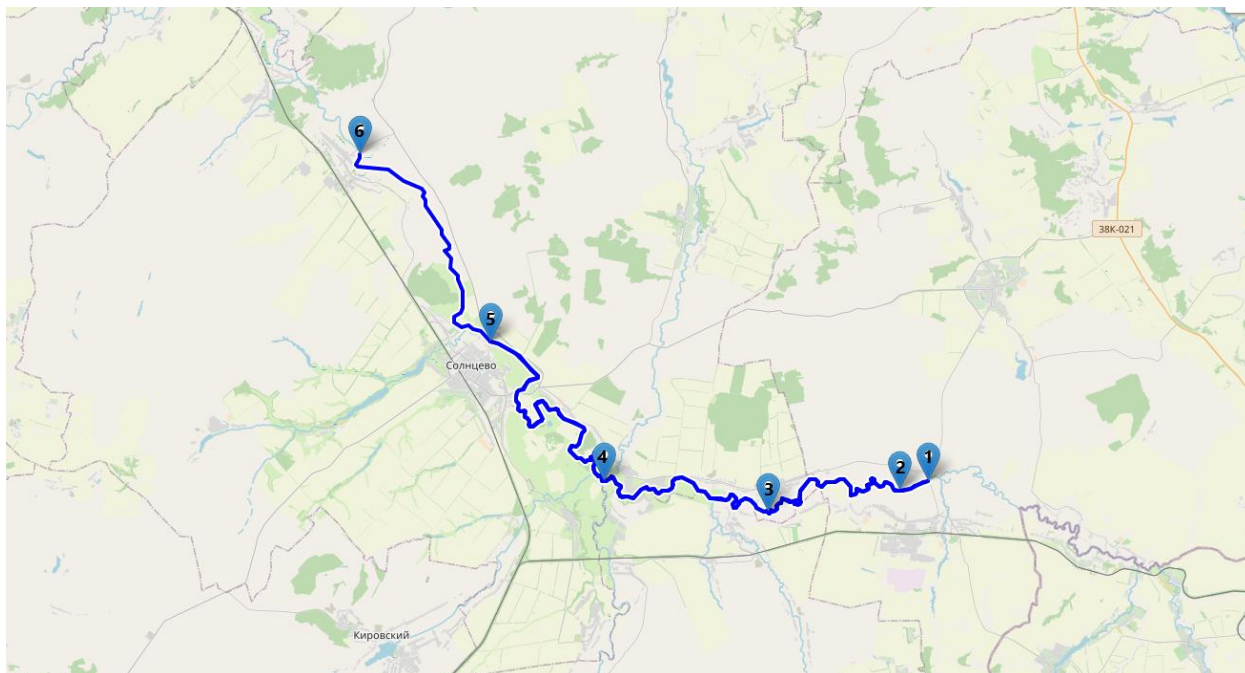
Информационная карта похода:

Вид туризма	Протяженность активной части похода, км	Продолжительность		Сроки проведения
		общая	ходовых дней	

Место проведения похода:

Подробная нитка маршрута.

Общая карта маршрута.



Пример

Определяющие препятствия маршрута (перевалы, траверсы, вершины, каньоны, переправы, пороги, растительный покров, болото, осыпи, пески, снег, лед, водные участки и т.д.) представлены по форме:

Вид препятствий	Категория трудности	Длина препятствий (для протяженных)	Характеристика препятствий (характер, высота, новизна, наименование, и т.п.)	Путь прохождения (для локальных препятствий)

Список участников похода.

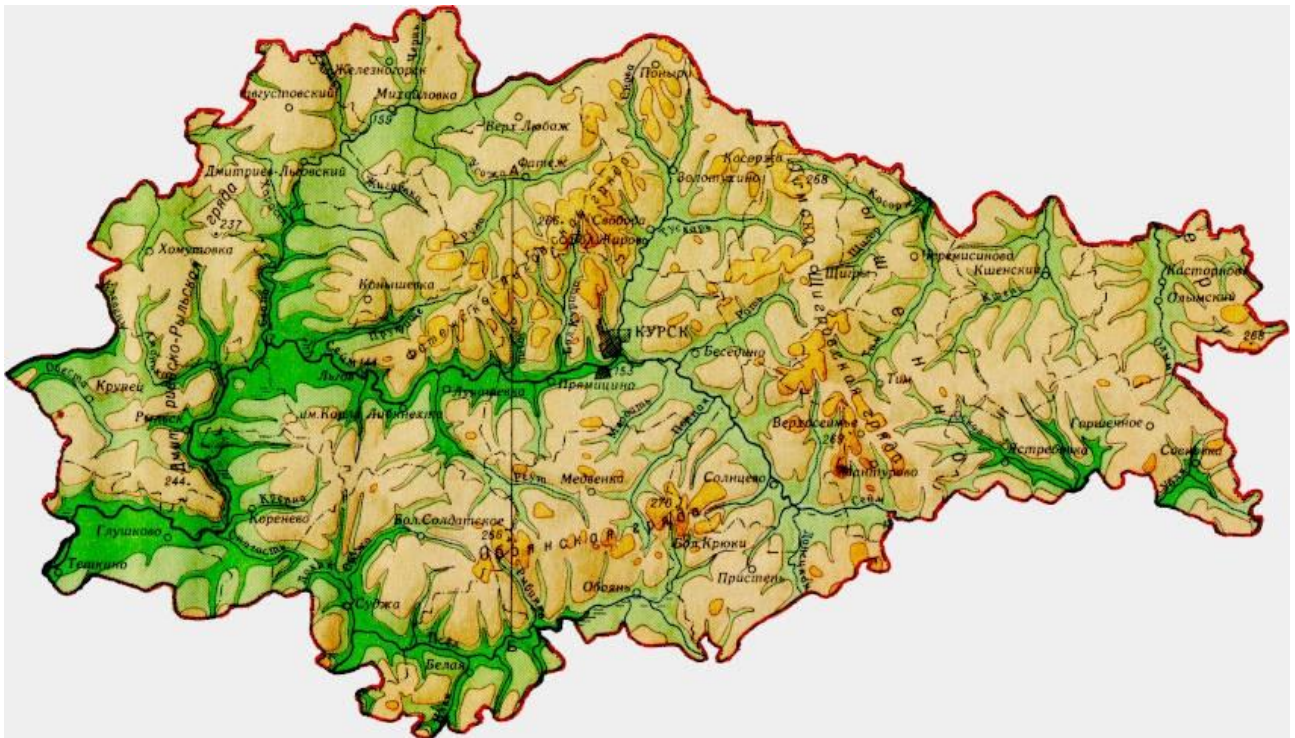
ФИО участника	Год рождения	Туристический опыт	Домашний адрес	Место работы	Обязанности в группе

Адрес хранения отчета:

Поход рассмотрен « ___ » _____ 20__ года.

Содержание отчета

КАРТЫ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ



ПРИЕМЫ ТРАНСПОРТИРОВКИ ПОСТРАДАВШЕГО



УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ ВОДНОГО ТУРИЗМА. ЛОЦИЯ.

Судовой ход	Направление струй в потоке	Камень полуоткрытый	Обрыв, Стяжка
Валы, Волны	Кручёный вал	Камень подводный	Место фотографирования и зона охвата фотоснимка
Стоячие волны прямые	Улово	Крупный галечник	Место стоянки
Стоячие косые волны	Камень надводный	Отмель песчаная	Место дневки

Рис. 1. Условные знаки для составления туристской лоции.



Рис. 2. Туристская лоция участка реки.