

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ №24
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЧЕРЕЗОВА АРКАДИЯ СТЕПАНОВИЧА»**

СОГЛАСОВАНА
на заседании методического совета
протокол № 01 от 15.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ИТ-лицей №24»

О.М. Грудцина
Приказ № 278 п. 2 от 15.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»**

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 год

Составители:
Стерхов А.А.,
педагог дополнительного образования

Ижевск 2023

Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Туризм, как ни одно другое направление дополнительного образования, одновременно решает важнейшие педагогические задачи – это комплексное воздействие на ребенка: воспитание, обучение, оздоровление, профессиональная ориентация, социальная адаптация; совершенствование взаимоотношений педагогов и учащихся через воспитательную среду туризма. В воспитательном значении туризма выделяются такие важные аспекты, как ответственная взаимозависимость коллектива, которая рождает серьезное отношение к жизни, к друзьям, взаимность в действии, подразумевающая установление правил, которым все должны следовать и индивидуальная ответственность каждого члена группы за свои действия перед другими.

В то же время в современном мире все больше углубляется процесс автоматизации и компьютеризации, многие современные дети вырастают оторванными от реальности, проводят время за компьютером и телевизором, передвигаются только на автобусах и автомобилях, и, как результат, вырастают несамостоятельными, физически слабыми и подверженными любым заболеваниям. Развитие науки и техники дало много полезных и необходимых вещей человечеству, и современный человек чаще всего чувствуем себя неуютно при относительно продолжительном нахождении в естественных природных условиях без привычных благ цивилизации.

Необходимую подготовку по обучению навыкам пребывания в природе дают программы туристских кружков и секций учащихся. Однако большинство программ имеют низкую практическую направленность, перегружены теоретической подготовкой.

Данная программа *актуальна* увеличением практических разделов и тем. Все теоретические знания подкреплены практической отработкой навыков в природных условиях, участием в туристских походах с организацией ночлегов в полевых условиях и самостоятельным приготовлением пищи на костре, прохождением дистанций соревнований с моделированием реальных природных препятствий и туристских ситуаций.

Программа является модифицированной и составлена на основе типовых Федеральных программ дополнительного образования детей «Юные туристы» и «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде» - авторы д.п.н. Константинов Ю.С. и к.п.н. Маслов А.Г., с учетом требований Инструкции по организации походов, экскурсий и экспедиций с учащимися, воспитанниками и студентами на территории Российской Федерации.

ДООП имеет *туристско-краеведческую направленность*.

Новизна и отличительная особенность программы заключается в расширении практической части программы по сравнению с традиционно применяемыми программами в туристских объединениях обучающихся, с включением в сетку учебных часов программы одно-двухдневных походов и участие в туристских соревнованиях обучающихся.

Занятия предполагают начальную туристскую подготовку обучающихся, участие в туристских походах, а также участие в районных, городских и республиканских туристско-краеведческих мероприятиях.

Время, отведенное для обучения, составляет **210** часов в год (7 академических часов в неделю). Период обучения – один учебный год с октября по май.

Занятия проводятся по 2 академических часа 3 раза в неделю, в выходные, праздничные и каникулярные дни: практические занятия на местности, походы, учебно-тренировочные сборы в ДОЛ и соревнования по плану.

Адресат – настоящая программа создана для занятий в сфере дополнительного образования в детских объединениях туристско-краеведческой направленности обучающихся МБОУ «ИТ лицея №24» г. Ижевска.

Возраст обучающихся 10-14 лет.

Численность группы первого года обучения – 12-15 человек.

Формы организации образовательного процесса: обучение предусматривает коллективные и групповые занятия, состоящие из теоретического и практического блоков, самостоятельную работу и участие в мастер-классах, участие в соревнованиях и практических занятиях на местности по всем разделам программы, участие в туристских путешествиях, палаточных лагерях и экспедициях.

Программой предусмотрены контрольные измерения, включающие в себя как выполнение контрольных практических заданий, так и участие в соревнованиях.

Итоговой аттестацией является участие в туристском походе. Данная форма выбрана, как комплексная проверка освоения материала программы, позволяющая оценить полученные знания, умения и навыки в практической взаимосвязи.

Цель и задачи программы

Цель программы – обучение обучающихся основным туристским знаниям, умениям и навыкам длительного нахождения в естественной природной среде.

Цель реализуется через решение следующих **задач**:

Предметные задачи:

- учить основам туристского быта;
- учить основам топографии и ориентирования;
- учить основным туристским обязанностям в походе;
- учить простейшим способам оказания первой медицинской помощи;

Личностные задачи:

- воспитывать уважительное отношение к природе, экологическое восприятие мира;
- воспитывать культуру общения со сверстниками, толерантность, уважительное отношение к старшим;
- формировать основы сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности в туристских путешествиях;
- развивать стойкий интерес, положительную мотивацию к занятиям;

Метапредметные задачи:

- формировать у детей навыки автономного проживания в природе;
- развивать основные физические качества – быстроты, силы, ловкости, выносливости, выше среднего уровня сверстников;

Учебный план

№№ п.п.	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение. Техника безопасности.	2	2	-	
1.	Общая туристская подготовка	72	40	32	
1.1	Основы топографии и ориентирования.	10	6	4	Соревнования по ориентир.
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение.	10	6	4	тест
1.3	Организация питания в полевых условиях.	8	6	2	Практическое задание

1.4	Организация бивака.	4	2	2	Практическое задание
1.5	Оказание первой доврачебной помощи. Гигиена туриста.	10	8	2	Викторина
1.6	Основные туристские обязанности в группе.	12	8	4	Практическое задание
1.7	Туристские маршруты. День в походе.	2	2	-	Беседа
1.8	Туристские возможности и природа родного края.	2	2	-	Беседа
1.9.	Общефизическая подготовка	14	-	14	Практическое задание
2.	Туристские соревнования	40	-	40	
2.1	Подготовка к соревнованиям.	20	-	20	Практическое задание
2.2	Участие в соревнованиях	20	-	20	Соревнования
3.	Туристские походы и слеты	96	-	96	
3.1	Однодневный поход(5 раз x 8час.)	40	-	40	поход
3.2	Двухдневный поход	16	-	16	поход
3.3.	Республиканская профильная смена «Ориентир 2021» Учебно-тренировочный сбор туристов в ДОЛ «Оранжевое настроение»	40	-	40	Практическое задание и соревнование
	И Т О Г О :	210	42	168	

Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. Общая туристская подготовка.

Тема 1.1. Основы топографии и ориентирования.

Теория:

Понятие о туристских картах, их виды. Масштаб карты, измерение расстояний. Основные топографические знаки. Типы компасов, азимут. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам.

Практика:

Ориентирование карты по местным ориентирам и по компасу. Определение азимута по карте и на местности. Соревнования по ориентированию.

Тема 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория:

Понятие о личном и групповом снаряжении. Список личного и группового снаряжения для похода выходного дня. Основные требования к предметам снаряжения. Правила укладки рюкзака.

Практика:

Подгонка и укладка рюкзака. Изготовление туристской «сидушки».

Тема 1.3. Организация питания в полевых условиях.

Теория:

Требования к походным продуктам. Составление походного меню. Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Питьевой режим на маршруте.

Практика:

Составление меню 1-2-дневного похода. Выполнение задания по организации питания в полевых условиях.

Тема 1.4. Организация бивака.

Теория:

Понятие о привалах и ночлегах (биваках). Основные требования к месту привала и бивака. Техника безопасности при выполнении бивачных работ.

Практика:

Работы по развешиванию и свертыванию бивака. Заготовка дров, организация костровищ.

Тема 1.5. Оказание первой доврачебной помощи. Гигиена туриста.

Теория:

Соблюдение гигиенических требований в походе. Основные заболевания и травмы в походе. Первая помощь при различных травмах и заболеваниях. Состав походной медицинской аптечки.

Практика:

Викторина по темам: Остановка кровотечения. Обработка раны. Бинтование конечностей.

Тема 1.6. Основные туристские обязанности в группе.

Теория:

Понятие о постоянных и временных туристских обязанностях. Характеристика основных туристских обязанностей: заведующий питанием, заведующий снаряжением, медик, ремонтник, фотограф, дежурный по кухне. Взаимодействие в туристской группе, взаимопомощь в выполнении туристских обязанностей.

Практика:

Выполнение практических заданий по туристским должностям.

Тема 1.7. Туристские маршруты. День в походе.

Теория:

Виды туристских маршрутов. Радиальный выход. Понятия «переход», «привал», «дневка». График дневного перехода. Совместная работа туристской группы.

Тема 1.8. Туристские возможности и природа родного края.

Теория:

Географическое положение Удмуртии. Административное устройство Удмуртской Республики. Климатические и природные условия. Охрана природы и экология Удмуртии. Популярные виды туризма и туристские маршруты Удмуртии.

Практика:

Разработка туристского маршрута по Удмуртии.

Раздел 2. Туристские соревнования.

Тема 2.1. Подготовка к соревнованиям.

Практика:

Участие в районных мастер-классах и совместных тренировках. Подготовка одежды и снаряжения к соревнованиям. Прохождение медицинского осмотра.

Тема 2.2. Участие в соревнованиях.

Практика:

Участие в открытых районных соревнованиях обучающихся Устиновского района:

- спортивное ориентирование;
- туристская полоса препятствий;
- общефизическая подготовка;
- личная туристская техника;
- контрольно-туристский маршрут;
- поисково-спасательные работы.

Участие в городских и республиканских соревнованиях обучающихся.

Раздел 3. Туристские походы и слеты.

Тема 3.1. Однодневный поход.

Практика:

Участие в традиционном Республиканском Фестивале оздоровительного туризма «Ижевская кругосветка», участие в однодневных походах.

Тема 3.2. Двухдневный поход.

Практика:

Участие в двухдневном туристском походе.

Тема 3.1. Учебно-тренировочный сбор туристов

Практика:

Участие в республиканской профильной смене «Ориентир 2021».

Участие в Учебно-тренировочном сборе туристов в ДОЛ «Оранжевое настроение» с 1 по 6 ноября 2021г. в рамках проекта «Открытая Удмуртия».

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформированы основы коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности, налажены доброжелательные, дружеские отношения в детском коллективе;
- сформированы основы сознательного и ответственного отношения к вопросам физического и психологического здоровья, личной и общественной безопасности;
- сформирована способность придавать экологическую направленность любой деятельности, проекту, демонстрировать экологическое мышление в разных формах деятельности;
- сформирована мотивация к познанию окружающего мира природы с помощью обучения, устойчивый интерес к занятиям, положительная мотивация на продолжение занятий;

Метапредметные результаты:

- приобретены навыки концентрации внимания на выделенные педагогом ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с педагогом;
- освоены приемы планирования своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- приобретено адекватное восприятие оценки педагога.
- освоены приемы работы с письменными и картографическими источниками, различными архивными документами, связанными с историей и географией города, республики, страны;
- освоены навыки осуществления поиска и выделения конкретной информации, установления причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений с помощью педагога;
- приобретен опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- обогащён опыт совместной деятельности в организации и проведении форм активного отдыха и досуга;
- освоено умение строить понятные для партнёров высказывания, учитывающие уровень знаний партнёров;
- сформированы основы умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в команде;
- приобретен опыт нахождения общего решения и разрешения конфликтов на основе согласования позиций и учета интересов;
- сформированы основы умения формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

По окончании *года* обучения обучающиеся должны **знать:**

- Состав и требования к личному и групповому туристскому снаряжению.
- Правила организации бивака.
- Основы организации питания в полевых условиях
- Основы топографии и ориентирования.
- Способы оказания первой медицинской помощи при простейших травмах и заболеваниях.
- Основные туристские обязанности в группе.
- Виды туристских маршрутов и препятствий.
- Туристские возможности Удмуртской Республики.
- Виды, основные положения правил и условий проведения туристских соревнований учащихся.

Должны **уметь:**

- Подобрать и подготовить одежду, обувь, снаряжение к туристскому походу, практическим занятиям на местности и туристским соревнованиям.
- Под контролем руководителя провести бивачные работы и организовать приготовление пищи на костре.
- Работать с компасом и картой.
- Под контролем руководителя оказать первую медицинскую помощь при простейших травмах.
- Преодолевать простейшие естественные препятствия.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимы оборудованные места проведения занятий:

- учебный кабинет;
- спортивный зал;
- учебный природный полигон с пересеченным характером местности;
- учебный природный полигон с наличием спортивной карты местности;

Объединение дополнительного образования должно быть обеспечено необходимым снаряжением и оборудованием:

перечень группового оборудования и снаряжения (на объединение):

№№	наименование	количество
1.	Палатка с тентом	4
2.	Тент кухонный	1
3.	Котлы (комплект)	1
4.	Таганок	1
5.	Топор	2
6.	Пила	1
7.	Медаптечка	1
8.	Ремнабор	1
9.	Веревка основная 20 м.	4
10.	Веревка основная 30 м	4
11.	Веревка основная 40 м.	3
12.	Веревка основная 60 м	2
13.	Локальная петля	10
14.	Карабин	30
15.	Полиспаст	1

16.	Носилки	1
17.	Волокуши	1
18.	Слайдопроектор	1
19.	Контрольные пункты, компостеры	20

перечень личного оборудования и снаряжения (на 1 обучающегося):

№№	наименование	количество
1.	Рюкзак с вкладышем	1
2.	Спальник	1
3.	Коврик туристский	1
4.	КЛМН	1
5.	Компас	1
6.	Страховочная система	1
7.	Репшнур	2
8.	Ус самостраховки	2
9.	Карабин	4
10.	Спусковое устройство	1
11.	Жумар	1
12.	Каска	1
13.	Рукавицы брезентовые	1
14.	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	1
15.	Бахилы	1
16.	Маска ветрозащитная	1
17.	Планшет для карты	1

Информационное обеспечение

1.	Видеофильм «Опасности в туризме, мнимые и реальные»
2.	Видеофильм «Съедобные, лекарственные и ядовитые растения»
3.	Видеофильм «Природные зоны России»
4.	Видеофильм «Знакомьтесь – спортивное ориентирование!»
5.	Презентация «Виды туризма»
6.	Презентация «Оказание первой доврачебной медицинской помощи»
7.	Презентация «Определение сторон света по местным предметам»
8.	Слайды «Пеший туризм»
9.	Слайды «Лыжный туризм»
10.	Слайды «Горный туризм»
11.	Слайды «Соревнования и слеты по туризму»
12.	Компьютерная игра «Спортивное ориентирование»
13.	http://www.turcentrf.ru
14.	http://www.vetervpole.ru
15.	http://www.raaar.ru
16.	http://www.turizmbyvaetraznim/com
17.	http://www.UdmFSO.ru

Формы аттестации и контроля

В процессе реализации программы используются следующие *формы контроля* освоения учебных тем учащимися:

- участие в *соревнованиях* по спортивному ориентированию и туризму;
- выполнение контрольных *практических заданий* по пройденной теме;
- прохождение *тестов*;
- проведение *бесед* с контрольными вопросами;
- участие в *викторинах*.

Промежуточной и итоговой *формой аттестации* является участие учащихся в итоговом многодневном *туристском походе* с организацией ночлегов в полевых условиях и приготовлением пищи на костре.

Оценочный материал

Оценка уровня достижения предметных результатов

учебная тема	диагностический материал
Основы топографии и ориентирования.	Дистанция спортивного ориентирования по выбору 1 и 2 год обучения
Личное и групповое туристское снаряжение.	Практическая работа «Личное и групповое снаряжение» 1 год обучения
Организация питания в полевых условиях.	Практическое задание «Составление меню и раскладки продуктов на однодневный туристский поход» 1 год обучения
Организация бивака.	Практическое задание по развешиванию бивака в туристском походе
Оказание первой доврачебной помощи. Гигиена туриста.	Викторина «Оказание первой доврачебной помощи при простейших травмах»
Основные туристские обязанности в группе.	Дистанция контрольно-туристского маршрута
Туристские маршруты. День в походе.	Беседа с контрольными вопросами
Туристские возможности родного края.	Викторина
Промежуточная аттестация	Туристский поход с проверкой навыков

Оценка уровня достижения метапредметных результатов

Оценка проводится методом педагогического наблюдения и анализа в процессе практической деятельности учащего по освоению учебного материала и выполнения учебных заданий.

Критерии оценки	Низкий уровень не справляется без помощи педагога	Средний уровень требуется незначительная помощь педагога	Высокий уровень справляется самостоятельно
Способность принимать и сохранять цели и задачи образовательной деятельности	1	2	3
Умение планировать, контролировать и оценивать образовательные действия	1	2	3
Определение наиболее эффективных способов достижения результата,	1	2	3
Умение договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности	1	2	3
Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,	1	2	3
Конструктивно разрешать конфликты	1	2	3

16-18 баллов – высокий уровень

10-15 баллов – средний уровень

6-9 баллов – низкий уровень

Оценка уровня достижения личностных результатов

Оценка проводится методом педагогической беседы и педагогического наблюдения в процессе деятельности учащего в детском коллективе.

Критерии оценки	Низкий уровень не справляется без помощи педагога	Средний уровень требуется незначительная помощь педагога	Высокий уровень справляется самостоятельно
Сформированность основ коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми	1	2	3
Сформированность основ сознательного и ответственного отношения к вопросам физического и психологического здоровья, личной и общественной безопасности;	1	2	3

Развитие экологического мышления	1	2	3
Уровень мотивации к познанию окружающего мира природы с помощью обучения, устойчивый интерес к занятиям, положительная мотивация на продолжение занятий;	1	2	3

4-6 баллов – высокий уровень
7-9 баллов – средний уровень
10-12 баллов – низкий уровень

Форма промежуточной и итоговой аттестации – практическое участие обучающихся в итоговых многодневных **туристских походах**. Оценка проводится методом педагогического наблюдения и анализа в процессе практической деятельности обучающегося по выполнению своих туристских обязанностей в туристском походе.

Критерии оценки освоения основных умений и навыков
(оцениваются при участии обучающегося в походе)

№	Критерии	Уровень освоения	Оценка
1.	Теоретические знания	Высокий уровень. Умение принимать полученные знания на практике.	5
		Высокий и средний уровень. Ошибки в применении полученных знаний на практике.	4
		Средний и низкий уровень. Не умение применять знания на практике.	3
2.	Практические умения	Освоение основных навыков и умений	5
		Не достаточное освоение. Необходима частичная помощь руководителя	4
		Не достаточное освоение. Выполнение только с постоянной помощью руководителя.	3
3.	Самостоятельность в принятии решений и действиях	Самостоятелен в принятии решений и выполнении действий.	5
		Выполняет самообслуживание, испытывает затруднения в самостоятельном выполнении походных обязанностей.	4
		Не может выполнить походные обязанности и самообслуживание.	3
4.	Мотивированность на выполнение походных обязанностей	Высокий уровень. Минимальный контроль со стороны руководителя.	5
		Средний уровень. Необходим контроль по ситуации.	4
		Низкий уровень. Необходим постоянный контроль	3

19-20 баллов – высокий уровень
16-18 баллов – средний уровень
14-16 баллов – низкий уровень

Оценка ниже 14 баллов является признаком не освоения программы данного года обучения и поводом не допуска учащегося к программе следующего года обучения.

Методические материалы

В процессе обучения по данной образовательной программе используются следующие **основные методы и формы обучения**: объяснительно-иллюстративный: беседа, рассказ, лекция; репродуктивный: практические занятия; интерактивный: деловые, ролевые игры, экскурсии; проблемно-поисковый: анализ конкретных ситуаций; игровой: соревнование, дидактические игры; **в воспитании** - (по Г.И.Щукиной) - методы формирования сознания личности, методы организации деятельности формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

Методическое обеспечение по данной образовательной программе включает в себя следующие компоненты:

Методические разработки занятий:

№№	наименование
1.	«Туристские узлы»
2.	«Навесная переправа»
3.	«Состав туристской аптечки»
4.	«Соревнования по ориентированию»
5.	«Спасательные работы»
6.	«Компас. Азимут»
7.	«Составление меню похода»

Дидактический материал:

№№	наименование
1.	Настенная топографическая карта
2.	Видеофильм «Пожар в лесу»
3.	Видеофильм «Спортивное ориентирование»

Раздаточный материал:

№№	наименование	количество
1.	Образцы узлов	1
2.	Карточки топонимов	50
3.	Топографические карточки «Азимуты»	30
4.	Топографические карточки «Масштаб»	30
5.	Задания-схемы «Рельеф»	20
6.	Бинт медицинский	15
7.	Репшнуры	15
8.	Кроссворды «Основные понятия»	10
9.	Технические условия соревнований	15

Правила, Положения, условия, технические характеристики дистанций:

№№	наименование
1.	Инструкция по организации походов, экскурсий и экспедиций с учащимися, воспитанниками и студентами на территории Российской Федерации
2.	Правила соревнований по спортивному ориентированию
3.	Регламент соревнований по пешему туризму
4.	Регламент соревнований по лыжному туризму
5.	Положение и условия проведения соревнований по ориентированию
6.	Положение и условия соревнований по полосе препятствий

4.	Положение и условия соревнований по контрольно-туристскому маршруту
6.	Временные правила соревнований учащихся «Школа безопасности»

Топографические и спортивные карты:

№№	наименование
1.	Учебные карты по топографии (комплект)
2.	Административная карта «Удмуртская Республика»
3.	Топографическая карта «Окрестности Ижевска»
4.	Топографическая карта «Удмуртская Республика»
5.	Спортивная карта «Ипподром-Нефтемаш»
6.	Спортивная карта «Металлург»
7.	Спортивная карта «Стрельбище Демидова»
8.	Спортивная карта «Парк Кирова»
9.	Спортивная карта «Сельчка»
10.	Спортивная карта «Черемушки»
11.	Спортивная карта «Чемошурский лес»

Учебно-методические пособия

№№	наименование
1.	Алешин В.М., Серебряников А.В. Туристская топография, М., 1985г.
2.	Баленко С.В. Школа выживания. – М., 1992. (1 и 2 часть).
3.	Бардин К.В. Азбука туризма, М., 1981г.
4.	Берман А.Е. Юный турист, М., 1977г. (электронный носитель)
5.	Булгаков А.А., Рыжавский Г.Я. Два дня в конце недели, М., 1984г. (электронный носитель)
6.	Верэилин Н.М. По следам Робинзона. – М.: Просвещение, 1994.
7.	Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я. Туризм и спортивное ориентирование, М., 1987г.
8.	Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М.: «Зеркало», 1995.
9.	Давыдов М.Ф. Не заблудитесь в походе, М., 1991г.
10.	Ефремов А.Д. Край удмуртский – сторона родная. Ижевск, 1988г.
11.	Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания.
12.	Константинов Ю.С. Туристические слеты и соревнования учащихся, М., 2000г.
14.	Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, М., 1986г.
15.	Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., 1997г.
16.	Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.:ЦДЮТур РФ, 1998г.
17.	Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие.-М.; Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000г.
18.	Штюрмер Ю.А. краткий справочник туриста, 3 изд., М., 1985г. (электронный носитель)
19.	Штюрмер Ю.А. опасности в туризме, мнимые и действительные, М.. 1983г.

Календарный учебный график

Месяц	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март			Апрель					Май				ВСЕГО часов по ДООП	
	№ недели	1	2	3	4	Каникулы	5	6	7	8	9	10	11	Каникулы	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Каникулы	22	23	24	25	26	27	28		29
1 год обуч.	7	7	7	7			7	7	7	7	7	7	7			7	7	7	7	7	7	7	7	7		7		7	7	7	7	7	7	7
Вид деятельности	КУСК	У	У	У		У	У	У	ПА	У	У	У		У	У	У	У	У	У	У	У	У	У		У	У	У	У	У	АИ	У	У	У	

*-Начало учебных занятий у групп 1 года обучения начинается с даты указанной в приказе по учреждению о начале учебного года .

У- учебные занятия

СК – стартовая контрольная работа

ПА- промежуточная аттестация (время проведения может быть выбрано в период с 15.12 по 25.01, в зависимости от содержания программы)

АИ- аттестация итоговая (период итоговой аттестации, может быть выбран в период с 15.04 по 15.05)

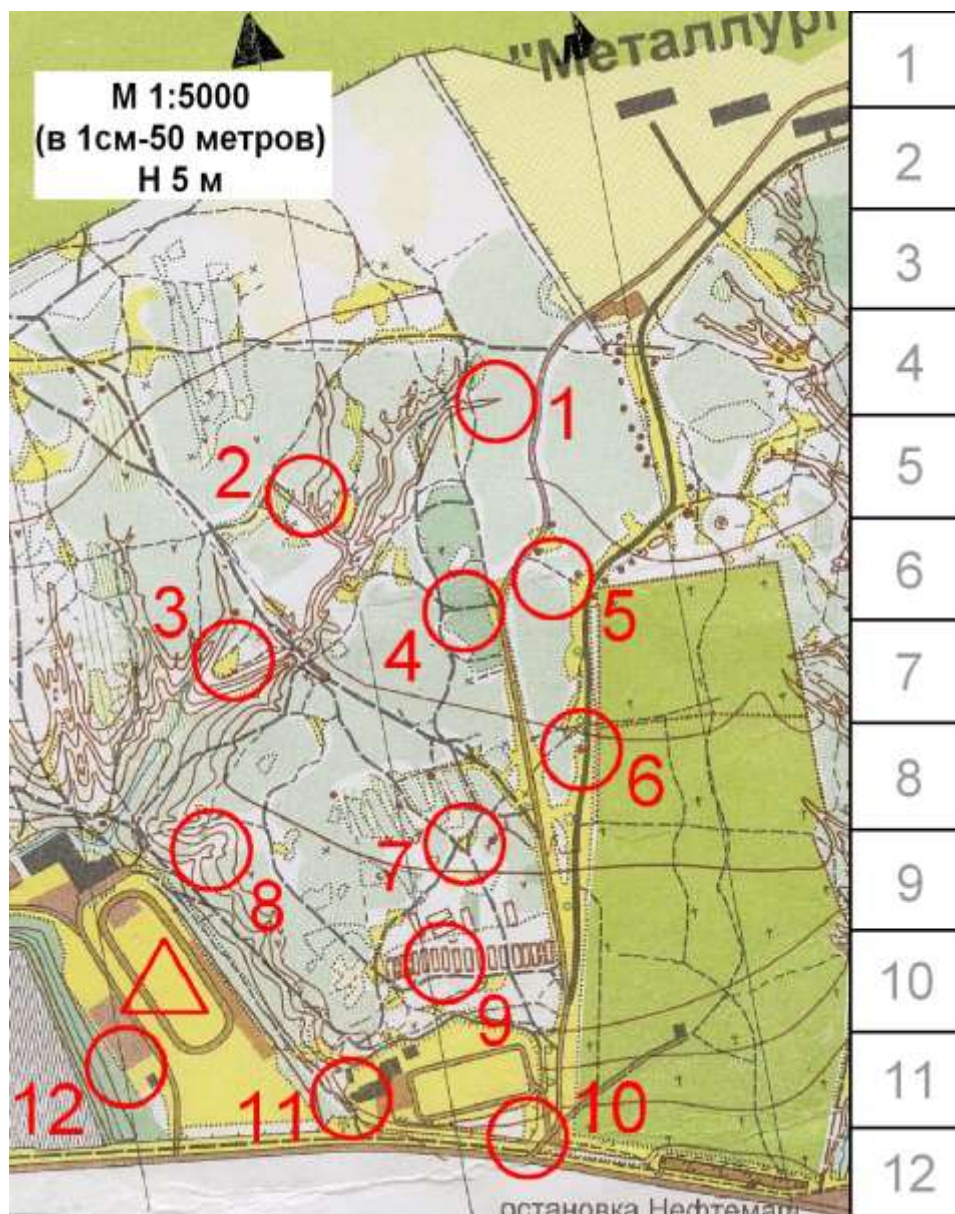
Р- резервное время

К-комплектование групп

Приложения

Диагностический материал

1. Дистанции спортивного ориентирования по выбору



Условия:

За контрольное время 60 минут отыскать как можно больше КП и вернуться на финиш. За 1 КП начисляется 3 очка, за каждую полную и неполную минуту превышения контрольного времени вычитается 1 очко.

Показать результат:

	отлично	хорошо	удовлетворительно
1 год обучения	30 баллов	24 балла	18 баллов
2 год обучения	36 баллов	30 баллов	24 балла

2. Практическая работа «Личное и групповое снаряжение» 1 год обучения

А) Составьте наиболее полные списки личного и группового снаряжения.

(за каждый правильно названный предмет – 1 балл)

Б) Правильно назовите требования, предъявляемые к:

- рюкзаку
- палатке
- котелку
- походной обуви
- спальнику

(за каждое правильно названное требование – 1 балл)

В) Из чего и как можно изготовить туристское снаряжение в случае потери или прихода в негодность?

(за каждый правильный пример – 1 балл)

Оценка «отлично» - 100 и более баллов

Оценка «хорошо» - 75 – 99 баллов

Оценка «удовлетворительно» - 50 – 74 балла

Оценка «не удовлетворительно» - менее 50 баллов

3. Тест «Личное и групповое снаряжение» 2 год обучения

А) Составьте наиболее полные списки личного, группового и специального снаряжения.

(за каждый правильно названный предмет – 1 балл)

Б) Назовите современные требования, предъявляемые к:

- рюкзаку
- спальнику
- страховочной системе
- походной одежде
- костровому снаряжению
- палатке
- походному тенту

(за каждое правильно названное требование – 1 балл)

В) Из чего и как можно изготовить туристское снаряжение в случае потери или прихода в негодность?

(за каждый правильный пример – 1 балл)

Г) Какие три предмета из указанного в задании А списка ты возьмешь на необитаемый остров? Перечисли для чего можно их использовать.

(за каждый правильный пример – 1 балл)

Оценка «отлично» - 200 и более баллов

Оценка «хорошо» - 150 – 199 баллов

Оценка «удовлетворительно» - 100 – 149 балла

Оценка «не удовлетворительно» - менее 100 баллов

4. Практическое задание «Составление меню и раскладки продуктов на однодневный туристский поход» 1 год обучения

меню

ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН

раскладка

продукт	1 день			на 1 чел. на 1 раз	на группу на 1 раз	кол-во раз	всего продукта	цена единицы	всего стоим.
	з	о	у						

5. Практическое задание «Составление таблицы питания многодневного туристского похода» (2 год обучения)

меню

1 день			2 день			3 день		
завтрак	обед	ужин	завтрак	обед	ужин	завтрак	обед	ужин

раскладка

продукт	1-3 день			на 1 чел. на 1 раз	на группу на 1 раз	кол-во раз	всего продукта	цена единицы	всего стоим.
	з	о	у						

6. Викторина «Оказание первой доврачебной помощи при простейших травмах» 1 год обучения

1. Первая помощь при тепловом и солнечном ударе:
 - а) уложить пострадавшего в тень, положить на лоб мокрое полотенце;
 - б) снять теплые вещи, надеть головной убор
 - в) облить холодной водой, затем укутать в спальник
2. Какой лекарственный препарат является жаропонижающим
 - а) аспирин
 - б) анальгин
 - в) бесалол
3. Укажите правильные действия оказания помощи при ожоге
 - а) Наложить стерильную повязку
 - б) Обработать любым жирным кремом, наложить стерильную повязку
 - в) Обработать обеззараживающим средством, обработать любым жирным кремом, наложить стерильную повязку
4. Назовите действия по профилактике укуса клеща:
 - а) частый осмотр
 - б) закрытая одежда
 - в) отпугивающие средства
 - г) накомарник
5. Какое дезинфицирующее средство является и кровеостанавливающим:
 - а) йод
 - б) марганцовка
 - в) перекись водорода
6. На какое время накладывается кровеостанавливающий жгут:
 - а) на 1 час
 - б) на 2 часа
 - в) на три часа
7. Назовите действия по профилактике мозолей:
 - а) новая обувь, чистые носки
 - б) разношенная обувь, чистые носки
 - в) новая обувь, шерстяные носки
 - г) разношенная обувь, шерстяные носки
8. В состав походной медицинской аптечки обязательно должен входить:
 - а) бинты и дезинфицирующие средства
 - б) глюкоза и витамины
 - в) шприцы и спирт
9. Какое лекарственное растение заварить в чай при простуде?
 - а) подорожник
 - б) крапиву
 - в) шиповник
10. Можно ли идти в поход при недомогании:
 - а) да, при несильном
 - б) нет
 - в) смотря что беспокоит

7. Викторина «Оказание первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях» 2 год обучения

1. Кто принимает решение о продолжении похода пострадавшим или больным участником?
 - а) врач группы
 - б) руководитель группы
 - в) сам участник
2. Укажите требования к походным продуктам:

- а) Калорийность, усвояемость, витамины
 - б) Витамины, усвояемость, сохранность
 - в) Калорийность, транспортабельность, сохранность
3. Какой лекарственный препарат является обезболивающим
 - а) аспирин б) анальгин в) бесалол
 4. Укажите правильные действия оказания помощи при ожоге
 - а) Наложить стерильную повязку
 - б) Обработать любым жирным кремом, наложить стерильную повязку
 - в) Обработать обеззараживающим средством, обработать любым жирным кремом, наложить стерильную повязку
 5. Транспортировку пострадавшего при проникающем ранении брюшной полости производят:
 - а) на боку
 - б) на спине на жестком основании
 - в) в полусидячем положении
 6. Какое дезинфицирующее средство является и кровеостанавливающим:
 - а) йод б) марганцовка в) перекись водорода
 7. Темп движения в туристском походе выбирается по:
 - а) по слабейшему б) средний в) по сильнейшему
 8. утопление:
 - а) на боку
 - б) на спине на жестком основании
 - в) в полусидячем положении
 9. укус змеи:
 - а) йод б) марганцовка в) перекись водорода
 10. отравление:
 - а) по слабейшему б) средний в) по сильнейшему

8. Дистанция контрольно-туристского маршрута 1 и 2 год обучения

Команда учащихся должна пройти дистанцию «Контрольно-туристского маршрута» с преодолением этапов-препятствий, характерных для пеших походов, а также имитирующих и создающих экстремальные ситуации пребывания группы в естественных природных условиях. Команда должна двигаться по нитке маршрута, ориентируясь по выданной судьями карте, на которую этот маршрут нанесен. Прохождение дистанции задано временным графиком прихода на все этапы. Результат команды определяется по наименьшему количеству штрафных баллов.

Длина дистанции – 2.4 км.

Количество этапов – 9.

Время прохождения – 1 час 50 мин..

0 этап. Предстартовая проверка.

КВ-5 мин.

За 5 минут до старта команда проходит предстартовую проверку. Проверяется список обязательного снаряжения, знание границ полигона, знание действий в случае потери ориентировки и травмы участника.

Штрафы :

- Отсутствие предмета обязательного снаряжения

- 1 балл

- Незнание границ полигона - 2 балла
- Незнание действий в случае потери ориентировки - 2 балла
- Незнание действий в случае травмы участника - 2 балла

1 этап. Установка палатки «Зима».

КВ-5 мин.

Участники команды устанавливают и снимают палатку «Зима» на лыжные палки и лыжи, предоставленные судьями.

Штрафы :

- Ошибки в установке палатки - 5 баллов
- Ошибки в сборке палатки - 3 балла
- Превышение КВ - 6 баллов

2 этап. Переправа по горизонтальной веревке.

КВ-9 мин.

Команда изготавливает страховочные беседки из предложенных судьями кусков веревки и используя судейские карабины по одному переправляется через «овраг» по горизонтально натянутой веревке.

Штрафы :

- Заступ за границы этапа - 1 балла
- Неправильно изготовлена страховочная беседка - 2 балла
- Отсутствие самостраховки - 2 балла
- Не замуфтован карабин - 1 балла
- Двое на веревке - 2 балла
- Срыв с веревки - 3 балла
- Практическая помощь судьи - 3 балла
- Превышение КВ (за каждого участника) - 6 баллов

3 этап. Разведение костра и добытие питьевой воды из снега.

КВ-15 мин.

Развести костер, используя принесенные с собой или собранные на месте растопку и дрова, используя командные герметично упакованные спички, растопить кружку (триста граммов) воды из снега, и подготовить воду в качестве питьевой.

Штрафы :

- Использование неприродных материалов - 3 балла
- Опасная работа у костра без рукавиц - 2 балла
- Вода не питьевого качества - 3 балла
- Недостаточное количество воды - 1-4 баллов

4 этап. Поляна заданий.

КВ-5 мин.

Участники команды, распределившись по своему усмотрению, выполняют предложенные судьями задания.

- определение азимута на объект – 1 человек;
- определение топонимов (3 знака) – 1 человек;
- определение сторон света по солнцу и часам – 1 человек;
- определение расстояния до недоступного объекта – 1 человек;
- определение высоты объекта – 2 человека.

Штрафы :

- Неверное определение (за каждое) - 3 балла

5 этап. Подъем по веревке и подъем «пострадавшего».

КВ-9 мин.

Команда изготавливает грудные обвязки из предложенных судьями кусков веревки и используя судейские репшнуры и карабины участники по одному поднимаются по веревке с самостраховкой схватывающим узлом и организуют подъем «пострадавшего» на несущем.

Штрафы :

- Заступ за границы этапа - 1 балл
- Неправильно изготовлена грудная обвязка - 2 балла
- Отсутствие самостраховки - 2 балла
- Отсутствие страховки «пострадавшего» - 2 балла
- Неправильная организация подъема «пострадавшего» - 3 балла
- Неправильно завязан схватывающий узел - 2 балла
- Нерасправлен схватывающий узел - 1 балл
- Не замуфтован карабин - 1 балл
- Двое на этапе - 2 балла
- Падение участника - 4 балла
- Падение «пострадавшего» - 6 баллов
- Превышение КВ (за каждого участника) - 6 баллов

6 этап. Оказание первой доврачебной помощи «пострадавшему». КВ-6 мин.

Практическое оказание ПДП «пострадавшему» участнику (выбирается по усмотрению команды) по предложенной судьями травме, используя содержание командной медаптечки и подручные средства.

Штрафы :

- Ошибка в оказании ПДП (за каждую) - 1 балл
- Неоказание ПДП - 6 баллов

7 этап. Передача информации на расстояние.

КВ-5 мин.

Команда, разделившись на две произвольные по количеству группы «передачи» и «приема», передает и принимает на расстояние до 100 метров логически связанную информацию, предложенную судьями.

Штрафы :

- Информация неверна по смыслу - 3 балла
- Информация принята с искажением - 1 балл
- Использование для передачи средств не входящих в список снаряжения - 6 баллов

8 этап. Переправа по тонкому льду.

КВ-9 мин.

Команда, используя кусок веревки, предоставленной судейской коллегией по одному преодолевает участок «тонкого льда».

Штрафы :

- Заступ за границы этапа - 1 балл
- Отсутствие страховки - 2 балла
- Не замуфтован карабин - 1 балла
- Двое на этапе - 2 балла
- Малая площадь опоры на лед - 3 балла
- Совместная транспортировка участника и рюкзака - 3 балла
- Превышение КВ (за каждого участника) - 6 баллов

9 этап. Выкладка аварийного знака.

КВ-3 мин.

Команда выкладывает, названный судьями, знак международной аварийной сигнализации (размер знака не менее 3 метров, ширина линий не менее 50 см.).

Штрафы :

- Неверный знак - 3 балла
- Неверный размер знака - 1 балл

- Знак не контрастен (сливается с фоном)

- 3 балла

9. Беседа с контрольными вопросами «Туристские маршруты. День в походе» 1 год обучения

Контрольные темы:

- 1. Степень туристских походов в зависимости от продолжительности и протяженности.*
- 2. Допустимая продолжительность, протяженность, сложность похода для группы.*
- 3. Линейная, кольцевая, радиальная схемы построения маршрута.*
- 4. Информация руководителя о плане дня, форме одежды, порядка движения группы*
- 5. Понятие о переходе и привале. Продолжительность перехода и привала в зависимости от возраста*
- 6. Первый переход, первый привал*
- 7. Темп движения.*
- 8. Дежурство по кухне. Передача дежурства*

10. Викторина по краеведению 1 год обучения

1. В каком году к Москве была присоединена Вятская земля?
а) 1487г. б) 1489г. в) 1552г.
2. Сколько лет городу Ижевску?
а) июль, 1921г. б) ноябрь, 1920г. в) декабрь, 1934г.
3. Первый Президент Удмуртии:
а) А.Волков. б) А. Солуянов. в) П.Вершинин.
4. Походы какой категории сложности можно совершить в Удмуртии?
а) ПВД, 1-3 ст.сл., I кат.сл. б) ПВД, 1-3 ст.сл. в) ПВД, 1-3 ст.сл., I-III кат.сл.
5. По инициативе кого было сформировано военное соединение на территории Удмуртии в годы Великой Отечественной Войны?
а) по инициативе комсомольцев Воткинского машиностроительного завода.
б) по инициативе Ижевского городского комитета.
в) по инициативе Комсомола Удмуртии.
6. К какому Федеральному округу относится Удмуртия?
а) Уральскому б) Приволжскому в) Прикамскому
7. Перечислены города Удмуртии. Стрелками покажите годы их образования.

Ижевск	Глазов	Сарапул	Воткинск	Можга	Камбарка
1926г.	1780г.	1935г.	1780г.	1935г.	1945г.

8. С какими областями и республиками граничит Удмуртия?

- а) Башкортостан, Татарстан, республика Чувашия, Кировская область.
- б) Кировская область, Пермская область, Башкортостан, Татарстан.
- в) Пермская область, Свердловская область, Башкортостан, Татарстан..

9. В какой природной зоне расположена наша республика?

- а) тундра.
- б) лесостепь.
- в) лесной.

10. Отметь стрелками на каких реках стоят города Удмуртии.

Ижевск	Воткинск	Сарапул	Глазов	Игра	Можга	Камбарка
Кама	Вотка	Чепца	Кама	Иж	Лоза	Сюганка

11. Тест по тактике туристского путешествия 2 год обучения

1. Какие маршрутные документы оформляются на походы (соединить стрелками)?

ПВД	Маршрутная книжка
Степенные походы	Маршрутный лист
Категорийные походы	Маршрутных документов не требуется
2. В спортивном туризме существует деление маршрутов по сложности:
 - а) ПВД, три степени сложности, шесть категорий сложности
 - б) однодневный ПВД, двухдневный ПВД, три степени сложности, шесть категорий сложности
 - в) ПВД, шесть степеней сложности, три категории сложности
3. Сколько километров необходимо пройти в туристских походах, чтобы получить значок «Юный турист России»
 - а) 30
 - б) 45
 - в) 75
4. Назовите оптимальный вес продуктов на одного человека на 1 день похода:
 - а) 0,5 кг.
 - б) 1 кг.
 - в) 1,5 кг.
5. Укажите требования к походным продуктам:
 - а) Калорийность, усвояемость, витамины
 - б) Витамины, усвояемость, сохранность
 - в) Калорийность, транспортабельность, сохранность
6. Темп движения в туристском походе выбирается по:
 - а) по слабейшему
 - б) средний
 - в) по сильнейшему
7. Каков классический график движения туристской группы:
 - а) 15-20 мин. переход, 15-20 мин привал
 - б) 30-45 мин. переход, 15-20 мин привал
 - в) 30-45 мин. переход, 10-15 мин привал
8. Какое требование является решающим для выбора места бивака?
 - а) безопасность
 - б) наличие воды
 - в) отсутствие гнуса
9. Средняя протяженность ходового дня в пешем категорийном походе:
 - а) 15-20
 - б) 20-25
 - в) 25-30

10. Укажите нормативы пешего похода первой категории сложности:
- а) не менее 6 дней, не менее 100 км
 - б) не менее 8 дней, не менее 100 км
 - в) не менее 8 дней, не менее 120 км
11. Каким узлом правильно связать две веревки разного диаметра?
- а) академическим б) проводником в) грейпвайном
12. Как называется устройство для облегчения подъема по склону с использованием перильной веревки?
- а) восьмерка б) полиспаст в) жумар
13. Как называется переправа, выполняемая по спаренным горизонтально натянутым веревкам?
- а) переправа по веревке с перилами
 - б) траверс
 - в) навесная переправа
- а) проводник-восьмерка б) брамшкотовый в) булинь
14. Укажите топоним «нефтяная вышка»:
- а) б) в)
15. Топоним мост имеет обозначение . Что означает цифра .
16. Что такое курвиметр?
- а) прибор для измерения расстояний на карте
 - б) прибор для измерения расстояний на местности
 - в) прибор для измерения крутизны склона
17. Расстояние от точки А до точки Б по карте 5,5 см. Масштаб карты М1:20000. Каково реальное расстояние от точки А до точки Б на местности?
- а) 110 м. б) 1 км. 100 м. в) 11 км. г) 110 км.
18. Азимут это:
- а) угол между географическим и магнитным меридианами
 - б) угол между направлением на ориентир и координатной линией карты
 - в) угол между направлением на ориентир и магнитным меридианом

12. Беседа «Классификация туристских маршрутов»

Контрольные темы:

1. Категорирование туристских походов в зависимости от продолжительности и протяженности.
2. Разрядные требования по туристским походам.
3. Нормативы туристских значков «Юный турист России» и «Турист России».
4. Поход самой низкой сложности
5. Поход самой высокой категории сложности
6. Туристские районы России.
7. Походы, какой категории сложности можно совершить в Удмуртии?
8. Сколько походов разной категории сложности можно совершить за один год?

V. Список литературы

1. Для педагогов (основная).

- 1.1. Багаутдинова Ф. Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТик, 2002.
- 1.2. Балабанов И. В. Однодневные походы. М: Издатель И. В.Балабанов,2003
- 1.3. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- 1.4. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
- 1.5. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Полевые туристские лагеря. – М.: ВЛАДОС, 2000.
- 1.6. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности».– М.: ВЛАДОС, 2000.
- 1.7. Новиков А. Л.. Учебно-познавательные игры с элементами топографии (Учебное пособие). – М: ЦДЮТик, 2002, 72 с., илл.
- 1.8. Туристская игротка / Сост. Л. М.Ротштейн. – М.: ЦДЮТик МО РФ, 2002.
- 1.9. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. – М., 2007г.
- 1.10. Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2009.
- 1.11. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С. А.Касьянов. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
- 1.12. Вестник детско-юношеского туризма в России, М., 2012г.

2. Для детей (основная).

- 2.1. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс, М, 2009г.
- 2.2. Балабанов И. В. Однодневные походы. М: Издатель И. В.Балабанов,2003
- 2.3. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 2001
- 2.4. Булгаков А.А., Рыжавский Г.Я. Два дня в конце недели, М., 1984г. (электронный носитель)
- 2.5. Давыдов М.Ф. Не заблудитесь в походе, М., 2005г.
- 2.4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, М., 1986г. (электронный носитель)
- 2.5. Штюмер Ю.А. краткий справочник туриста, 3 изд., М., 1985г. (электронный носитель)
- 2.6. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

3.Дополнительная литература. (для педагогов и детей)

- 3.1.Алешин В.М., Серебряников А.В. Туристская топография, М., 2005г.
- 3.2. Ефремов А.Д. Край удмуртский – сторона родная. Ижевск, 1988г.
- 3.3. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
- 3.4.Штюмер Ю.А. опасности в туризме, мнимые и действительные, М.. 198