

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Калиновская средняя общеобразовательная школа»

<p><b>«РАССМОТРЕНО»</b></p> <p>На педагогическом совете Протокол № <u>1</u> от 30.08.2024 г.</p>	<p><b>«УТВЕРЖДАЮ»</b></p> <p>Директор МБОУ «Калиновская СОШ»</p> <p></p> <p>Р.С. Садаева</p> <p>Приказ от 01.09.2024 года №80-А</p>
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Юный турист»**

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень освоения программы: стартовый

Возраст учащихся: 12 – 15 лет.

Срок реализации: 1 год (72 часа)



Составитель: Хусаинов Ислам Ярагиевич  
педагог дополнительного образования.

ст. Калиновская, 2024 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «Калиновская СОШ».

Экспертное заключение (рецензия) № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

Эксперт \_\_\_\_\_

(ф.и.о., должность)

## Содержание программы

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....</b>	<b>4</b>
1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ .....	4
1.2. Направленность программы .....	4
1.3. Уровень освоения программы .....	5
1.4. Актуальность программы.....	5
1.5. Отличительные особенности .....	5
1.6. Цель и задачи программы .....	5
1.7. Категория учащихся .....	6
1.8. Сроки реализации и объем программы .....	6
1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.	6
1.10. Планируемые результаты и способы их проверки .....	7
<b>Раздел 2. Содержание программы .....</b>	<b>9</b>
2.1. Учебный (тематический) план .....	9
2.2. Содержание учебного плана .....	10
2.3 Календарный учебный график.....	24
<b>Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы .....</b>	<b>29</b>
<b>Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы .....</b>	<b>30</b>
4.1 Материально-технические условия реализации программы .....	3
4.2. Кадровое обеспечение программы .....	31
4.3. Учебно-методическое обеспечение.....	31
<b>Раздел 5. Список литературы .....</b>	<b>32</b>

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г № 678-Р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – приказ № 196).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Национальный проект «Образование» (протокол от 24.12.2018г. №16) с Федеральными проектами «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотического воспитания», др.

6. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

7. Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (документ вступит в силу с 01.09.2022г)

8. Распоряжение Правительства РФ от 02.12.2021 № 3427-р «Об утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения РФ

**1.2. Направленность программа «Юный турист»- туристско-краеведческая.** Программа предусматривает развитие познавательных, исследовательских навыков, обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы, памятников культуры, экскурсионной, музейной, экспедиционной работы, знакомство с основами спортивного ориентирования, элементами туризма, походной деятельности.

**1.3. Уровень освоения программы «Юный турист» - стартовый.** Программа рассчитана на один год обучения, возраст учащихся от 12-15 лет, именно в этом возрасте смысловое значение приобретают процессы духовно-нравственной культуры личности.

**1.4. Актуальность данной дополнительной образовательной программы** заключается в способе передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

#### **1.5. Отличительные особенности**

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Юный турист» составлена на основании программ вошедших в сборник типовых программ для системы дополнительного образования детей (Москва – 2004г., ЦДЮТиК, Константинов Ю.С.). Отличие заключается в том, что данная программа ориентирована на местный материал, рассчитана на реализацию с использованием электронных образовательных ресурсов.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от других программ в том, что каждый педагог, в зависимости от наличия опыта, необходимого материала, оборудования сможет спланировать свою деятельность, уделив должное количество времени на изучение каждой темы.

#### **1.6. Цель и задачи**

**Цель:** удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуально-личностных, социокультурных, духовных образовательных потребностей и запросов детей средствами туризма, выбора подростками и молодежью сферы применения своих сил.

На занятиях в объединениях решаются следующие **задачи:**

##### **Образовательные:**

-формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;

-подготовка общественного актива организаторов туризма для школ.

##### **Развивающие:**

-укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию воспитанников;

-обучение жизненно важным двигательным действиям;

-развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологическое воспитание учащихся;

-получение и развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др.;

#### **Воспитательные:**

-воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;

-расширение у воспитанников представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Чеченской Республики и её природе;

-воспитание у юных туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки;

-воспитание у юных туристов волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;

#### **1.7. Категория учащихся**

Программа рассчитана для обучающихся 12– 15 лет. Набор обучающихся в объединения свободный. Цели и задачи занятия достигаются через средства и методы обучения: рассказ, беседа, демонстрация, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, индивидуальный подход к обучающимся, практическая работа.

#### **1.8. Сроки реализации и объём программы.**

Срок реализации программы - 1 год. Объём программы 72 часов.

#### **1.9. Форма организации образовательной деятельности, режим и форма занятий.**

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек.

Формы организации образовательной деятельности – групповые, индивидуальные.

Виды занятий: теоретические и практические занятия, сообщения.

Режим занятий: 1-й год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятий – 45 минут.

Реализация программы может осуществляться с использованием всего многообразия форм и методов туристско-краеведческой деятельности: экскурсий, краеведческих наблюдений, работой в библиотеках и т.д.

Форма занятий: лекция, беседа, практические работы, теоретическое обсуждение вопросов, практическое использование полученных знаний.

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание следует обратить на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические

и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий. Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснения с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение музеев, театров, выставок, туристские игры, викторины и др.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель - экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и т. п.

Занятия в объединении целесообразно организовать таким образом: 1-2 теоретических занятия, затем совмещенное или практическое занятие. Через 2 недели – 1 занятие на местности. Через 1 месяц – поход выходного дня.

### **1.10. Планируемые результаты и способы их проверки**

В результате освоения программы дополнительного образования: формируется гармоничная личность воспитанника, которая складывается из следующих компонентов: физическое и психическое здоровье, нравственное воспитание и социальная адаптированность.

После освоения программы воспитанники получают новые знания, умения и применяют их на практике в пешеходных, лыжных, водных и велосипедных походах и на соревнованиях. В процессе туристско-краеведческой деятельности воспитанники реализуют свой творческий потенциал и получают возможность профессионального самоопределения. В процессе коллективного воспитания у воспитанников формируются социальные и культурные нормы поведения. Спортивная деятельность повышает уровень физического развития (силу, ловкость, выносливость) и волевые качества личности: решительность, целеустремленность. Приобретут необходимые знания для выживания в природной среде в экстремальных ситуациях.

В процессе обучения по программе воспитанники могут выполнить нормативы на спортивные разряды по спортивному туризму, получить звания «Юный турист России». Обучающиеся приобретут необходимые знания, умения и навыки для участия в соревнованиях по спортивному туризму в качестве участников.

Результатом изучения данного курса занятий будет подготовленный самими учащимися поход, который даст возможность каждому из них почувствовать себя настоящим туристом, получить заряд положительных эмоций от общения с природой, а романтика туризма никого не оставит равнодушным.

## **Предметные** результаты освоения программы:

### ЗНАТЬ:

- основы туристической подготовки;
- технику безопасности при проведении туристических походов, занятий; топографию и способы ориентирования;
- историю родного края и его особенности;
- памятники истории, музеи края;
- основы гигиены и основные приемы оказания первой доврачебной помощи;
- предупреждение спортивных травм.

## **Метапредметные** результаты освоения программы:

### УМЕТЬ:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным предметам, солнцу, часам;
- пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- преодолевать естественные препятствия в пути, вязать узлы;
- делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование;
- фиксировать наблюдения, проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- составлять технические описания маршрута;
- вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы.

## **Личностные** результаты освоения программы:

У обучающихся будут сформированы:

- дисциплинированность и наблюдательность;
- взаимоуважение, самоуважение;
- умение анализировать;
- навыки работы в команде.



## Раздел.2. Содержание программы.

### 2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ «Юный турист» 1 год обучения

Темы занятий	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
<b>I. Вводное занятие.</b>	1	1		
1.1 Информация о работе кружка.	1	1		Опрос
<b>II. Основы гигиены и ПДП</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	
2.1. Возможные опасности в походе.	1	1		Опрос
2.2. Личная гигиена туриста.	1	1		Опрос
2.3. Походная медицинская аптечка.	1		1	Опрос
2.4. Отравления. Ожоги. Отморожения.	1	1		Опрос
2.5. Порезы и раны. Нагноения.	1	1		Опрос
2.6. Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы.	1	1		Опрос
2.7. Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви.	1	1		Опрос
2.8. Приёмы транспортировки пострадавшего.	1		1	Опрос
2.9. Зачет по пройденной теме.	1		1	Зачет
<b>III. Туристский быт и снаряжение.</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	
3.1. Туристское снаряжение.	1		1	Опрос
3.2. Установка палаток. Размещение в них вещей.	1		1	Наблюдение
3.3. Костры, их типы.	1		1	Опрос
3.4. Костровое хозяйство.	1	1		Опрос
3.5. Ремонтный набор	1	1		Опрос
3.6. Бивуак.	1	1		Опрос
3.7. Питание в туристском походе.	1	1		Опрос
3.8. Зачёт по пройденной теме.	1	1		Зачет
<b>IV. Топография и ориентирование.</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	
4.1. Карты и их классификация.	1	1		Опрос
4.2. Условные знаки топокарт.	1		1	Опрос
4.3. Отображение местности на карте.	1	1		Опрос
4.4. Масштабы. Расстояния.	1		1	Опрос
4.5. Чтение карты	1		1	Опрос
4.6. Ориентирование по горизонту. Азимут.	1	1		Опрос
4.7. Компаса и правила работы с ними.	1	1		Опрос
4.8. Ориентирование на местности.	1		1	Опрос
4.9. Определение расстояний на местности.	1		1	Опрос
4.10. Соревнованиях по с/о	1	1		Сор.
4.11. Зачет по пройденной теме.	1	1		Зачет
<b>V. Специальная туристская подготовка.</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
5.1. Туристские должности в группе	1	1		Опрос
5.2. Движения группы на маршруте.	1	1		Опрос
5.3. Преодоление естественных препятствий.	1		1	Наблюдение
5.4. ТБ при проведении походов.	1	1		Опрос

5.5. Организация туристского похода.	1		1	Опрос
5.6. Узлы, применяемые в туризме.	1		1	Опрос, наблюдение
5.7. Подведение итогов похода.	1		1	Тестирование
5.8. Природоохранная деятельность туриста.	1	1		Опрос
5.9. Зачет по пройденной теме.	1		1	Зачет
<b>VI. Краеведение.</b>	<b><u>5</u></b>	<b><u>5</u></b>		
6.1. Географическое положение и природные особенности Чеченской республики	1	1		Опрос
6.2. Население республики. Административное деление. Известные люди Республики	1	1		Сообщение
6.3. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.	1	1		Опрос
6.4. История г.Грозного	1	1		Опрос
6.5. Зачет по пройденной теме.	1	1		Зачет
<b>VII. Физическая подготовка.</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
7.1. Общая физическая подготовка.	1		1	Опрос
7.2. Эстафеты, игры.	1		1	Наблюдение
7.3. ОРУ	1		1	Опрос
<b>Итого занятий</b>	<b>46</b>	<b>27</b>	<b>19</b>	
<b>VIII. Информационно-просветительская.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
8.1. Посещение библиотек и школьных музеев	1		1	Опрос
8.2. Составление отчёта.	1		1	
8.3. Визитка объединения	1		1	Опрос
8.4. Мероприятия на базе Центра.	1		1	
<b>IX. Обязательные мероприятия</b>	<b><u>22</u></b>		<b><u>22</u></b>	
9.1. Экскурсии по маршрутам, выбранными обучающимися	10		10	Наблюдения
9.2. Проведение однодневных походов, участие в туристских соревнованиях	12		12	Наблюдения
<b>Итого за период обучения:</b>	<b><u>72</u></b>	<b><u>27</u></b>	<b><u>45</u></b>	

## 2.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА «Юный турист» 1 год обучения

### Вводное занятие

Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Самодетельный туризм.

Центр детского и юношеского туризма в структуре функционирования самодеятельного туризма. Задачи и план работы объединения «Юный турист». Законы, правила, нормы и традиции туризма.

**Знать:** основные сведения о туризме. Виды туризма. Роль туризма в становлении личности. Основные задачи туристского объединения. Законы, правила нормы поведения юных туристов.

## **Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### Возможные опасности в походе. Меры безопасности.

Опасности, обусловленные природой средней полосы: рельеф, реки, ураганы, грозы, метели. Ядовитые грибы, растения, насекомые, змеи, хищные звери. Опасности, связанные с действиями человека. Профилактика несчастных случаев – сбор информации о районе похода. Дисциплина в походах и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

**Знать:** опасности, обусловленные природой и связанные с действиями человека. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Ядовитые грибы, растения.

### Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.

Понятие гигиены, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, парная баня).

Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туриста.

**Знать:** гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды, обуви. Сущность закаливания и систематические занятия спортом.

**Уметь:** ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнить комплекс упражнений утренней зарядки.

### Походная медицинская аптечка.

### Практическое занятие.

Состав походной медицинской аптечки. Требования к упаковке. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Формирование походной медицинской аптечки.

**Знать:** состав медицинской аптечки, её хранение при транспортировке; назначение и дозировку препаратов; состав личной аптечки.

**Уметь:** подобрать состав медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход; применять медицинские препараты.

### Пищевые отравления. Ожоги. Отморожения.

Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов. Питьевая вода. Обеззараживание воды. Мытьё рук и посуды. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Ожоги. Отморожения. Первые признаки отморожения. Как избежать ожогов и отморожений. Первая доврачебная помощь при ожогах и отморожениях. Тепловые и солнечные удары. Профилактика солнечных ударов.

**Знать:** Правила оказания первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах. Способы обеззараживания воды. Профилактика пищевых отравлений. Как избежать ожогов и отморожений.

**Уметь:** оказать первую доврачебную помощь при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах; произвести обеззараживание воды.

### Порезы и раны. Нагноения.

#### Практические занятия.

Профилактика ранений от острых орудий. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран. Порядок наложения жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран.

Практическая отработка приёмов по оказанию первой доврачебной помощи.

**Знать:** правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, ранениях, нагноениях. Как остановить кровотечение, обработать раны.

**Уметь:** оказать первую доврачебную помощь; обработать раны, наложить повязку, кровоостанавливающий жгут.

### Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы.

Признаки ушибов, растяжений, вывихов, переломов. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных средств.

**Знать:** правила оказания первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах и переломов; признаки данных травм.

**Уметь:** оказать первую доврачебную помощь; правильно наложить шину из подручных материалов.

#### Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви.

Причины возникновения потертостей, мозолей, наминов, опрелостей. Требования к одежде и обуви. Выбор одежды и обуви для тренировок и походов. Оказание первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

**Знать:** санитарно-гигиенические требования к одежде и обуви. Действия при обнаружении малейшего неудобства в обуви или одежде. Правила оказания первой медицинской помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

**Уметь:** оказать помощь при возникновении потертостей, мозолей, опрелостей; подбирать обувь и одежду для тренировок и походов.

#### Приёмы транспортировки пострадавшего.

##### *Практическое занятие.*

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы транспортировки: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоём на поперечных палках, переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок из веревок, на шесте и др.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

**Знать:** способы транспортировки; определение способа транспортировки пострадавшего.

**Уметь:** изготовить транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего.

## **Туристский быт и снаряжение**

### Туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки одежда и обувь для летних и зимних походов.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

*Практическое занятие:* ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним.

**Знать:** перечень личного и группового снаряжения и требования, предъявляемые к нему.

**Уметь:** составить перечень личного и группового снаряжения для похода с учетом погодных условий; укладывать рюкзак; подгонять снаряжение, ухаживать за ним.

#### Установка палаток. Размещение в них вещей.

*Практическое занятие.* Установка палаток, размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

**Знать:** устройство и порядок установки палаток. Правила поведения в палатке.

**Уметь:** установить палатку и разместить в ней вещи.

#### Костры, их типы. Правила разведения костра.

Различные типы костров и их назначение. Отбор места для костра. Выбор и заготовка дров. Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

**Знать:** основные типы костров и их назначение; правила разведения костра; требования к выбору места для костра; меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём; требования по экологии.

**Уметь:** выбрать место для костра; заготавливать дрова; разводить костёр в любых условиях погоды.

#### Костровое хозяйство.

Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Походные топоры и пилы. Требования к топорам и пилам. Порядок их упаковки и транспортировки. Меры безопасности.

**Знать:** перечень костровых приспособлений, варочной посуды, кухонных принадлежностей и требований к ним. Меры безопасности при подвеске варочной посуды и работе с топором.

**Уметь:** производить подвеску котлов различными способами; пользоваться костровыми приспособлениями, топором и пилой и упаковывать их для транспортировки без нарушения мер безопасности.

#### Ремонтный набор. Сушка и ремонт снаряжения.

*Практическое занятие.* Состав и назначение ремонтного набора. Способы сушки снаряжения. Меры безопасности.

**Знать:** состав и назначение ремонтного набора; способы сушки снаряжения и ухода за ним в походе; меры безопасности при сушке снаряжения.

**Уметь:** составить перечень ремонтного набора и упаковать его для транспортировки; сушить снаряжение, обеспечив его сохранность и исключить его порчу.

#### Бивуак.

Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на бивуаке.

**Знать:** основные требования к месту для бивуака; порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Меры безопасности.

**Уметь:** выбрать место для бивуака, для забора воды и умывания.

#### Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в походе: перекус (на бутербродах) и с приготовлением горячих блюд. Набор продуктов для похода. Нормы продуктов на человека. Организация питания в 2-3хдневном походе. Приготовление пищи на костре.

*Практическое занятие.* Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка, упаковка продуктов и переноска продуктов в рюкзаках.

**Знать:** основные требования к продуктам, используемым в походах. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.

**Уметь:** составлять меню и список продуктов; фасовать и упаковывать продукты; готовить на костре каши и супы из концентратов.

### **Топография и ориентирование**

#### Карты и их классификация.

Определение топографии. Карты географические и их классификация. Понятие о топографической карте, её значение для народного хозяйства и обороны государства. Значение топокарт для туристов. Понятие о масштабе. Виды масштабов. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт. Рамка и километровая сетка топографической карты.

**Знать:** оформление топокарты; отличия между географическими и топографическими картами. Значение топокарт для туристов. Виды масштабов топокарты.

**Уметь:** определять координаты по рамке и километровой сетке топокарты.

#### Условные знаки топокарт.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Виды топографических условных знаков и их общие свойства. Характеристика масштабных и внемасштабных топонимов. Деление топонимов по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

**Знать:** топографических условных знаков; пояснительные знаки.

**Уметь:** читать внемасштабные условные знаки (линейные, фигурные).

#### Отображение местности на карте.

Рельеф местности. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Гидрография. Растительность. Условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

**Знать:** способы изображения рельефа на картах; условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

**Уметь:** определить рельеф по карте, определить примерную крутизну склона, ямы, курганы.

#### Масштабы. Расстояния.

Масштабы: численный, именованный, линейный. Стандарты численных масштабов. Работа с численным и линейным масштабами. Степень уменьшения.

Расстояния. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Величина среднего шага, его измерение. Понятие о паре шагов. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояний по времени движения.

**Знать:** масштабы топокарт; способы измерения расстояний на карте и на местности.

**Уметь:** пользоваться масштабом численным и линейным.



### Чтение карты. Измерение расстояний на карте.

*Практическое занятие.* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Чтение карты. Проверка усвоения условных топонимов.

**Знать:** группы условных топонимов.

**Уметь:** работать с картами различного масштаба; определять расстояния по карте; копировать участки маршрута на кальку. Читать топографическую карту.

### Ориентирование по горизонту. Азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный. Определение истинного азимута по карте, измерение и построение углов (направлений) на карте.

**Знать:** градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Понятие об азимуте и его определение.

**Уметь:** измерить и построить азимут.

### Компас. Типы компасов и правила работы с ними.

*Практическое занятие.* Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

**Знать:** устройство компасов; четыре действия с компасом; правила обращения с компасом.

**Уметь:** обращаться с компасом; находить стороны горизонта, ориентировать карту по компасу; выполнять прямую и обратную засечку (определить по заданному азимуту ориентир и определить азимут на видимый ориентир).

### Ориентирование на местности.

*Практическое занятие.* Смысл и содержание туристского ориентирования. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты и компаса; ориентирование с картой без компаса; ориентирование без карты и компаса (по часам, солнцу, луне, звездам); ориентирование по местным предметам; по туристской маркировке. Виды ориентирования: линейное, точечное, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк.

*Занятие на местности.* Определение азимута на предмет. Необходимость непрямого чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по заданному азимуту, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде. Действия в случае потери ориентировки.

**Знать:** способы ориентирования; виды ориентирования; движение по азимуту в походе; порядок сохранения общего направления движения при обходе препятствий.

**Уметь:** ориентироваться на местности; определять ориентиры движения, точки стояния, сохранять направление движения; действовать в случае потери ориентировки.

#### Определение расстояний на местности.

*Занятие на местности.* Измерение расстояний различными способами: шагами, глазомерным способом (с тренировкой глазомера), по времени движения, по слышимости звуков, при помощи построения подобных треугольников (с помощью спички) и др.

**Знать:** способы измерения расстояний на местности.

**Уметь:** измерять расстояния на местности различными способами, в том числе и до недоступных предметов.

#### Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию, специфика судейства туристских соревнований.

Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию. Спортивные карты и их отличие от топокарт. Масштабы спортивных карт. Условные знаки спортивных карт. Принятые цвета при изготовлении спортивных карт. Виды соревнований по спортивному ориентированию, туризму. Специфика судейства.

**Знать:** понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму, их виды; различия топографических и спортивных карт; условные знаки спортивных карт.

**Уметь:** пользоваться спортивной картой; определять масштаб и расстояние по карте; ориентироваться по спортивной карте.

### **Специальная туристская подготовка**

#### Туристские должности в группе.

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов

группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Краткие обязанности других постоянных должностей в группе: завпит, завснар, старший проводник (штурман), казначей, санитар, краевед, физорг, культорг, редактор (фотограф, летописец), ответственный за отчет о походе, ремонтный мастер и др.

Временные обязанности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др.; дежурные по кухне их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

**Знать:** перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.

**Уметь:** выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

#### Правильная организация движения группы на маршруте.

Порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Обязанности направляющего и замыкающего. Распорядок дня. Режим движения. Темп движения. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов.

**Знать:** основные правила движения группы на маршруте; порядок построения группы; режим движения и отдыха.

**Уметь:** соблюдать правила движения группы, режим движения и распорядок дня; выбирать темп движения.

#### Преодоление естественных препятствий.

*Практическое занятие.* Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам. Отработка техники движения по дорогам, тропам.

*Занятие на местности.* Отработка техники движения по пересеченной местности. Преодоление спуска и подъёма. Движение по заболоченным участкам, по лесу. Преодоление завалов, зарослей, кустарников. Преодоление водных препятствий. Способы страховки.

**Знать:** общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.

**Уметь:** преодолевать несложные естественные препятствия.

#### Техника безопасности при проведении походов.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

**Знать:** меры безопасности при посадках, при преодолении препятствий; правила поведения в населенном пункте.

**Уметь:** производить самостраховку и страховку участников группы в походах.

### Организация туристского похода.

Обязанности участников похода. Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Требования к категорийным походам. Нормативные требования на значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования в соревнованиях по спортивным походам.

**Знать:** обязанности участников похода; нормативные, разрядные требования.

Последовательность подготовки к походу: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей, составление планов, подготовка похода). Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню. Оформление маршрутной документации. Закупка продуктов. Расфасовка и распределение

**Знать:** последовательность и порядок подготовки к походу.

Практическое занятие. Организация туристского похода. Отработка вопросов по подготовке похода. Организация группы. Изучение района похода. Выбор и разработка маршрута.

**Уметь:** составить план подготовки к походу; изучать район предстоящего похода; выбрать и разработать маршрут.

### Узлы, применяемые в туризме.

Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению:

1. Для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий).

2. Для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый).

3. Для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник восьмерка).

4. Узлы для страховки и само страховки (проводник, проводник восьмерка, “австрийский” и двойной проводник, булинь, схватывающий всех модификаций).

*Практические занятия* по отработке навыков вязки узлов.

**Знать:** деление узлов на группы по назначению.

**Уметь:** вязать узлы: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, стремя, проводник, проводник восьмерка, булинь.

#### Техническое описание маршрута. Подведение итогов похода.

Техническое описание маршрута и требования к нему. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка дневника описания пути движения. Обработка и обобщение собранных материалов. Составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий. Оформление и сдача технического описания маршрута в МКК.

**Знать:** порядок подведения итогов и работы над отчётом.

**Уметь:** составить техническое описание маршрута.

#### Метеорологические наблюдения. Природоохранная деятельность туриста.

Метеорологические наблюдения: наблюдения над облачностью, ветром, снегомерные наблюдения. Предсказание погоды. Признаки изменения погоды. Определение устойчивости и перемены, приближающегося ненастья. Составление таблицы местных признаков погоды.

Природоохранная деятельность туриста.

**Знать:** признаки изменения погоды; признаки предсказания погоды; правила бережного отношения к природе.

**Уметь:** определить период изменения погоды; выполнять требования по охране природы.

### **Краеведение**

#### Географическое положение и природные особенности Чеченской Республики.

Географическое положение Республики. Рельеф. Полезные ископаемые. Погода и климат.

Подземные воды. Реки и озёра.

Почвы. Растительный и животный мир Чеченской Республики. Заповедники и заказники. Охрана природы и животного мира.

**Знать:** основные сведения о географическом положении, рельефе, климате, полезных ископаемых, о растительности и животном мире; реки и озера.

Население области. Административное деление. Известные люди Чеченской Республики.

Первые сведения о заселении. Национальный состав, численность и размещение населения. Административное деление. Города. Городское и сельское население. Известные и знаменитые люди.

**Знать:** административное деление; основные города; знаменитые люди Республики.

Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.

Важнейшие черты развития и общая характеристика. Промышленность. Транспорт и транспортные магистрали. Сельское хозяйство. Вклад Чеченской Республики в народное хозяйство страны. Экономические и культурные связи с другими регионами страны.

**Знать:** транспортные магистрали, промышленные предприятия, выпускаемую продукцию. Экономические и культурные связи.

История Республики.

Далёкое прошлое Наурского района. О чём рассказывают раскопки. Первые скотоводы и земледельцы. Наши предки.

История г. Грозного. Исторические и архитектурные объекты Грозного. История своего района.

Наурский район в период Великой Отечественной войны.

**Знать:** основные сведения по истории, культуре Чеченской Республике и своего района; памятники истории, культуры и природы; музеи; исторические события в период ВОВ.

**Уметь:** спланировать маршрут с учетом посещения интересных мест; собрать краеведческие сведения о районе похода; составить летопись, хронику, очерк об исторических событиях.

## **Физическая подготовка**

Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Использование комплексов упражнений из игровых форм. Упражнения с предметами.

**Знать:** значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.

**Уметь:** выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений.

#### Эстафеты, игры.

Подвижные игры – игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта. Игры на местности.

Спортивные конкурсы: догонялки, «Метатели» (шишек, камней), «Силачи», «Ловки и умелые» и т. д.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и сборианием предметов и т. д.

**Знать:** подвижные игры, правила проведения спортивных игр.

**Уметь:** играть в различные игры.

#### Специальная физическая подготовка.

Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливости): постепенность, систематичность. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Выполнение упражнений:

а) с элементами легкой атлетики: бег на короткие дистанции, кросс, прыжки в длину, высоту, метания;

б) с элементами гимнастики: стойки, кувырки, перекаты, перевороты;

в) упражнения на гимнастических снарядах, канате, перекладине, скамейке, с гантелями, прыжки со скакалкой.

Упражнения на сопротивление (перетягивание или выталкивание друг друга из круга с помощью палки, каната, рук).

«Конкурсы силачей» (на количество подтягиваний на перекладине, кольцах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; приседание с весом или приседание на одной ноге; перетягивание каната).

Прикладные упражнения: лазание по наклонному бревну, лазание под бревном; лазание по склону с использованием веревок; преодоление изгородей, барьеров, перелезание через учебные заборы; передвижение по бревну с прешагиванием через набивные мячи, рюкзаки; лазание по канату; преодоление рва с помощью каната в каче (маятник), переноска товарищей и т. д.

**Уметь:** выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести.

### Информационно-просветительская работа

Воспитательная работа с учащимися, профилактические лекции (темы по усмотрению руководителя), экология, профилактика правонарушений.

### 2.3 Календарный учебный график.

№ п/п	Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>I. Вводное занятие.</b>							
1.			Комб.	1	1.1 Информационная о работе кружка.	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос
<b>II. Основы гигиены и ПДП</b>							
2.			Комб.	1	2.1. Возможные опасности в походе.	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос
3.			Комб.	1	2.2. Личная гигиена туриста.	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос
4.			Комб.	1	2.3. Походная медицинская аптечка.	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос
5.			Комб.	1	2.4. Отравления.	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос



					Ожоги. Отморожения	кая СОШ»	
6.			Комб.	1	2.5. Порезы и раны. Нагноения.	МБОУ «Калиновс кая СОШ»	Опрос
7.			Комб.	1	2.6. Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы.	МБОУ «Калиновс кая СОШ»	Опрос
8.			Комб.	1	2.7. Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви.	МБОУ «Калиновс кая СОШ»	Опрос
9.			Комб.	1	2.8. Приёмы транспортиро вки пострадавшего.	МБОУ «Калиновс кая СОШ»	Опрос
10.			Комб.	1	2.9. Зачет по пройденной теме.	МБОУ «Калиновс кая СОШ»	Зачет
<b>III. Туристский быт и снаряжение.</b>							
11.			Комб.	1	3.1. Туристское снаряжение.	МБОУ «Калиновс кая СОШ»	Опрос
12.			Комб.	1	3.2. Установка палаток. Размещение в них вещей.	МБОУ «Калиновс кая СОШ»	Наблюдени е
13.			Комб.	1	3.3. Костры, их типы.	МБОУ «Калиновс кая СОШ»	Опрос
14.			Комб.	1	3.4. Костровое хозяйство.	МБОУ «Калиновс кая СОШ»	Опрос
15.			Комб.	1	3.5. Ремонтный набор	МБОУ «Калиновс кая СОШ»	Опрос
16.			Комб.	1	3.6. Бивуак.	МБОУ «Калиновс кая СОШ»	Опрос
17.			Комб.	1	3.7. Питание в туристском походе.	МБОУ «Калиновс кая СОШ»	Опрос
18.			Комб.	1	3.8. Зачёт по пройденной	МБОУ «Калиновс	Зачет

					теме.	кая СОШ»	
<b>IV. Топография и ориентирование.</b>							
19.			Комб.	1	4.1. Карты и их классификация.	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос
20.			Комб.	1	4.2. Условные знаки топокарт.	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос
21.			Комб.	1	4.3. Отображение местности на карте.	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос
22.			Комб.	1	4.4. Масштабы. Расстояния.	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос
23.			Комб.	1	4.5. Чтение карты	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос
24.			Комб.	1	4.6. Ориентирование по горизонту. Азимут.	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос
25.			Комб.	1	4.7. Компаса и правила работы с ними.	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос Опрос Опрос Сор.
26.			Комб.	1	4.8. Ориентирование на местности.	МБОУ «Калиновская СОШ»	
27.			Комб.	1	4.9. Определение расстояний на местности.	МБОУ «Калиновская СОШ»	
28.			Комб.	1	4.10. Соревнованиях по с/о	МБОУ «Калиновская СОШ»	
29.			Комб.	1	4.11. Зачет по пройденной теме.	МБОУ «Калиновская СОШ»	Зачет
<b>V. Специальная туристская подготовка.</b>							
30.			Комб.	1	5.1. Туристские должности в группе	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос

31.			Комб.	1	5.2. Движения группы на маршруте.	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос
32.			Комб.	1	5.3. Преодоление естественных препятствий.	МБОУ «Калиновская СОШ»	Наблюдение
33.			Комб.	1	5.4. ТБ при проведении походов.	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос
34.			Комб.	1	5.5. Организация туристского похода.	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос
35.			Комб.	1	5.6. Узлы, применяемые в туризме.	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос, наблюдение
36.			Комб.	1	5.7. Подведение итогов похода.	МБОУ «Калиновская СОШ»	Тестирование
37.			Комб.	1	5.8. Природоохранная деятельность туриста.	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос
38.			Комб.	1	5.9. Зачет по пройденной теме.	МБОУ «Калиновская СОШ»	Зачет
<b>VI. Краеведение.</b>							
39.			Комб.	1	6.1. Географическое положение и природные особенности Чеченской республики	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос
40.			Комб.	1	6.2. Население республики. Административное деление. Известные люди Республики	МБОУ «Калиновская СОШ»	Сообщение
41.			Комб.	1	6.3. Основные отрасли промышленности и сельского	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос

					хозяйства.		
42.			Комб.	1	6.4. История г.Грозного	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос
43.			Комб.	1	6.5. Зачет по пройденной теме.	МБОУ «Калиновская СОШ»	Зачет
<b>VII. Физическая подготовка.</b>							
44.			Комб.	1	7.1. Общая физическая подготовка.	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос
45.			Комб.	1	7.2. Эстафеты, игры.	МБОУ «Калиновская СОШ»	Наблюдение
46.			Комб.	1	7.3. ОРУ	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос
<b>VIII. Информационно-просветительская.</b>							
47.			Комб.	1	8.1. Посещение библиотек и школьных музеев	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос
48.			Комб.	1	8.2. Составление отчёта.	МБОУ «Калиновская СОШ»	
49.			Комб.	1	8.3. Визитка объединения	МБОУ «Калиновская СОШ»	Опрос
50.			Комб.	1	8.4. Мероприятие на базе Центра.	МБОУ «Калиновская СОШ»	
<b>IX. Обязательные мероприятия</b>							
51.			Комб.	10	9.1 Экскурсии по маршрутам, выбранными обучающимися	МБОУ «Калиновская СОШ»	Наблюдение
52.			Комб.	12	9.2. Проведение однодневных походов, участие в туристских соревнованиях	МБОУ «Калиновская СОШ»	Наблюдение

	Итого:			72			
--	--------	--	--	----	--	--	--

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

#### **Виды контроля:**

- входной: проверка знаний проводится в начале года в форме опроса в игровой форме.

- текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности учащихся в выполнении ими творческих работ; беседы;

- промежуточный: опрос, выставка, соревнования (*проводится по окончании 1-го и последующих годов, если программа рассчитана на несколько лет*);

- итоговый: фронтальный опрос, соревнования (*проводится по завершении обучения по программе*).

#### **Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:**

##### **методы:**

- открытое педагогическое наблюдение;
- оценка продуктов творческой деятельности детей;
- фиксация результативности.

##### **формы:**

- беседы, опрос. Проверка технической подготовки учащихся осуществляется путем соревнований внутри группы;
- участие в соревнованиях, конференциях различного уровня;
- представление лучших спортсменов на соревнования регионального и республиканского уровней.

#### **Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.**

На основании планируемых результатов разработана оценочная шкала (от 1 до 3 баллов), которая соответствует уровням освоения программы. По окончании учебного года, педагог определяет уровень освоения программы обучающихся, фиксируя их в таблице, тем самым прослеживая динамику обучения, развития и воспитания.

**1. Низкий уровень.** Обучающийся неуверенно формулирует правила ТБ, слабо знает туристический инвентарь. Неуверенно знает историю туризма, ее значимость в современном мире. Обучающийся не владеет навыками юного туриста и не участвовал в соревнованиях внутри группы.

*Личностные качества учащегося.* Обучающийся обращается за помощью только тогда, когда совсем не может выполнить задание. Работу выполняет не

всегда аккуратно, неохотно исправляет ошибки. Слабо проявляет инициативу и творческий подход.

**2. Средний (допустимый) уровень.** Обучающийся уверенно формулирует правила ТБ, хорошо знает возможности туристического инвентаря. Хорошо знает историю туризма, ее значимость в современном мире. Может установить палатку и развести костер под руководством педагога. Участвует во всех соревнованиях, но не занимает призовые места.

*Личностные качества учащегося.* Обучающийся легко общается с людьми, при затруднении не всегда обращается за помощью. Работу выполняет охотно, но ошибки исправляет только при вмешательстве педагога. Не всегда проявляет инициативу, но ответственно подходит к поручениям.

**3. Высокий уровень.** Обучающийся отлично знает правила ТБ при работе с туристическим инвентарем и самостоятельно их применяет, отлично знает возможности туристического снаряжения. Отлично знает историю туризма, ее значимость в современном мире. Самостоятельно выполняет поставленные задачи. Участвует во всех соревнованиях и занимает призовые места.

*Личностные качества учащегося.* Обучающийся легко общается с людьми, и сам готов помочь товарищам. Работу выполняет охотно, замечает свои ошибки и самостоятельно их исправляет. Всегда проявляет инициативу и ответственно подходит к различным поручениям.

Результатом изучения данного курса занятий будет подготовленный самими учащимися поход, который даст возможность каждому из них почувствовать себя настоящим туристом, получить заряд положительных эмоций от общения с природой, а романтика туризма никого не оставит равнодушным.

## **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.**

### **4.1. Материально-технические условия реализации программы.**

- 1.Компасы.
- 2.Снаряжение для походной деятельности (рюкзак, палатки, спальные мешки, котелки, костровые принадлежности).
- 3.Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки).
- 4.Снаряжение для спортивного туризма (страховочные системы, карабины, веревки).
- 5.Секундомеры.
- 6.Аптечка и т.д.

#### **4.2. Кадровое обеспечение программы.**

Программа реализуется одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование соответствующее программе.

#### **4.3. Учебно-методическое обеспечение программы**

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- планы-конспекты каждого занятия;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- карты парков и лесопарков района, зон массового отдыха и прилегающих к станции участков лесного массива;
- карты оздоровительных лагерей;
- нормативные документы по спортивному ориентированию, спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).



## Раздел 5. Список литературы.

### Для педагога:

1. Александрова Л. И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. Пособие. Красноярск: ИПК СФУ, 2008.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур России, 1996.
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., ЦДЮТур России, 1997.
5. Болотов С.Б., Прохорова Е.А., «Спортивное ориентирование», (выпуск). М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
6. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте - М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие - Смоленск, 1998.
8. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по-спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика - М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
13. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков – разрядников - М.: Физкультура и спорт, 1984.
14. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М., ФиС, 1988.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М., ЦДЮТур России, 1997.
16. Рыжавский Г.Я. Биваки. - М., ЦДЮТур России, 1996.
17. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступням ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
18. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию - М.: Физкультура и спорт, 1980.
19. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.

20. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
21. Шибяев А.С. Переправа. - М., ЦДЮТур России, 1996.
22. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. - М., ЦДЮТур России, 1995.
23. Интернет-ресурсы.

**Для обучающихся:**

1. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат.
2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур, 1997.
3. Куприн А.М. Занимательная картография. - М., Просвещение, 1989.
4. Матюцкий С.П. Туристу о растениях. - М., Профиздат, 1988.
5. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. - М., Профиздат, 1988.
6. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
7. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М., ФиС, 1985.
8. Энциклопедия туриста. - М.

## ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

для проверки знаний воспитанников после окончания обучения по программе “Юный турист”

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки отморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака.

23. Дайте общую характеристику к естественных препятствий. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.
26. Основные типы костров и их назначение.
27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Содержание топографической карты. Номенклатура топокарт.
37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 : 500 000.
39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
42. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
43. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
48. Определение истинного азимута на местности.
49. Определение магнитного азимута на местности.
50. Компас. Типы компасов и их назначение.

51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию.
55. Географическое положение Чеченской Республики. Рельеф. Полезные ископаемые.
56. С какими республиками граничит Чеченская Республика?
57. Назовите основные реки и озера Чеченской Республики и Наурского района.
58. Административное деление республики. Назовите крупные города.
59. В каком году и где был заложен г. Грозный. Почему наш город назвали Грозным?
60. Назовите самые крупные предприятия республики.
61. Что рассказывают раскопки о далёком прошлом?
62. Наурский район в период Великой Отечественной войны 1941-45 г.г. Партизанское движение.
63. Назовите исторические и архитектурные объекты г. Грозного
64. Правила поведения в лесу и на водоёмах.  
Наблюдения в походе. Признаки изменения погод