

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Юный турист»

Направленность – туристско-краеведческая

Целевая группа - от 7 до 18 лет

Срок реализации программы – 733 часа

Автор - составитель:
Иванов Евгений Иванович,
педагог дополнительного
образования

р.п.Черлак
2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный турист» туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основе существующих федеральных программ данного вида деятельности. Вид программы: модифицированная, вариативная.

Актуальность программы. Председатель Совета Федерации Валентина Матвиенко на заседании Координационного совета при Президенте Российской Федерации по реализации Национальной стратегии действий в интересах детей на 2020-2024 годы отметила, что для молодежи наиболее привлекательны объединения патриотической, поисковой, спортивной и туристско-краеведческой направленности. Занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

На современном этапе развитие туризма, а в особенности детско-юношеского туризма, является одним из приоритетов государственной политики, направленной на решение социально-экономических, рекреационно-оздоровительных, духовно-нравственных, просветительско-образовательных и культурных задач, стоящих перед обществом.

Организация образовательного процесса:

Программа предусматривает использование следующих методов:

1. Словесных методов: рассказ, беседа, дискуссия.
2. Наглядных методов: демонстрация рисунков, схем, таблиц, видеоматериалов, фотографий.
3. Практических методов: упражнения, наблюдения, тестирование.

Основными организационными формами образовательного процесса являются:

- теоретические занятия (беседы);
- тренировочно-развивающие занятия и игры;
- экскурсии;
- походы;
- соревнования;
- туристические слеты;
- инструкторская и судейская практика.

Краткая характеристика возрастных особенностей целевой группы:

Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа рассчитана на обучающихся младшего школьного возраста 7-11 лет и подростков в возрасте от 11 до 18 лет. К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются все дети без исключения, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности. По сути и характеру происходящих в младшем школьном возрасте и обусловленным основным видом деятельности-игровым, способствует более активному включению в общественно-значимую деятельность. В свою очередь в подростковый возраст является кризисным. В нем выделяют несколько видов

существенных интересов (доминант), на которые ориентирована данная программа:

- «эгоцентрическая доминанта»-интерес к собственной личности;
- «доминанта дали»-установка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние;
- «доминанта усилия»-интерес к сопротивлению, преодолению, волевым напряжениям, который может проявляться в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательного авторитета, протесте;
- «доминанта романтики»-интерес к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму. В указанном контексте происходит смена ведущей деятельности. Ее роль в подростковом возрасте играет социально-значимая деятельность: учение (Л. И. Божович), общение (Д. Б. Эльконин), общественно-полезный труд (Д. И. Фельдштейн). Программа «Юный турист» в полной мере отвечает обусловленным интересам младшего школьного возраста и подростка, создает условия для осуществления видов деятельности являющимися ведущими для данного возраста.

Особенности организации образовательного процесса. Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке (в соответствии с п.12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 27 июля 2022 г. № 629).

Информация о детском объединении: образовательный процесс осуществляется в группах постоянного состава. При решении вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные нагрузки, интенсивность тренировок) образовательный процесс реализует принципы дифференцирования и индивидуализации: учет физического, функционального, половозрастного, морально волевого развития каждого обучающегося. Состав группы 1-3 года обучения до 20 человек. Ряд особенностей организации образовательного процесса обусловлен наличием инвариантной и вариативной содержательной частей программы. Вариативная часть программы обеспечивает реализацию воспитательной компоненты образовательного процесса (в процессе организации разнонаправленных и разнохарактерных воспитательных мероприятий), а также профессиональное совершенствование в областях туристской деятельности (по выбору педагога и обучающихся).

Программа рассчитана на 3 года обучения детей в возрасте 7-18 лет.

1, 2, 3 год обучения - этап общей физической подготовки - с 8-летнего возраста школьники, ранее не обучающиеся в кружках данного профиля.

1 год - 4 раза в неделю по 1-2 часу (149 часов).

2 год - 5 раз в неделю по 2 часа (216 часов).

3 год - 5 раз в неделю по 2 часа (364 часа).

Продолжительность учебного года - с 1 сентября по 31 августа включительно.

Продолжительность академического часа составляет – 45 минут.

Форма обучения. Программа предполагает очную форму обучения\в случаях распространения Коронавирусной инфекции- дистанционную.

Цель программы: развитие личности ребенка и его жизненного самоопределения средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы:

- овладеть туристическими навыками и навыками спортивного ориентирования посредством различных форм тренировочных занятий;
- развить у обучающихся интерес к проведению самостоятельных наблюдений и исследований;
- сформировать чувство любви и бережного отношения к природе.

Планируемые результаты:

В процессе реализации программы у обучающихся будут формироваться/совершенствоваться следующие качества: инициативность, аккуратность, коммуникабельность, целеустремлённость, самокритичность; способностью к оказанию взаимопомощи, способностью к взаимодействию в команде, экологическая культура.

В результате 1 года обучения:

личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности: уважение к Отечеству, знание истории, культуры родного края;
- осваивание социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание нравственных чувств, ответственного отношения к собственным поступкам;

метапредметные:

- развитие умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, анализировать свою работу;
- получение навыков подготовки к походу;
- получение знаний том, как ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- развитие навыков здорового образа жизни.

В результате 2 года обучения:

личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности-патриотизма;
- формирование ответственного отношения к процессу познания, готовность и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
- осваивание социальных нормы, правил поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование подростковой коммуникативной компетентности;
- формирование ценности безопасного образа жизни;
- формирование основ экологической образованности;
- воспитание нравственных чувств, формирование нравственного поведения;

метапредметные:

- формирование умения самостоятельно определять цель своей деятельности, пути ее достижения, формулировать задачи;
- развитие умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, анализировать свою работу;
- развитие умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность с

- педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе
- формирование у учащихся гражданского долга, гордости за свой край, свою Родину,
 - формирование навыков подготовки к походу;
 - умение ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
 - умение оказывать первую медицинскую помощь;
 - умение преодолевать простые природные и искусственные препятствия;
 - приобретение навыков ведения краеведческих наблюдений, использования их результатов для решения задач по выходу из экстремальной ситуации;
 - способность к саморазвитию и самостоятельности.

В результат 3 года обучения:

личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, знание истории, культуры родного края;
- формирование ответственного отношения к процессу познания, готовность и способность обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
- осваивание социальных норм, правил поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование коммуникативной компетентности;
- формирование ценности безопасного образа жизни;
- формирование основ экологической образованности;
- воспитание нравственных чувств, формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

метапредметные:

- формирование умения самостоятельно определять цель своей деятельности, пути ее достижения, формулировать задачи;
- развитие умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, анализировать свою работу;
- развитие умения организовывать сотрудничество, работать в группе;
- формирование у учащихся гражданского долга, чувства патриотизма и уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,
- получение навыков подготовки к походу;
- умение ставить палатку и разводить костер, оборудовать бивак;
- умение оказывать первую медицинскую помощь;
- умение преодолевать простые природные и искусственные препятствия;
- получение навыков участия в туристско-спортивных мероприятиях в составе команды;
- развитие мотивации к туристско-краеведческой деятельности;
- развитие самостоятельности, ответственности, активности.
- умение самостоятельно оценивать ситуацию и принять соответствующее решение, а также определить стратегию поведения, не нарушая гражданские и нравственные ценности.

Матрица разноуровневости:

Стартовый уровень:

- ознакомление (на уровне теории) с правилами разбивки бивуака, постановки палатки;
- освоение основных правил безопасности в передвижении по проселочным дорогам и тропам;
- освоение понятия ориентирования ориентировании по карте и компасу, с основами топографии и ориентирования

Базовый уровень:

- овладение навыками (на уровне практики) разбивки бивуака, постановки палатки;
- освоение навыков организации и участия в походе;
- освоение самостоятельного участия в ориентировании на местности;
- самостоятельное применение правил безопасности в передвижении по проселочным дорогам и тропам

Продвинутый уровень:

- самостоятельная разбивка бивуака и постановка палатки и организация данной деятельности;
- самостоятельная разработка маршрута похода с ориентировкой на местности в различных условиях;
- применение своих навыков в различных соревнованиях (практические приемы и техники)

2. Учебно - тематический план I года обучения (149ч.)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов
Раздел № 1 «Физкультурно-спортивная деятельность (ОФП)»		
1.1.	Тема №1. Значение активного отдыха, подвижных игр на свежем воздухе для организма детей	2
1.2.	Тема №2. Техника безопасности во время занятий физкультурой и спортом	2
1.3.	Тема №3. Поведение на улице во время движения к месту занятий и соревнований	2
1.4.	Тема №4. Личная гигиена спортсмена	1
1.5.	Тема №5. Основные средства восстановления	1
1.6.	Тема №6. Общеразвивающие упражнения	8
1.7.	Тема №7. Кроссовая подготовка	12
1.8.	Тема №8. Спортивные игры.	20
1.9.	Тема №9. Лыжная подготовка	5
1.10	Тема №10. Велосипедный спорт.	10
1.11	Тема №11. Контрольные упражнения	10
	Итого:	71
Раздел № 2 «Туристско-краеведческая деятельность»		
2.1.	Тема №1. Понятие о туризме. Туризм как средство -активного отдыха, укрепления здоровья, воспитания мужественных людей.	1

2.2.	Тема №2. Краеведческая характеристика, туристические возможности родного края (города, села, района).	3
2.3.	Тема №3. Правила поведения детей во время прогулок и походов выходного дня зимой в весенне-летний период. Организация и подготовка пешего похода выходного дня.	3
2.4.	Тема №4. Правила хождения по пересеченной местности. Техника ходьбы по пересеченной местности	6
2.5.	Тема №5. Гигиена туриста в походах выходного дня	1
2.6.	Тема №6. Организация и подготовка лыжной прогулки. Правила поведения во время лыжной прогулки.	3
2.7..	Тема №7. Оказание доврачебной медицинской помощи	4
2.8.	Тема №8. Туристическое снаряжение, самостоятельное снаряжение.	2
2.9.	Тема №9. Организация питания в походе, бивачные работы	2
2.10	Тема №10. Цели и задачи похода. Разработка маршрута.	3
2.11	Тема №11. Дистанционное занятие. Зеленая аптека.	1
2.12	Тема №12. Наблюдения в походе Охрана природы во время походов выходного дня	1
2.13	Тема №13. Понятие об ориентировании на местности. Определение сторон горизонта по местным признакам. Ориентирование на местности. Понятие о плане местности и карте. Понятие о топографических знаках.	6
2.14	Тема №14. Осенняя пешая прогулка	4
2.15	Тема №15. Зимняя лыжная прогулка	4
2.16	Тема №16. Весенняя пешая прогулка	4
2.17	Тема №17. Летняя пешая прогулка	4
2.18	Тема №18. Оценка уровня знаний по теории	1
2.19	Тема №19. Контрольные упражнения и соревнования	14
2.20	Тема №20. Оценка уровня знаний по теории туризма	6
2.21	Тема №21. Углубленное медицинское обследование.	5
	Итого:	78

Учебно-тематический план 2 года обучения (216ч.)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов
Раздел № 1 «Физкультурно-спортивная деятельность (ОФП)»		
1.1.	Тема №1. Значение активного отдыха, подвижных игр на свежем воздухе для организма детей	1

1.2.	Тема №2. Техника безопасности во время занятий физкультурой и спортом	1
1.3.	Тема №3. Поведение на улице во время движения к месту занятий и соревнований	2
1.4.	Тема №4. Личная гигиена спортсмена	1
1.5.	Тема №5. Основные средства восстановления	1
1.6.	Тема №6. Общеразвивающие упражнения	16
1.7.	Тема №7. Кроссовая подготовка	43
1.8.	Тема №8. Спортивные игры	20
1.9.	Тема №9. Лыжная подготовка	10
1.10	Тема №10. Велосипедный спорт	11
1.11	Тема №11. Контрольные упражнения	15
	Итого:	121
Раздел № 2 «Туристско-краеведческая деятельность»		
2.1.	Тема №1. Понятие о туризме. Туризм как средство познания своей Родины	2
2.2.	Тема №2. Туристско-краеведческие возможности района. Возможные маршруты выходного дня без ночевки.	3
2.3.	Тема №3. Правила поведения детей во время прогулок и походов выходного дня зимой в весенне-летний период. Организация и подготовка пешего похода выходного дня	3
2.4.	Тема №4. Правила хождения по пересеченной местности. Техника ходьбы по пересеченной местности	6
2.5.	Тема №5. Гигиена туриста в походах выходного дня	2
2.6.	Тема №6. Организация и подготовка лыжной прогулки. Правила поведения во время лыжной прогулки.	5
2.7.	Тема №7. Предупреждение травматизма. Оказание доврачебной медицинской помощи	6
2.8.	Тема №8. Туристическое снаряжение, самостоятельное снаряжение.	3
2.9.	Тема №9. Организация питания в походе, бивачные работы	2
2.10	Тема №10. Обеспечение безопасности в пеших походах выходного дня без ночевки.	2
2.11	Тема №11. Цели и задачи похода выходного дня без ночевки. Разработка маршрута.	4
2.12	Тема №12. Дистанционное занятие. Зеленая аптека.	2
2.13	Тема №13. Наблюдения в походе. Прогнозирование погоды по местным признакам.	6
2.14	Тема №14. Понятие об ориентировании на местности.	8

	Определение сторон горизонта по местным признакам. Ориентирование на местности. Понятие о плане местности и карте. Понятие о топографических знаках.	
2.15	Тема №15. Осенняя пешая прогулка	5
2.16	Тема №16. Зимняя лыжная прогулка	5
2.17	Тема №17. Весенняя пешая прогулка	5
2.18	Тема №18. Летняя пешая прогулка	5
2.19	Тема №19. Оценка уровня знаний по теории	4
2.20	Тема №20. Контрольные упражнения и соревнования	14
2.21	Тема №21. Оценка уровня знаний по теории туризма	8
2.22	Тема №22. Углубленное медицинское обследование.	5
	Итого:	111

Учебно-тематический план 3 года обучения (368 ч.)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов
Раздел № 1 «Физкультурно-спортивная деятельность (ОФП)»		
1.1.	Тема №1. Значение активного отдыха, подвижных игр на свежем воздухе для организма детей	3
1.2.	Тема №2. Техника безопасности во время занятий физкультурой и спортом	3
1.3.	Тема №3. Сведения о строении и функциях человека	3
1.4.	Тема №4. Личная гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль	1
1.5.	Тема №5. Основные средства восстановления	1
1.6.	Тема №6. Общеразвивающие упражнения	60
1.7.	Тема №7. Кроссовая подготовка	73
1.8.	Тема №8. Спортивные игры.	45
1.9.	Тема №9. Лыжная подготовка	10
1.10	Тема №10. Велосипедный спорт.	11
1.11	Тема №11. Контрольные упражнения	10
	Итого:	220
Раздел № 2 «Туристско-краеведческая деятельность»		
2.1.	Тема №1. Понятие о туризме. Туризм как средство познания своей Родины.	2
2.2.	Тема №2. Туристско-краеведческие возможности района. Возможные маршруты выходного дня без ночевки.	3

2.3.	Тема №3. Основные сведения из «Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с уч-ся ОО»	3
2.4.	Тема №4. Правила хождения по пересеченной местности. Техника ходьбы по пересеченной местности	8
2.5.	Тема №5. Понятие об ориентировании на местности. Определение сторон горизонта по местным признакам. Понятие о топографической карте.	4
2.6.	Тема №6. Гигиена туриста в походах выходного дня	2
2.7.	Тема №7. Организация и подготовка лыжной прогулки. Правила поведения во время лыжной прогулки.	5
2.8.	Тема №8. Предупреждение травматизма. Оказание доврачебной медицинской помощи	10
2.9.	Тема №9. Туристическое снаряжение, самостоятельное снаряжение.	9
2.10	Тема №10. Организация питания в походе, бивачные работы	2
2.11	Тема №11. Обеспечение безопасности в пеших походах выходного дня без ночевки.	2
2.12	Тема №12. Цели и задачи похода выходного дня без ночевки. Разработка маршрута.	5
2.13	Тема №13. Дистанционное занятие. Зеленая аптека.	4
2.14	Тема №14. Наблюдения в походе. Прогнозирование погоды по местным признакам.	8
2.15	Тема №15. Понятие об ориентировании на местности. Определение сторон горизонта по местным признакам. Ориентирование на местности. Понятие о плане местности и карте. Понятие о топографических знаках.	8
2.16	Тема №16. Осенняя пешая прогулка	10
2.17	Тема №17. Зимняя лыжная прогулка	10
2.18	Тема №18. Весенняя пешая прогулка	10
2.19	Тема №19. Летняя пешая прогулка	10
2.20	Тема №20. Оценка уровня знаний по теории	4
2.21	Тема №21. Контрольные упражнения и соревнования	14
2.22	Тема №22. Оценка уровня знаний по теории туризма	10
2.23	Тема №23. Углубленное медицинское обследование.	5
	Итого:	148

3.Содержание программы по туристка-краеведческой подготовке группы ОФП I года обучения

Раздел № 1 «Физкультурно-спортивная деятельность (ОФП)»	
1.1.	Значение активного отдыха, подвижных игр на свежем воздухе для организма детей. Знакомство с значение подвижных игр. Характеристика и этапы развития подвижной игры. Определение видов спортивных игр: баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др. Характеристика подвижной игры: - цель игры; - содержание игры; - правила игры; - игровые роли. Влияют на влияние подвижных игр на физическое развитие детей. Обучающиеся учатся определять цель, содержание, правила игры. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
1.2.	Техника безопасности во время занятий физкультурой и спортом. Обучающиеся знакомятся с основными причинами, приводящими к травмам спортсменов. Изучают технику безопасности перед началом проведения занятий, во время проведения занятий, после проведения занятий. Разрабатывают памятки по безопасности. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль, взаимоконтроль
1.3.	Поведение на улице во время движения к месту занятий и соревнований. Ознакомление с правилами безопасности при следовании к месту мероприятия и обратно пешком. Правилами безопасности на железнодорожном транспорте, правилами безопасности при пользовании общественным наземным транспортом и правилами безопасности для учащихся, отправляющихся на мероприятия в другой населенный пункт. Разрабатывают безопасный маршрут движения к месту занятий. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль,
1.4.	Личная гигиена спортсмена. Знакомство с основами спортивной гигиены (в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом). Учатся правилам

	гигиены спортивной одежды и обуви, гигиены тела, гигиены слуха и зрения. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль,
1.5.	Основные средства восстановления. Изучение классификации средств восстановления: гигиенические средства восстановления, психологические средства восстановления, медико- биологические средства восстановления. Обучающиеся на практике апробируют средства восстановления . Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
1.6.	Общеразвивающие упражнения. Изучают классификацию общеразвивающих упражнений. Используют упражнения для различных частей тела. ОРУ без предметов, с предметами (палками, набивными мячами, гантелями, гирями, обручами, скакалками, резиновыми амортизаторами, на тренажерах), а также с взаимной помощью друг другу при различном построении учащихся. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
1.7.	Кроссовая подготовка. Знакомятся с кроссовой подготовкой: значение, упражнения. Апробируют комплекс упражнений: разминка, планка, берпи, склепка, приседания с прыжком, махи ногами лежа, прыжки на пьедестал, прыжки с разведением рук и ног, упражнение «Велосипед» со скручиванием корпуса, скручивания корпуса на фитболе. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
1.8.	Спортивные игры. Знакомство с различными видами спортивных игр, разновидностями спортивных игр. Изучают пользу спортивных игр для детей и подростков. Определяют правила спортивных игр. Играют в спортивную игру по выбору обучающихся. Организуют мини соревнования. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; соревнования. Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль, мини соревнования.

1.9.	Лыжная подготовка. На основе имеющихся знаний определяют основы техники передвижения, способы лыжных ходов. Знакомятся с основными способами преодоления подъемов и спусков. Определяют необходимый подбор инвентаря. Смотрят видеофрагмент «Техника продвижения туриста». Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
1.10.	Велосипедный спорт. Знакомство с историей велоспорта, видами и описанием. Изучают экипировку и снаряжение. Особенности. Повторяют правила велосипедиста. Выполняют практическое задание на использование правил велосипедиста. Просмотр видеосюжета «Современный велоспорт России». Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
1.11.	Контрольные упражнения. Обучающиеся выполняют контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей. определения уровня развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости используются следующие контрольные упражнения: прыжки через скакалку, подтягивания), отжимания на параллельных брусьях, от пола или от скамейки, поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями, висы на согнутых и полусогнутых руках, подъем переворотом на высокой перекладине, прыжок в длину с места с двух ног, тройной прыжок с ноги на ногу (вариант — только на правой и только на левой ноге), поднимание и опускание прямых ног до ограничителя, прыжок вверх со взмахом) и без взмаха рук (определяется высота выпрыгивания), метание набивного мяча (1 — 3 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой и т.д. Критериями оценки скоростно-силовых способностей и силовой выносливости служат число подтягиваний, отжиманий, время удержания определенного положения туловища, дальность метаний (бросков), прыжков и т.п. Форма проведения учебного занятия: педагогический контроль; тестирование; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
Раздел № 2 «Туристско-краеведческая деятельность»	
2.1.	Понятие о туризме. Туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья, воспитания мужественных людей. Информирование о широком использовании туризма как активного отдыха для обучающихся. Рассмотрение данных о положительном влиянии физкультуры, пеших прогулок, ходьбы на организм ребенка. Знакомство с покорителями Эвереста. Популярность туризма среди школьников в последние годы. Разработка Кодекса чести юного туриста. Девизы: «В здоровом теле — здоровый дух», «Чистота — залог здоровья», «После тебя должно стать лучше,

	чем было до тебя». Закрепление понятий: взаимопомощь и взаимовыручка, готовность оказать помощь слабым и тем, кто в ней нуждается, уважение к коллективу (группе), стремление к сплоченности, ответственность за порученное дело. Отработка правил хорошего тона, взаимоотношения между мальчиками и девочками в туристской группе. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях, походах, в спортивно-оздоровительных состязаниях, играх и соревнованиях. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Спортивное и неспортивное поведение. Выполнение практических упражнений, направленных на укрепление своего здоровья, аккуратность, пунктуальность, соблюдение чистоты и порядка. Соблюдение правил культурного поведения в местах туристских прогулок и экскурсий. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.2.	Краеведческая характеристика, туристические возможности родного края (города, села, района). Изучение ландшафта окрестностей города (села, посёлка). Возможности проведения прогулок и походов выходного дня осенью, зимой, весной и летом. Посещение музея посёлка. Практическая работа: Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движения по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию. стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам. Работа с картой и компасом. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль

2.3.	Правила поведения детей во время прогулок и походов выходного дня зимой в весенне-летний период. Организация и подготовка пешего похода выходного дня. Ознакомление с правилами поведения детей во время прогулок в природу зимой и в осенне-весенний период, значением прогулок и игр на свежем воздухе в зимний период для организма детей. Выработка требований к одежде и обуви для зимних прогулок. Правила поведения детей во время прогулок и игр на свежем воздухе зимой. Определение роли походов выходного дня для укрепления здоровья детей. Научить классифицировать одежду и обувь для походов выходного дня в осеннее и весеннее время года. Рассмотреть особенности походов выходного дня осенью, весной. Правила поведения детей в походах выходного дня. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.4.	Правила хождения по пересеченной местности. Техника ходьбы по пересеченной местности. Ознакомление техники ходьбы по пересечённой местности для развития и профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата. Ознакомление с техникой ходьбы на подъёмах, спусках, по кочкам, по бревну, при траверсе склонов. Подбор снаряжения для похода. Соблюдение требований к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Особенности снаряжения для походов по малонаселенной местности. Типы палаток; как подготовить палатку к походу (Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Как заточить и развести пилу. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль

2.5.	Гигиена туриста в походах выходного дня. Формирование знаний об общих гигиенических требованиях в походе: умывание, купание, закаливание, поддержание чистоты тела, ног. Познакомить с мерами для предупреждения потертостей при ходьбе, требованиям к одежде и обуви. Ознакомить с приемами самоконтроля. Научить соблюдать питьевой режим и выполнять обеззараживание воды, оказывать помощь при тепловом ударе, ожогах, помощь утопающему. Определять различные травмы. Оказывать помощь при желудочных и простудных заболеваниях. Определять необходимый состав походной аптечки, осуществлять транспортировку пострадавшего, оказывать первая доврачебная помощь в зимних походах. Практическая часть: 1)Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. 2)Изготовление носилок из подручных материалов. Комплектование походной аптечки. Изготовление сумки, чемодана для аптечки. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе;
2.6.	Организация и подготовка лыжной прогулки. Знакомство с правилами поведения во время лыжной прогулки: как разминуться с ВСТРЕЧНЫМИ лыжниками, как обогнать впереди идущего лыжника. Необходимость сохранения расстояния на трассе, как правильно осуществлять обгон во время спортивных состязаний. Общие правила поведения на подготовленной лыжне. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль.
2.7.	Оказание доврачебной медицинской помощи. Выявление причины травматизма в походах выходного дня. Определение возможных травм: ушибы, растяжения. Оказание доврачебной медицинской помощи при травмах. Умение оказать помощь при обморожениях. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: самоконтроль, тестирование по оказанию ДМП.
2.8.	Туристическое снаряжение, самостоятельное снаряжение. Ознакомление с снаряжением и работа с ним. Рассмотреть групповое снаряжение. Выработка навыков укладки рюкзака туриста. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль.
2.9.	Организация питания в походе, бивачные работы.

	Организация питания. Бивачные работы. Подбор продуктов питания для похода выходного дня, нормы на одного человека, упаковка, транспортировка. Выбор места под бивак. Разбивка бивака. Выбор места для костра. Охрана природы. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Знакомство с туристским бытом: 1) Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Различные типы костров. Сушка и ремонт одежды и обуви. 2) Набор продуктов. Меню, хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов. Режим дня в походе и на дневке. Игры в походе. 1) Составление наборов продуктов и меню на одно-, двух-, трехдневный поход. Приобретение продуктов. 3) Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом, установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи. Изготовление чертежей, макетов, моделей различных типов костров, палаток, очагов, биваков. Игры в пути и на привале. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль.
2.10.	Цели и задачи похода. Разработка маршрута. Определение цели и задачи похода, выбор района путешествия. Разработка маршрута пешего похода. Распределение обязанностей в группе. Анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль.
2.11.	Дистанционное занятие. Зеленая аптека. Знакомство с ядовитыми и лекарственными растениями края, правилами их сбора и хранения. Обогащать знания детей о лекарственных дикорастущих растениях, их ценности для здоровья, правил пользования. Побуждать задавать вопросы, составлять рассказы-описания, загадки; развивать игровое творчество, смекалку, навыки поведения в экстремальных ситуациях. Способствовать развитию у детей любознательности, бережному отношению к растениям, любви к родному краю. Форма проведения учебного занятия: дистант. Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль.
2.12.	Наблюдения в походе Охрана природы во время походов выходного дня. Определение объектов наблюдений: флоры и фауны. Наблюдение за следами зверей и птиц во время зимней прогулки. Формирование понимания, что природа - богатство Родины, наше богатство.

	Охрана природы - обязанность каждого гражданина. Охрана природы - обязательное условие отдыха на природе. Охрана и защита животного мира. Охрана природы во время прогулок, на маршруте, на привалах, во время проведения игр, массовых мероприятий. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, наблюдение, взаимоконтроль.
2.13.	Понятие об ориентировании на местности. Определение сторон горизонта по местным признакам. Ориентирование на местности. Понятие о плане местности и карте. Понятие о топографических знаках. Определение сторон горизонта по местным признакам. Понятие об ориентировании на местности. Понятие о необходимых знаниях и умениях, необходимых для быстрого и правильного ориентирования на местности: умение читать карту, т.е. понимать и объемно представлять все, что изображено на карте, с помощью условных знаков; умение «читать» местность, иначе говоря, увидеть тот или иной ориентир, быстрее отыскать это место на карте; умение точно и быстро работать с компасом при ориентировании карты и преодоление направлений движения; умение безошибочно измерять расстояние на карте и на местности. Ориентирование на местности. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.14.	Осенняя пешая прогулка. Проводится выявление физической подготовленности детей (прыжок в длину с места, сила правой и левой руки, бросок набивного мяча). Программа первого похода включает 2-километровый переход, соревнования по физической подготовленности (прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, сила правой и левой руки). дня обучающиеся проходят 3-3,5 км с использованием подвижных игр. Участвуют в соревнованиях (командные подвижные игры туристского направления). Практическая часть: ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; Оценка и контроль занятия: соревнование, самоконтроль
2.15.	Зимняя лыжная прогулка. Организация активного отдыха обучающихся, знакомство с зимним лесом, участие в работе по охране природы, подкормка птиц. Во время второго похода выходного дня обучающиеся проходят 3-3,5 км с использованием подвижных игр. Участвуют в соревнованиях (командные подвижные игры туристского направления). Практическая часть: ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте Форма проведения учебного занятия: турпоходы; Оценка и контроль занятия: педагогический контроль,

	самоконтроль
2.16.	Весенняя пешая прогулка. Закрепление на практике знаний, полученных на теоретических и практических занятиях. Подготовка к смотру готовности обучающихся к прогулкам на природе и походам выходного дня, знание туристических возможностей своего города (села, посёлка), знание подвижных игр туристского направления. Участвуют в соревнованиях (командные подвижные игры туристского направления). Практическая часть: ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте Форма проведения учебного занятия: турпоходы; педагогический контроль. Оценка и контроль занятия: педагогический контроль , самоконтроль
2.17.	Летняя пешая прогулка. Наблюдение за изменениями в природе: флорой и фауной. Подготовка к смотру готовности обучающихся к прогулкам на природе и походам выходного дня, знание туристических возможностей своего города (села, посёлка), знание подвижных игр туристского направления. Практическая часть: ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Форма проведения учебного занятия: турпоходы; педагогический контроль. Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.18.	Оценка уровня знаний по теории. Оценивается уровень теоретических знаний и степень практической подготовленности обучающихся по туристской подготовке по всем темам и разделам программы первого года обучения. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.19.	Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения. В течение учебного года (но не менее четырех раз за учебный год) проводятся контрольно-переводные упражнения, в процессе которых оценивается уровень теоретических знаний и степень практической подготовленности обучающихся по туристской подготовке по всем темам и разделам программы первого года обучения. Форма проведения учебного занятия: выполнение контрольных нормативов по ОФП (определение физической подготовленности детей на конкретном этапе подготовки); Форма проведения учебного занятия: выполнение контрольных нормативов по ОФП (определение физической подготовленности детей на конкретном этапе подготовки); Оценка и контроль занятия: тестовое задание

2.20.	Оценка уровня знаний по теории туризма. Проводятся контрольно-переводные упражнения, в процессе которых оценивается уровень теоретических знаний и степень практической подготовленности обучающихся по туристской подготовке по всем темам и разделам программы первого года обучения. Форма проведения учебного занятия: педагогический контроль; тестирование; Оценка и контроль занятия: тестовое задание
2.21.	Углубленное медицинское обследование. Углубленное медицинское обследование обучающихся осуществляется два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов. Врачебный контроль в группах общей и специальной физической подготовки ведет кабинет врачебного контроля (присутствие педагога, занимающегося с группой является обязательным) согласно Положению о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом. Медицинское обеспечение учебно- тренировочного процесса и соревнований учреждения, контроль за объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок осуществляет медицинский работник образовательного учреждения. Форма проведения учебного занятия: педагогический контроль;

**Содержание программы по туристско-краеведческой подготовке
группы ОФП 2 года обучения**

Раздел № 1 «Физкультурно-спортивная деятельность (ОФП)»	
1.1.	Значение активного отдыха, подвижных игр на свежем воздухе для организма детей. Изучение влияние ограничительной двигательной активности на организм детей. Значение двигательной активности для развивающегося организма ребенка. Значение подвижных игр на свежем воздухе, прогулок на природе для здоровья детей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и физкультурной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
1.2.	Техника безопасности во время занятий физкультурой и спортом. Расширение знаний о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; органы пищеварения и выделения; взаимодействие органов и систем. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в

	коллективе. Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
1.3.	Поведение на улице во время движения к месту занятий и соревнований. Углубление знаний о поведении на улице во время движения к месту занятий. Выбор места проведения занятий и соревнований. Практическая часть: разработка памяток поведению на улице во время движения к месту занятий Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе. Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
1.4.	Личная гигиена спортсмена. Расширение знаний обучающихся о гигиенических требованиях к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травматизма при физкультурно-спортивных занятиях. Значение и способы закаливания. Использование обучающимися естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Составление рационального режима дня и питания с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Гигиена тренировочного процесса. Практическая часть: ведение Дневник самоконтроля спортсмена. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе Оценка и контроль занятия: тестовое задание, взаимоконтроль
1.5.	Основные средства восстановления. Формирование знаний обучающихся о спортивном массаже и самомассаже. Практическая часть: освоение элементарных, простейших приемов самомассажа. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
1.6.	Общеразвивающие упражнения. Обучение основам физических упражнений, комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Гимнастические упражнения на все группы мышц. Упражнения на гимнастической лестнице, висы, упоры, подтягивания, лазания по канату. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Практическая часть: выполнение упражнений на все группы мышц. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в

	коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
1.7.	Кроссовая подготовка. Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседание, в приседе, спортивным шагом, быстрым широким шагом. Бег в спокойном темпе, с изменением направления и скорости передвижения; бег с высокого старта; челночный бег; бег с преодолением препятствий; кросс. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением; в длину с места, с разбега; прыжки в высоту, напрыгивание; прыжки через скакалку. Метание малого мяча в цель и на дальность; метание набивного мяча из различных исходных положений левой и правой рукой. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
1.8.	Спортивные игры. Овладение элементарными техническими и тактическими навыками, правилам игры. Практическая часть: тактика игры. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; соревнования. Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
1.9.	Лыжная подготовка. Овладение основными способами передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможения. Практическая часть: лыжная эстафета. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе. Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
1.10	Велосипедный спорт. Овладение элементарными техническими и тактическими навыками, правилам езды на велосипеде на улицах поселка. Практическая часть: велопрогулка. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
1.11	Контрольные упражнения. Выполнение упражнений для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей) участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 1-2 км, в годичном цикле. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в

	коллективе Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
Раздел № 2 «Туристско-краеведческая деятельность»	
2.1.	Понятие о туризме. Туризм как средство познания своей Родины. Знакомство с понятием «туризм», историей отечественного спортивного туризма. Показать значение оздоровительной роли туризма. Виды туризма. Группа дисциплин «маршрут». Группа дисциплин «дистанция». Понятие о нормативных документах спортивного туризма (Правила, Регламенты по видам туризма). Расширение кругозора об истории туристского объединения, достижения, цели и задачи. Роль туризма в расширении кругозора, в познании своей Родины (её необъятности, красоты, растительного, животного мира, её несметных богатств). Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе Оценка и контроль занятия: опрос, тестовое задание, самоконтроль
2.2.	Туристско-краеведческие возможности района. Возможные маршруты выходного дня без ночевки. Возможные маршруты выходного дня без ночевки. Рельеф окрестностей района. Растительность, животный мир. Памятные места, музеи, заповедники. Туристские маршруты походов выходного дня без ночёвок. Практическая часть: туристический маршрут Урочище черлакское. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.3.	Правила поведения детей во время прогулок и походов выходного дня зимой в весенне-летний период. Организация и подготовка пешего похода выходного дня. Организация и подготовка пешего похода выходного дня. Правила поведения детей во время прогулок в природу зимой и в осенне-весенний период. Значение прогулок и игр на свежем воздухе в зимний период для организма детей. Одежда и обувь для зимних прогулок. Правила поведения детей во время прогулок и игр на свежем воздухе зимой. Роль походов выходного дня для укрепления здоровья детей. Одежда и обувь для походов выходного дня в осеннее и весеннее время года. Особенность походов выходного дня осенью, весной. Правила поведения детей в походах выходного дня. Практическая часть: подготовка пешего похода Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль

2.4.	Правила хождения по пересеченной местности. Техника ходьбы по пересеченной местности. Техника ходьбы по пересечённой местности. Техника ходьбы по пересечённой местности для развития и профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата. Ознакомление с техникой ходьбы на подъёмах, спусках, по кочкам, по бревну, при траверсе склонов. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.5.	Гигиена туриста в походах выходного дня. Расширение знаний о личной гигиена туриста, роли закаливания и гигиене туриста в походе. Значение соблюдения личной гигиены в тренировочном процессе и в походе. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Практические занятия. Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовления пищи и ее приеме. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Работа санитара в туристской группе. Ведение дневника наблюдений за самочувствием. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе Оценка и контроль занятия: опрос, тестирование.
2.6.	Организация и подготовка лыжной прогулки. Правила поведения во время лыжной прогулки. Правила поведения детей в лыжном походе выходного дня. Выбор района похода. Разработка маршрута. Подготовка лыж (одежда, обувь, снаряжение). Порядок движения на маршруте. Правила поведения в лыжном походе выходного дня. Практическая часть: лыжный марафон. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.7.	Предупреждение травматизма. Оказание доврачебной медицинской помощи. Изучение состава групповой медицинской аптечки в походе. Индивидуальная аптечка. Назначение медикаментов. Обязанности санитара группы. Оказание доврачебной медицинской помощи. Определение причин травматизма в походах выходного дня. Возможные травмы: ушибы, ссадины, растяжения голеностопного сустава, кровотечения из носа,

	обморожения. Оказание доврачебной медицинской помощи при травмах. Порядок оказания доврачебной помощи пострадавшим. Практическая часть: оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений. Первая помощь при переломах конечностей. Иммобилизация, транспортировка пострадавшего. Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль.
2.8.	Туристическое снаряжение, самостоятельное снаряжение. Информирование о личном снаряжении для ПВД. Требования к одежде и обуви. Рюкзак, виды. Изучение правил укладки рюкзака. Личная посуда. Предметы личной гигиены. Групповое снаряжение для ПВД. Палатки, тенты. Костровое оборудование. Кухонное снаряжение. Практическая часть: ролевая игра. Снаряжение и работа с ним. Групповое снаряжение. Устройство палатки, правила установки её, снятие. Упаковка палатки, транспортировка. Укладка рюкзака. Уход за палатками. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.9.	Организация питания в походе, бивачные работы. Организация питания в походе, правила организации привалов, бивачные работы. Организация питания. Бивачные работы. Подбор продуктов питания для похода выходного дня, нормы на одного человека, упаковка, учет, транспортировка. Выбор места под бивак. Разбивка бивака. Выбор места для костра. Охрана природы. Практическая часть: сбор продуктов, используемые в походе. Составление меню для ПВД с расчетом продуктов. Упаковка и хранение продуктов. Питьевой режим. Правила забора воды. Тара для воды, транспортировка ее в походе. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.10	Обеспечение безопасности в пеших походах выходного дня без ночевки. Изучение правил поведения туристов в природной среде. Необходимость неукоснительного выполнения требований руководителя. Правила безопасности у

	водоемов, при разведении костров, Правила поведения во время различных природных явлений (гроза, ливень, туман, метель и т.д.). Правила поведения при встрече с дикими животными. Правила поведения и организация движения группы на маршруте. Обеспечение безопасности в походах выходного дня без ночёвки. Обеспечение безопасности на маршруте, во время движения группы по пересечённой местности. Обеспечение безопасности во время бивачных работ, при установке палаток, кострища, работ у костра, во время купания, во время проведения массовых туристских мероприятий. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.11	Цели и задачи похода выходного дня без ночевки. Разработка маршрута. Обучающиеся учатся разрабатывать маршрут. Определять цели и задачи пешего похода выходного дня без ночёвки. Выбор района путешествия. Распределение обязанностей в группе. Изучают условные знаки топографических карт: масштабные, линейные, внемасштабные. Условные знаки для отображения рельефа, растительности, водных объектов, дорожной сети, искусственных сооружений. Чтение карты. Практическая часть: Определение простейших топографических знаков. Рисование топографических знаков. Топографический диктант. Топографические игры. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль, опрос, тестирование, выполнение практических заданий, топографические игры, топографический диктант.
2.12	Дистанционное занятие. Зеленая аптека. Познакомиться с ядовитыми и лекарственными растениями края. Использование лекарственных растений края при травмах в походах. Как собирать и использовать лекарственные, плодово-ягодные растения. Растения - враги и друзья: лекарственные, плодово-ягодные (съедобные) дикорастущие растения, съедобные грибы. Ядовитые и несъедобные растения и грибы нашего края. Подборка материала и оформление альбома "Туристу на заметку" (о лекарственных растениях, их нужно знать - они ядовиты). Практическая часть: Сбор гербария лекарственных растений "Зеленая аптека". Форма проведения учебного занятия: дистант Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.13	Наблюдения в походе. Прогнозирование погоды по местным признакам. Охрана природы в походах выходного дня. Объекты наблюдений. Флора и фауна. Наблюдение за следами зверей и птиц во время зимнего похода. Природа - богатство Родины, наше богатство. Охрана природы - обязанность

	каждого гражданина. Охрана природы - обязательное условие отдыха на природе. Охрана и защита животного мира. Охрана природы во время прогулок, на маршруте, на привалах, во время проведения игр, массовых мероприятий. Поведение туриста в лесу во время туристского похода во многом зависит от состояния окружающей среды. Во время маршруту по лесу не наносить вред зеленому массиву, т.е. ломать зеленые насаждения и ветки, не губить и разорять муравейники и птичье гнезда. Не наносить вред лесному жителю и живности. Во время привалов в низине или в пойме реки стараться ставить палатки как можно выше заболоченной местности, что бы исключить возможное подтопление лагеря. Во время постановки палатки учитывать направление и силу ветра. Не разводить костров без особой надобности. Не купаться в одиночку и без согласия руководителя. Не отлучаться с бивуака без разрешения руководителя, помогать друг другу преодолевать сложные участки пути. Уходя с места ночлега или привалов, нужно тщательно залить костер водой, убрать банки и бумажки. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.14	Понятие об ориентировании на местности. Определение сторон горизонта по местным признакам. Ориентирование на местности. Понятие о плане местности и карте. Понятие о топографических знаках. Определение сторон горизонта по местным признакам. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по местным признакам. Понятие об ориентировании на местности. Знания и умения, необходимые для быстрого и правильного ориентирования на местности: умение читать карту, т.е. понимать и объемно представлять все, что изображено на карте, с помощью условных знаков; умение «читать» местность (увидеть тот или иной ориентир, быстрее отыскать это место на карте); умение точно и быстро работать с компасом при ориентировании карты и определение направлений движения; умение безошибочно измерять расстояние на карте и на местности. Топографические знаки. Ориентирование на местности. Практическая часть: Рисовка схемы школьного двора, плана комнаты. Определение расстояний на местности шагами, визуально. Определение расстояния по топографическим картам. Топографические пазлы. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе Оценка и контроль занятия: опрос, тестовое задание, самоконтроль
2.15	Осенняя пешая прогулка. Обучающиеся проходят маршрут протяжённостью 3 км, знакомятся с растительным и животным миром района. С помощью и под контролем педагога готовят чай на костре. Практическая часть: пешая прогулка.

	Форма проведения учебного занятия: турпоходы; педагогический контроль. Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.16	Зимняя лыжная прогулка. Организация активного отдыха, наблюдение за погодными и природными изменениями, участие в работе по охране природы, подкормка птиц. Протяжённость зимних прогулок - до 4 км Практическая часть: ведение дневника наблюдений. Форма проведения учебного занятия: турпоходы; педагогический контроль. Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.17	Весенняя пешая прогулка. Организация протяжённого маршрута - до 5 км. Закрепление на практике знаний, полученных на теоретических и практических занятиях. Проверка готовности обучающихся к походам выходного дня, знание туристических возможностей своего города (села, посёлка), знание подвижных игр туристского направления. Дети преодолевают маршрут протяжённостью 3 км. И участвуют в соревнованиях по программе, несколько усложнённой по сравнению с программой осенних соревнований. Она включает прохождение элементарной полосы (прыжки по кочкам, брёвна-переправы через ручей, спуска-подъёма и траверса склона без снаряжения, спуска по склону с помощью альпенштока. Последний оценивается судьями не на время, как все остальные, а исключительно на качество выполнения упражнения). Любой вид упражнения, включаемый в соревнования впервые для каждой возрастной группы, оценивается на качество выполнения. Практическая часть: Проверка готовности обучающихся к походам выходного дня. Форма проведения учебного занятия: турпоходы; педагогический контроль. Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.18	Летняя пешая прогулка. Обучающиеся закрепляют на практике полученные знания, приобретённые в течение года (туристское снаряжение и работа с ним, бивачные работы, охрана природы, обеспечение безопасности в походах выходного дня, охрана природы, умение оказать элементарную медицинскую помощь.), демонстрируют их в процессе соревнований по физической подготовленности и по преодолению элементарной и усложнённой туристической полосы. Практическая часть: преодоление элементарной и усложнённой туристической полосы. Форма проведения учебного занятия: турпоходы; Оценка и контроль занятия: педагогический контроль, тестовое задание, самоконтроль
2.19	Оценка уровня знаний по теории. Оценивается уровень теоретических знаний по туризму. Форма проведения учебного занятия: педагогический контроль; тестирование Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.20	Контрольные упражнения и соревнования. Выполнение контрольно-переводных упражнений, в процессе которых оценивается уровень

	теоретических знаний и степень практической подготовленности обучающихся по туристской Форма проведения учебного занятия: соревнования, выполнение контрольных нормативов по ОФП (определение физической подготовленности детей на конкретном этапе подготовки) Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.21	Оценка уровня знаний по теории туризма. Контрольно-переводные упражнения. В течение учебного года (но не менее четырех раз за учебный год) проводятся контрольно-переводные упражнения, в процессе которых оценивается уровень теоретических знаний и степень практической подготовленности обучающихся по туристской подготовке. Форма проведения учебного занятия: педагогический контроль; тестирование Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.22	Углубленное медицинское обследование. Организация углубленного медицинского обследования обучающихся (осуществляется два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов). Врачебный контроль в группах общей и специальной физической подготовки ведет кабинет врачебного контроля согласно Положению о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом. Медицинское обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований учреждения, контроль за объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок осуществляет медицинский работник образовательного учреждения. Форма проведения учебного занятия: педагогический контроль Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль

Содержание программы по туристско-краеведческой подготовке группы ОФП 3 года обучения

Раздел № 1 «Физкультурно-спортивная деятельность (ОФП)»

1.1.	Значение активного отдыха, подвижных игр на свежем воздухе для организма детей. Изучить влияние ограничительной двигательной активности на организм подростка 15-18 лет. Определить значение двигательной активности для развивающегося организма подростка, а так же подвижных игр на свежем воздухе, прогулок на природе для здоровья детей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и физкультурной направленности. Представить сведения о спортивных званиях и разрядах. Познакомить с выдающимися спортсменами в области туризма. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
------	--

1.2.	Техника безопасности во время занятий физкультурой и спортом. Сформировать знания у обучающихся об основных причинах, приводящих к травмам спортсменов. Изучить технику безопасности перед началом проведения занятий, во время проведения занятий, после проведения занятий. Практическая часть: оформить презентацию для обучающихся первого года обучения «Техника безопасности занятия» Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
1.3.	Сведения о строении и функциях человека. Вспомнить основные сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; органы пищеварения и выделения; взаимодействие органов и систем, влияние физических упражнений на организм занимающихся подростков. Просматривают видеоролик о строении и функции организма человека. Организуется беседа с медицинским работником МБОУ «Черлакская СОШ №1» Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
1.4.	Личная гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Знакомство с основами спортивной гигиены (в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом). Практические занятия. Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи и ее приеме. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Работа санитаря в туристской группе. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
1.5.	Основные средства восстановления. Информирование о спортивном массаже и самомассаже. Изучение классификации средств восстановления: гигиенические средства восстановления, психологические средства

	восстановления, медико-биологические средства восстановления. Обучающиеся на практике апробируют средства восстановления. Практическая часть: изучение техники самомассажа на практике. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
1.6.	Общеразвивающие упражнения. Изучают классификацию общеразвивающих упражнений. Используют упражнения для различных частей тела. ОРУ без предметов, с предметами (палками, набивными мячами, гантелями, гириями, обручами, скакалками, резиновыми амортизаторами, на тренажерах), а также с взаимной помощью друг другу при различном построении учащихся. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
1.7.	Кроссовая подготовка. Апробируют комплекс упражнений: разминка, планка, берпи, скелпка, приседания с прыжком, махи ногами лежа, прыжки на пьедестал, прыжки с разведением рук и ног, упражнение «Велосипед» со скручиванием корпуса, скручивания корпуса на фитболе. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
1.8.	Спортивные игры. Мини-соревнования по волейболу с командами обучающихся МБОУ ДО «ДООФСЦ». Форма проведения учебного занятия: соревнования. Оценка и контроль занятия: самоконтроль
1.9.	Лыжная подготовка. На основе имеющихся знаний определяют основы техники передвижения, способы лыжных ходов. Знакомятся с основными способами преодоления. Организация лыжной прогулки. Цель прогулки - активный отдых, наблюдение за погодными и природными изменениями, участие в работе по охране природы, подкормка птиц. Форма проведения учебного занятия: соревнования, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности. Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
1.10	Велосипедный спорт. Владение техническими и тактическими навыками, правилам езды на велосипеде на улицах поселка. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Вело-экскурсия по поселку.

	Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
1.11	Контрольные упражнения. Обучающиеся выполняют контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей обучающихся 15-18 лет, определения уровня развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости используются следующие контрольные упражнения : прыжки через скакалку, подтягивания), отжимания на параллельных брусьях, от пола или от скамейки , поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями, висы на согнутых и полусогнутых руках , подъем переворотом на высокой перекладине, прыжок в длину с места с двух ног, тройной прыжок с ноги на ногу (вариант — только на правой и только на левой ноге), поднимание и опускание прямых ног до ограничителя, прыжок вверх со взмахом) и без взмаха рук (определяется высота выпрыгивания), метание набивного мяча (1 — 3 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой и т.д. Критериями оценки скоростно-силовых способностей и силовой выносливости служат число подтягиваний, отжиманий, время удержания определенного положения туловища, дальность метаний (бросков), прыжков и т.п. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные занятия; анализ собственной деятельности Оценка и контроль занятия: педагогический контроль, самоконтроль.
Раздел № 2 «Туристско-краеведческая деятельность»	
2.1.	Понятие о туризме. Туризм как средство познания своей Родины. Охрана природы. Формирование знаний обучающихся о туризме как средство воспитания здорового, закаляемого человека. Ознакомление со Статьей 18 Конституции РФ, "Закон об охране природы. Меры по охране окружающей среды нашей области, края. Формы участия школьников, юных туристов в охране и посадке зеленых насаждений. Участие в акции "марш парков", очистке лесов, борьбе с вредителями леса, охране рек и водоемов от загрязнения. Познакомить с наиболее известными замечательными уголками природы, заповедниками, заказниками нашего края и России. Составить перечень растений, животных, обитающих в нашем крае, занесенных в "Красную книгу"; растения, запрещенные к сбору. Мероприятия при подготовке и во время проведения походов и путешествий, обеспечивающие охрану природы. Изучить правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях. Экскурсии в природу, выполнение заданий местного общества охраны природы и других организаций по изучению и охране природных богатств края. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; экскурсия. Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль

2.2.	Туристско-краеведческие возможности района. Возможные маршруты выходного дня без ночевки. Изучение рельефа окрестностей Черлакского муниципального района. Составление туристического атласа «Растительность, животный мир малой родина». Изучение литературы о своём районе, памятных местах, музея, заповедников. Возможные экскурсии и походы. Возможные туристские маршруты походов выходного дня без ночёвок и с ночёвками. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.3.	Основные сведения из «Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с уч-ся ОО». Основные сведения из «Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися ОО. Знакомство детей с основными сведениями из «Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ». Просмотр видеороликов по организации и проведению походов из методической видео-картотеки. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.4.	Правила хождения по пересеченной местности. Техника ходьбы по пересеченной местности. Закрепление правил прохождения по пересечённой местности. Техника ходьбы по пересечённой местности. Техника ходьбы по пересечённой местности для развития и профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата. Ознакомление с техникой ходьбы на подъёмах, спусках, по кочкам, по бревну, при траверсе склонов. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.5.	Понятие об ориентировании на местности. Определение сторон горизонта по местным признакам. Понятие о топографической карте. Практическая работа с картами: географическая и топографическая. Использование на практике условных знаков. Использовать масштаб линейный и численный. Изучить устройство компаса и пользование им. 2)

	Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния. 3) Копирование и увеличение карт. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Отчетная иллюстрированная схема. Глазомерный набросок плана местности. 4) Движение по азимуту; сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов. Различные виды соревнований по ориентированию на местности. 1) Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков. "Путешествия по карте". 2) Топографические игры, решение топографических задач. 3) Копирование и увеличение карт. Изготовление схемы маршрута. 4) Проверка компаса. Определение азимутов на местности. Движение по азимуту. 5) Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута. 6) Участие в школьных и районных (городских) туристских в соревнованиях и соревнованиях по ориентированию на местности. Практическая часть: Определение сторон горизонта по местным признакам, по небесным светилам, по часам, по Солнцу. Знания и умения, необходимые для быстрого и правильного ориентирования на местности: умение читать карту, умение «читать» местность (увидеть тот или иной ориентир, быстрее отыскать это место на карте); умение точно и быстро работать с местными признаками при ориентировании карты и определение направлений движения; топографические знаки. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.6.	Гигиена туриста в походах выходного дня. Ознакомление с общими гигиеническими требованиями в походе, закаливание, гигиена туриста в походе. Научить правильным способам умывания, купания, закаливания, поддержания чистоты тела, ног в походе. Рассмотреть способы и меры для предупреждения потертостей при ходьбе. требования к одежде и обуви, приемам самоконтроля. Научить соблюдать питьевой режим и обеззараживанию воды. Обучающиеся на практике научатся оказывать помощь при тепловом ударе, ожогах. Помощь утопающему. Различные травмы. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах. 1) Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. 2) Изготовление носилок из подручных материалов. Комплектование походной аптечки. Изготовление сумки, чемодана для аптечки. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль

2.7.	Организация и подготовка лыжной прогулки. Правила поведения во время лыжной прогулки. Закрепление на практике правил поведения детей в лыжном походе выходного дня, выбора места\района похода. Обучающиеся разрабатывают маршрут. Подготавливают лыжи и необходимое снаряжение (одежда, обувь, снаряжение). Определяют порядок движения на маршруте и правила поведения в лыжном походе выходного дня. Форма проведения учебного занятия: лыжная прогулка Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.8.	Предупреждение травматизма. Оказание доврачебной медицинской помощи. Повторение и закрепление правил оказания первой медицинской помощи на практике при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях); Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений. Первая помощь при переломах конечностей. Иммобилизация, транспортировка пострадавшего. Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых. Практическая часть: оказание первой МДП. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.9.	Туристическое снаряжение, самостоятельное снаряжение. Изучение туристического снаряжения, самостоятельного снаряжения. Определение необходимого снаряжения от вида туристического похода и работа с ним. Групповое снаряжение. Изучение устройства палатки, правил установки её, снятие. Упаковка палатки, транспортировка. Укладка рюкзака. Уход за палатками. Практическая часть: установка, сборка и разборка 2-х местной палатки. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль.
2.10	Организация питания в походе, бивачные работы. Обучение способам организации питания в походе, правилам организации привалов, бивачных работ, подбора продуктов питания для похода выходного дня, нормы на одного человека, упаковка, учет, транспортировка. Определение оптимального выбора места под бивак. Разбивка бивака. Выбор места для костра. Охрана природы. Практические занятия: основные продукты питания для приготовления

	пищи в походе. Составление меню для однодневного туристского похода с расчетом требуемых продуктов. Хранение продуктов. Распределение продуктов в туристской группе. Завхоз по питанию туристской группы и его обязанности. Дежурные повара, их обязанности и организация дежурства. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.11	Обеспечение безопасности в пеших походах выходного дня без ночевки. Обеспечение безопасности в пеших походах. Обеспечение безопасности в походах выходного дня. Обеспечение безопасности на маршруте, во время движения группы по пересечённой местности. Обеспечение безопасности во время бивачных работ, при установке палаток, кострища, работ у костра, во время купания, во время проведения массовых туристских мероприятий. Определения способов предупреждения травматизма. Практика оказания доврачебной медицинской помощи. Рассмотрение причин травматизма в походах выходного дня. Формирование понятия, что дисциплина - основное условие безаварийности похода. Соблюдение режима дня. Возможные травмы: ушибы, ссадины, растяжения голеностопного сустава, кровотечения из носа, обморожения. Оказание доврачебной медицинской помощи при травмах. Порядок оказания доврачебной помощи пострадавшим. Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений. Первая помощь при переломах конечностей. Иммобилизация, транспортировка пострадавшего. Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.12	Цели и задачи похода выходного дня без ночевки. Разработка маршрута. Прохождение обозначенного маршрута. Понятие «обозначенный маршрут». Изучение требований к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Определение оптимальных правил и условий соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека. Прохождение маршрутов по ориентированию по выбору. Понятие «ориентирование по выбору». Правила и условия соревнований ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по

	выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Прохождение дистанции группами (звеньями) по 2–3 человека. Практическая часть: Разработка маршрута. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовые задания, самоконтроль
2.13	Дистанционное занятие. Зеленая аптека. Использование лекарственных растений края при травмах в походах. Научить определять конкретное содержимое походной аптечки от вида и категории похода (водный, горный, лесной, экстремальный), продолжительности, возраста участников, времени года. Формирование знаний обучающихся о том, какие лекарственные растения могут заменить лекарственные препараты. Практическая часть: Изготовление атласа лекарственных растений. Форма проведения учебного занятия: дистант Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.14	Наблюдения в походе. Прогнозирование погоды по местным признакам. Ознакомление с правилами охраны природы в походах выходного дня. Ведение дневника наблюдений: флора и фауна, за следами зверей и птиц во время зимнего похода. Использование местных признаков погоды: — чем резче выражены общие процессы погоды, тем слабее сказывается влияние местных условий; — чем больше признаков дают указание на изменение или сохранение предстоящей погоды, тем больше вероятность их осуществления; — если наблюдаемые местные признаки погоды противоречат друг другу, то следует ожидать неустойчивую погоду; — чем медленнее изменяются явления, служащие в качестве признаков погоды, тем медленнее будет происходить изменение самой погоды, и наоборот. Форма проведения учебного занятия: поход, наблюдение. Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.15	Понятие об ориентировании на местности. Определение сторон горизонта по местным признакам. Ориентирование на местности. Понятие о плане местности и карте. Понятие о топографических знаках. Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных

	массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации. Разведчик туристской группы. Штурман туристской группы. Практические занятие: Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути при движении во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.16	Осенняя пешая прогулка. Организация подготовки и проведения похода выходного дня без ночевки в осенне-весенний период. Знакомство с особенностями пеших походов осенью и весной. Одежда и обувь для походов выходного дня в осеннее и весеннее время года. Отрабатывают правила поведения туриста в походах выходного дня. Практическая часть: Наблюдения за погодой в походе. Охрана природы в походах выходного дня. Объекты наблюдений. Флора и фауна. Наблюдение за следами зверей и птиц во время зимнего похода. Природа - богатство Родины, наше богатство. Охрана природы - обязанность каждого гражданина. Охрана природы - обязательное условие отдыха на природе. Охрана и защита животного мира. Охрана природы во время прогулок, на маршруте, на привалах, во время проведения игр, массовых мероприятий. Форма проведения учебного занятия: осенняя прогулка Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.17	Зимняя лыжная прогулка. Организация и подготовка лыжного похода выходного дня без ночевки. Определение цели и задачи маршрута. Выбор района похода. Разработка обучающимися маршрута. Подготовка снаряжения, продуктов питания. Движение группы на маршруте. Правила поведения в лыжном походе выходного дня. Предупреждение обморожений. Практическая часть: разработка маршрута, оказание первой помощи при обморожениях. Форма проведения учебного занятия: лыжная прогулка Оценка и контроль занятия: самоконтроль, педагогический контроль.
2.18	Весенняя пешая прогулка. Подготовка и проведение походов выходного дня без ночевки в осенне-весенний период. Особенности пеших походов осенью и весной. Одежда и обувь для походов выходного дня в

	осеннее и вес Разработка маршрута пешего похода. Распределение обязанностей в группе. Практическая часть: Разработка маршрута пешего похода Форма проведения учебного занятия: пешая прогулка Оценка и контроль занятия: самоконтроль, педагогический контроль.
2.19	Летняя пешая прогулка. Ознакомление с литературой и картами по району путешествия, детальная разработка маршрута путешествия, графика и плана работы, изготовление картосхем маршрута. Составление плана подготовки и распределение обязанностей. Работа по бригадам по подготовке, ремонту и изготовлению коллективного снаряжения; определение набора продуктов и приобретение их; составление сметы; пробная укладка снаряжения и оборудования, продуктов, аптечки, фотопринадлежностей; практика в выполнении порученных краеведческих наблюдений и фиксации их и других обязанностей, в том числе санитара, завхоза и т. д. Медосмотр участников и проверка умения плавать. Проведение контрольного тренировочного похода с полным комплектом. Разработка маршрута пешего похода. Распределение обязанностей в группе. Практическая часть: Разработка маршрута пешего похода. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.20	Оценка уровня знаний по теории. Оценивается уровень теоретических знаний и степень практической подготовленности обучающихся по туристской подготовке по всем темам и разделам программы третьего года обучения. Форма проведения учебного занятия: теоретическое занятие; анализ собственной деятельности; Оценка и контроль занятия: тестовое задание.
2.21	Контрольные упражнения и соревнования. Сдача контрольных упражнений обучающихся 15-18 лет для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей), участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 1-2 км, в годичном цикле. Форма проведения учебного занятия: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; анализ собственной деятельности; обсуждения в коллективе; участие в соревнованиях.

	Оценка и контроль занятия: тестовое задание, самоконтроль
2.22	Оценка уровня знаний по теории туризма. Проводятся контрольно-переводные упражнения, в процессе которых оценивается уровень теоретических знаний и степень практической подготовленности обучающихся 2 года обучения по туристской подготовке по всем темам и разделам программы обучения. Оценка и контроль занятия: тестовое задание, педагогический контроль
2.23	Углубленное медицинское обследование. Углубленное медицинское обследование обучающихся осуществляется два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов. Врачебный контроль в группах общей и специальной физической подготовки ведет кабинет врачебного контроля согласно Положению о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом. Медицинское обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований учреждения, контроль за объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок осуществляет медицинский работник образовательного учреждения.

4. Контрольно-оценочные средства

Педагогом предусматривается проведение систематической (не менее 2-х раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования занимающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволяет своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также помогает при разработке совместно с семьей и школой (классный руководитель, школьный психолог, школьный медицинский работник) личностно ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого воспитанника.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов. Для определения эффективности реализации программы предполагается использование следующих форм отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- материалы тестирования по темам программы;
- «Индивидуальная карта учета результатов освоения дополнительной образовательной программы» (Приложение 1);
- соревнования по топографии, медицине, вязке узлов, соответствующие разделам и темам программы;
- протоколы соревнований;
- грамоты, дипломы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов являются:

- аналитический материал по итогам психологической диагностики;

- соревнования по спортивному ориентированию;
- учебно-тренировочные походы;
- конкурсы различного уровня (муниципальные туристические соревнования в закрытом помещении, соревнования по спортивному ориентированию).

Оценочные материалы. Для отслеживания личностных результатов освоения программы используются следующие методы и методики:

1. Методика «Ценностные ориентации Рокича» (Приложение 2),
2. Методика «Определение психологического климата группы»
3. Анкета «Я и моё объединение» (Приложение 3)
4. Педагогическое наблюдение.
5. Беседа.
6. Естественные и искусственные ситуации.

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи методик:

1. Блоки «Уровень сформированности целеполагания» и «Уровень сформированности действий оценки» из диагностической карты наблюдения за развитием учебно-познавательного интереса и регулятивных универсальных учебных действий (Г.В. Репкина, Е.В. Заика).

2. Методика «Изучение самоконтроля в деятельности» (Г.С. Никифоров, В.К. Васильев)

3. Методика выявления коммуникативных способностей учащихся (Р.В. Овчарова).

4. Предметная проба. Для оценки предметных результатов используется методика предметных проб, в качестве которых выступают:

1. Тестирование.
2. Выполнение практических заданий, упражнений.
3. Соревнование
4. Поход.
5. Мини-соревнования

Этапы работы по программе

1 этап (начальный)	1 год обучения	Получение начальных туристских навыков
2 этап (основной)	2 год обучения	Овладение туристскими навыками. Участие в походах.
3 этап (завершающий)	3 год обучения	Закрепление и совершенствование туристских навыков. Участие в походах.

После окончания реализации программы обучающиеся достигнут следующих результатов.

Планируемые результаты	Оценочные материалы
<i>Личностные</i>	
-осознание себя как гражданина страны, патриотизм, сформированность патриотического самосознания и конструктивного общественного	методика самооценки уровня сформированности гражданской идентичности (Байбородова Л.В.)

поведения	
-проявление интереса к культурноисторическому наследию Оренбуржья и к социальным ценностям: Родина, страна, культура, театр, спорт	педагогическое наблюдение, беседа
-выражение позитивного отношения к процессу познания и высокая мотивация к занятию в объединении	диагностическая карта наблюдения за развитием учебнопознавательного интереса (Г.В. Репкина, Е.В. Заика), модифицированная методика Н.Г. Лускановой
-различение основных нравственноэтических понятий, соотношение своих поступков с моральной нормой и оценивание своих и чужих поступков с точки зрения правил поведения и этики	естественные и искусственные ситуации, педагогическое наблюдение
- проявление понимания значимости здорового образа жизни и выражение готовности действовать в соответствии с его требованиями	опросник «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся» (Носов А.Г.), педагогическое наблюдение
-сформированность основ экологической образованности	тест по определению уровня экологической образованности (Асафова Е.В.), педагогическое наблюдение
Метапредметные	
-умение самостоятельно определять цель деятельности, детализировать ее в задачах, планировать и выбирать оптимальные пути решения, создавать алгоритмы действий	диагностическая карта наблюдения за развитием регулятивных универсальных учебных действий((Репкина Г.В., Заика Е.В.), методика «Методика «Изучение самоконтроля в деятельности» (Г.С. Никифоров, В.К. Васильев)
-умение соотносить действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль и анализ своей деятельности	
-умение воспроизводить по памяти необходимую информацию, находить дополнительную информацию (в т.ч. при помощи технических средств), применять таблицы, схемы, модели для получения информации	предметные пробы
-умение договариваться, планировать,	предметная проба; методика выявления

организовывать и осуществлять совместную деятельность в команде	коммуникативных способностей учащихся (Р.В. Овчарова); определение индекса групповой сплоченности Сипора
Предметные	
Топография Знать: понятие «топографическая карта», масштаб и его виды, использование карт в туризме, способы определения расстояний по карте, условные знаки топографических карт. сетка топографии ческой карты, условные сокращения и знаки топокарт, классификации условных знаков. Уметь: определять расстояние на местности визуально, определять расстояние по карте, определять простейшие топонимы. Определять расстояние на местности, определять расстояние по разномасштабным картам, определять и вычерчивать топонимы, вычерчивать маршрутную ленту	
Ориентирование Знать: виды дистанций соревнований по спортивному ориентированию (по выбору, в заданном направлении, маркированная), стороны горизонта, методы определения сторон горизонта (по местным признакам, по компасу). Особенности организация соревнований по спортивному ориентированию: старт, финиш, легенды и способы отметки КП; технику и тактику преодоления дистанций. Уметь: читать спортивную карту, преодолевать дистанции соревнований по спортивному ориентированию, определять стороны горизонта по компасу, определять азимут на ориентир и ориентир по азимуту. Преодолевать дистанции по выбору, в заданном направлении, выбирать оптимальный путь, использовать азимутальный ход, бег с заранее заданной ошибкой, определять азимут по карте и использовать его при движении по маршруту.	
Основы краеведения Знать: географию, особенности климата Омской области, обязанности метеоролога в походе, понятия «семья», «семейные традиции», «родословная». Особенности растительного и животного мира, основные природные памятники Оренбургской области, и достопримечательности родного города, понятие «топонимика» Уметь: определять памятники природы и достопримечательности города по фотографии. Выполнять простейшие наблюдения за погодой, заполнять дневник метеоролога, составить генеалогическое древо семьи.	
Личная гигиена и первая помощь Знать: правила личной гигиены, состав медицинской аптечки и назначение медикаментов, понятия «травма», «иммобилизация», виды травм, алгоритм оказания первой помощи при мозолях, закрытых травмах (ушиб, растяжение, вывих, перелом), тепловом и солнечном ударе, отморожениях и ожогах, правила наложения повязок, способы транспортировки пострадавшего. Простейшие методы наблюдения за самочувствием и здоровьем, обязанности санитаря группы, использование средств групповой аптечки, понятия «рана», «кровотечение», «реанимация», «ИВЛ», «непрямой массаж сердца», виды носилок и требования к ним, правила транспортировки пострадавшего на носилках. Уметь: оказывать первую помощь при тепловом и солнечном ударе, ожогах и	

отморожениях, закрытых травмах, транспортировать пострадавшего на руках, на бухте веревки, на рюкзаке. Измерять температуру тела, АД, пульс, оказывать первую помощь при ранениях и открытых переломах, проводить ИВЛ и непрямой массаж сердца, изготавливать жесткие носилки из подручных средств, транспортировать пострадавшего на носилках.

Туристско-бытовые навыки

Знать: правила поведения в природной среде, личное и групповое снаряжение для похода, состав ремонтного набора, принципы организации питания в походе и продукты, используемые в походе, требования к бивакам, природоохранные мероприятия при организации биваков, туристские узлы и их классификация (в соответствии с Регламентом). Правила техники безопасности у водоемов, при разведении костров, действия в аварийной ситуации, при отставании от группы и потере ориентировки, личное и групповое снаряжение для многодневного похода, принципы составления меню и раскладки продуктов, обязанности ответственного за питание в походе, требования к биваку, особенности зимнего бивака, узлы, используемые для выполнения технических приемов. Виды дистанций пешеходного, велосипедного туризма, основные сокращения и общие понятия Регламентов по пешеходному и велосипедному туризму, требования к участникам и снаряжению, основные этапы (фигуры, препятствия) дистанций 1 класса. основные разделы Правил соревнований и Регламентов, требования к дистанциям 2 класса пешеходного и велосипедного туризма.

Уметь: соблюдать правила поведения в природной среде, подобрать личное и групповое снаряжение для однодневного похода (ПВД) и использовать его, подобрать продукты для ПВД, готовить горячую пищу на костре, организовать бивак в ПВД (оборудовать кострище, утилизировать мусор), завязывать туристские узлы (прямой, встречный, проводник-восьмерка, грейпвайн, двойной проводник, срединный проводник, булинь, схватывающий). Соблюдать правила безопасности на тренировочных занятиях, на соревнованиях, в походе, подобрать личное и групповое снаряжение для многодневного похода, составить меню и раскладку продуктов для многодневного похода, планировать места ночевки для многодневного похода с учетом требований к биваку и организовать бивак в многодневном походе, завязывать туристские узлы на время (не менее 6 за 3 мин), с закрытыми глазами., использовать узлы по назначению. Проходить этапы (фигуры, препятствия) дистанций 1-2 класса по пешеходному, велосипедному туризму, передвигаться и преодолевать простейшие препятствия на лыжах. преодолевать этапы (фигуры, препятствия) дистанций 2 класса соревнований по пешеходному и велосипедному туризму, передвигаться и преодолевать простейшие препятствия на лыжах.

Общая и специальная физическая подготовка

Знать: значение физических упражнений для здоровья, основные физические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость, понятия «общая физическая подготовка», «специальная физическая подготовка». Основные упражнения для развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.

Уметь: выполнять упражнения для развития физических качеств, играть в спортивные игры (футбол, баскетбол). Подбирать и составлять комплекс

5. Условия реализации программы.

<i>Материально техническое обеспечение</i>	<i>Информационно – образовательные ресурсы</i>	<i>Учебно – методическое обеспечение</i>	<i>Кадровое обеспечение</i>
Мячи Скакалки Коврики туристские Компас Топографические и спортивные карты местности Веревки, страховочные обвязки, страховочные карабины Рюкзаки туристские Палатки Спальные мешки	1.Видеотека (DV) документальных фильмов 50 лучших видеоблогов о путешествиях, приключениях и туризме: Источник:https://www.puteshestvuy.com/50-luchshih-videoblogov-o-puteshestviyah-priklyucheniya-i-turizme/ 2. Мультимедийные обучающие программы. - электронная библиотека ННГАСУ «Туризм» https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/guide_ir/tourism.php	1. Методические журналы по туризму - научно- практический журнал "Современные проблемы сервиса и туризма" Печатный 1995-0411. Электронный 2414-9063. 2. Журнал-альманах «Полуостров сокровищ» https://mymagazines.ru/catalog/travel_geography/ 3. Технологические карты по спортивной топографии 4. Топографическая карта Омской области с привязкой 5. Топографическая карта р.п. Черлак 6. Маршрутная топографическая лента движения (вычерченную в масштабе –1:100 000 7. КАРТОСХЕМЫ – выполненные в масштабе 1: 100 000 или 1: 200 000 8. КРОКИ, перевальных участков, порогов и других естественных препятствий и участков сложного ориентирования.	Педагог дополнительного образования, имеющий - среднее профессиональное или высшее профессиональное образование; - хорошую физическую и спортивную форму; - высокий уровень знаний и умений в области туризма; - владеющий практическими умениями по сборке-разборке палатки, разбивке бивуака, оказания ПМП, ориентирования на местности.

6.Список литературы.

Нормативно-правовые акты:

- 1.Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в РФ»,
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
3. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г . № 678 р .
4. Постановление от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 20 "Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Список литературы для педагога:

1. Константинов, Ю.С. Пеше-лыжный туризм. Программа детского туристско-го объединения дополнительного образования детей / Ю.С.Константинов, В.М.Рыжков. – М.: ФЦДЮТиК, 2015. – 44 с.
2. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися / подред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – Москва: Изд-во «Канцлер», 2015, - 24 с.
3. Подготовка судей по спортивному туризму: учебно-методическое пособие / М.: ФЦДЮТиК, 2018. – 292 с.
4. Словарь юного туриста-краеведа: учебно-методическое пособие / подред. Ю.С.Константинов, А.И.Персин, В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн. – Москва: ФЦДЮТиК, ЦПВ и СППДМ, МАДЮТК, 2014. – 208 с.
5. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей / подред. Ю.С.Константинов, А.Г.Маслов. – Москва: Советский спорт, 2015. – 324 с.
6. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие / Ю.С.Константинов, О.Л. Глаголева. – Москва: ФЦДЮТиК, 2015. – 328 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

- 1.Борисов, В.И. Занимательное краеведение. Краснодар, Кн. изд., 2012.
- 2.Куприн, А.М. Занимательно об ориентировании. Москва, «Толк», 2015.
- 3.Расторгуев, М. Ситникова С. Карабинные узлы. Москва, «Кроу лимитед», 2012.
- 4.Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. Москва,ВЛАДОС 2013.
- 5.Энциклопедия туриста. Москва, 2016.

Интернет источники

1. Конвенция о правах ребенка от 20 ноября 1989 г. // Справочная правовая система «Гарант». – Режим доступа: <http://www.garant.ru>.
2. КГ БОУ ДО «Красноярский краевой центр туризма и краеведения». Официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.krstur.ru>
3. Правительство Российской Федерации. Официальный сайт . – Режим доступа: <http://government.ru>

4. Российская газета. Официальный сайт. – Режим доступа: <https://rg.ru>
5. Российская государственная библиотека. Официальный сайт. – Режим доступа: <https://search.rsl.ru>
6. Фонд Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения. – Режим доступа: <http://turcentrf.ru/fond-fcdyutik>