

Муниципальная образовательная организация
«Районный центр дополнительного образования» с. Корткерос

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 4
от «30» мая 2023 г.

Утверждаю:
Директор
МОО «РЦДО» с. Корткерос
Е.Г. Попова

Приказ № ОД-03/310523
«31» мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Туризм. Кадеты»

Объединение «Туризм. Кадеты»
Направленность: туристско - краеведческая
Возраст учащихся 10-12 лет
Срок реализации: 1 год обучения

Составитель: Митюшов Виктор Николаевич,
педагог дополнительного образования

с. Корткерос
2023 год

Комплекс основных характеристик программы.

Пояснительная записка

Направленность программы – туристско-краеведческая.

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

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение календарного года. Рекомендуются использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодетельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Отличительные особенности программы. Программа предусматривает приобретение основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой доврачебной помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе.

В конце года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного похода выходного дня.

Адресат программы- обучающиеся 10-12 лет.

Набор в группы проводится по желанию и интересам детей (мальчики и девочки). Специальной подготовки не предусматривается, учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося. Группы могут быть сформированы одного возраста или разных возрастных категорий.

Объем программы – 72 часа за весь период обучения

Сроки освоения программы – 36 недель, 9 месяцев, 1 год.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю: 2 академических часа (90 минут).

Продолжительность одного часа занятий для учащихся составляет 45 мин.

Перерыв между занятиями 10 минут.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
I	2	72

В период невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни) может быть организовано самостоятельное изучение программного материала учащимися с последующим контролем со стороны педагога.

Формы организации образовательного процесса (индивидуальные, групповые и т.д.) и виды занятий по программе.

Практические занятия проводятся, как правило, в условиях, приближенных к естественным, при этом у ребят вырабатывается чувство ответственности за судьбу команды, своих товарищей, отрабатываются командные действия в той или иной ситуации, воспитываются физические и морально - психологические качества.

В конце года планируется участие в полевом лагере с отработкой техники и тактики спортивного ориентирования и туризма.

Занятия проводятся с полным составом группы, но могут проводиться и индивидуально. Для эффективности обучения на некоторых занятиях используется опыт работы других педагогов, обучение может проводиться на базе других объединений.

Цель и задачи программы Планируемые результаты

Цель программы:

Формирование двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся в процессе туристско-познавательной деятельности.

Задачи	Планируемые результаты
	<p>После завершения обучения по дополнительной образовательной программе «Туризм» обучающиеся знают:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль туризма в становлении личности, законы, правила, нормы поведения юных туристов; - требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня; - виды карт и основы пользования ими; - узлы и их применение; - виды кровотечений и средства оказания первой медицинской помощи; - масштаб карт и понятие азимута; - туристское снаряжение, технику безопасности на тренировках и соревнованиях; - основные требования к месту привала и бивака; - порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря; - основные типы костров и их назначение; - меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров; - лекарственные растения в Республике Коми; - технику и тактику ориентирования в заданном направлении; - специальное туристское снаряжение; - происхождение и эстетическую историю коми народа; - порядок подготовки к походу; - основные источники сведений о районе похода; - основные требования к продуктам, используемым в походе; - правила хранения продуктов в походе;

<p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма; - изучение основ туризма, приобретение и усовершенствование знаний, умений, навыков, а именно: роль туризма в становлении личности, законы, правила, нормы поведения юных туристов; требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня; виды карт и основы пользования ими; узлы и их применение; виды кровотечений и средства оказания первой медицинской помощи; масштаб карт и понятие азимута; туристское снаряжение, технику безопасности на тренировках и соревнованиях; основные требования 	<ul style="list-style-type: none"> - принцип составления меню и списка продуктов. <p>Умеют :</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять расстояние на местности и по карте; - ориентироваться по природным объектам и признакам; - укладывать рюкзак, устанавливать палатки, разжигать костер; - оказывать первую доврачебную помощь при кровотечениях, ожогах, обморожениях и переохлаждения организма; - пользоваться компасом, определять азимут; - надевать туристское снаряжение; - преодолевать препятствия с использованием самостраховки; - оказывать первую медицинскую помощь при переломах, наложить повязку; - выбирать места для привала, бивака; - установка палатки и размещение в ней вещей; - разведение костра, заготовка дров. - ориентироваться по рельефу; - проходить этапы туристских соревнований; - оказывать первую медицинскую помощь утопающему; - разрабатывать маршрут по интересным местам своего края; - составление плана подготовки похода; - изучение района похода; - составление плана-графика движения. <p>Ожидаемые предметные результаты</p> <p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать роль и значение туризма в формировании личностных качеств; - выполнять определённые заданные действия в предлагаемых обстоятельствах; - понимать значение коллективного взаимодействия, исполнять индивидуальные и коллективные задания; - активно включаться в здоровый образ жизни; - формировать интерес к расширению и углублению знаний и умений в области туризма; - организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.
--	---

к месту привала и бивака; порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря; основные типы костров и их назначение; меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров; лекарственные растения в Республике Коми; технику и тактику ориентирования в заданном направлении; специальное туристское снаряжение; происхождение и эстетическую историю коми народа; порядок подготовки к походу; основные источники сведений о районе похода; основные требования к продуктам, используемым в походе; правила хранения продуктов в походе.

Развивающие:

- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;

Ожидаемые метапредметные результаты:

Регулятивные: Обучающиеся научатся:

- в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей деятельности;
- понимать цель выполняемых действий;
- управлять своим вниманием;
- фиксировать и осмысливать особенности собственных работ;
- адекватно оценивать результаты своей деятельности, вносить корректировки в последующую работу;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Познавательные. Обучающиеся научатся:

- использовать различные источники информации в учебной деятельности;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных признаков;
- производить сравнение и классификацию по заданным критериям.

Коммуникативные. Обучающиеся научатся:

- допускать возможность существования различных точек зрения, в том числе, не совпадающих с собственной;
- участвовать в коллективном обсуждении и принятии решений;
- строить продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми;

<p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование у учащихся научного мировоззрения; - формирование координационных функций 	<ul style="list-style-type: none"> - воспринимать позицию других людей как партнёров в общении и совместной деятельности; - формировать собственное мнение и позицию; - учитывать мнения других в собственной работе. <p>Ожидаемые личностные результаты: Учащиеся получают возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - волевых качеств: смелость и решительность, терпеливость, настойчивость, инициативность, дисциплинированность; - приобщения к прекрасному в природе и обществе, наполняет жизнь духовным содержанием; - познания окружающего мира; - системы ценностных отношений к мировой и отечественной культуре, семье, окружающему миру; - расширенного кругозора; - уверенности и общей психической устойчивости; - сосредоточенности в экстремальных условиях и быстрого принятия решений.
---	---

**Содержание программы
Учебно-тематический план**

№	Раздел.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Техника безопасности на занятии. Входной контроль.	2	1	1
2.	Основы туристско-бытовых навыков юного туриста	12	4	8
3.	Основы топографии	2	1	1
4.	Туристское ориентирование	6	1	5
5.	Личная гигиена и первая доврачебная помощь	2	1	1
6.	Основы краеведения	2	1	1
7.	Основы спортивно-оздоровительного туризма	20	2	18
8.	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	10		10
9.	Соревнования, походы, досуговые мероприятия	16	-	16
	Итого:	72	11	61

Содержание учебно-тематического плана

1. Введение

Теория: инструктаж по технике безопасности. Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях. Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу). Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Практика: правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований.

2. Основы туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Теория и практика: Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.).

2.2. Личное снаряжение и уход за ним

Теория: личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением. 1 час

Практика: игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

2.3. Групповое снаряжение и уход за ним

Теория: требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Практика: упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.4. Организация биваков и охрана природы

Теория: бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). 1

Практика: устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты)

3. Основы топографии

3.1. План местности

Теория: рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практика: рисовка плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на школьном дворе, в парке.

Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. .

3.2. Условные знаки

Теория: способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Практика: знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

4. Туристское ориентирование

4.1. Ориентирование по сторонам горизонта

Теория: горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта.

Практика: определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

4.2. Ориентирование на местности 6 часов

Теория: линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Практика: ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности.

4.3. Виды туристского ориентирования

Теория: знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их различия. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.

Практика: Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игросостязание на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь 6 часов

5.1. Личная гигиена юного туриста

Теория: правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи

Теория: порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практика: игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

5.3. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Теория: состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к

хранению, определение срока годности для использования. Обязанности санитара группы.

Практика: упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

6. Основы краеведения

6.1. Родословие

Теория: состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практика: Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях. Рисование на темы: "Моя семья", «Дом, в котором я живу», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

6.2. Природа моего края

Теория: погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года.

Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

Практика: Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в парк (лес). Выполнение краеведческих заданий (сбор листвы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц.

7. Основы спортивно-оздоровительного туризма

7.1. Пешеходный туризм

Теория: основные правила техники пешеходного туризма.

Практика: Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу; по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий.

Практика: Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

8.1 Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практика: Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения.

Спортивные (в том числе народные) игры.

8.2 Срезы по разделам

Теория: Соответствие теоретических знаний по программным требованиям (приложение 2)

Практика: Общая физическая подготовка (приложение 1).

9. Соревнования, походы, досуговые мероприятия

Практика: Участие в местных соревнованиях, походы выходного дня. Досуговые мероприятия, приуроченные к 23 февраля, 9 мая, Новый год и т.д. .

Зачетный летний поход (вне сетки часов)

Практика: движение группы по маршруту протяженностью до 4–5 км с использованием плана местности (легенды) или спорткарты. Организация лагеря туристской группы, бивака. Участие в заготовке дров и сборе хвороста. Посильное участие в приготовлении пищи на костре.

Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и итогового контроля

Порядок аттестации учащихся регламентируется локальным актом «Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МОО «РЦДО» с. Корткерос».

Аттестация учащихся включает в себя:

- входной контроль учащихся. Форма - сдача нормативов по физической подготовке;

- промежуточную аттестацию успеваемости учащихся. Форма промежуточной аттестации – сдача нормативов по физической подготовке, тестирование, практическое занятие;

- итоговый контроль учащихся после освоения всего объема дополнительной общеразвивающей программы. Форма итоговой аттестации – поход.

Учащемуся, освоившему полный курс обучения дополнительной общеразвивающей программе, прошедшему итоговую аттестацию выдаётся Свидетельство организации.

Вид контроля	Цель	Содержание (тема)	Форма	Критерии
Входной контроль Сентябрь	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность на начало учебного года	Сдача нормативов по физической подготовке	Приложение 2
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 декабря	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность на 1 полугодие	Сдача нормативов по физической подготовке	Приложение 2
Итоговый контроль Май	Определение уровня	Проверка уровня физической,	Полоса препятствий	Приложение 2

	физической, туристско- краеведческой подготовленности учащихся	туристско- краеведческой подготовленности и		
--	--	--	--	--

Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал
- учебно-тренировочный полигон
- специальное спортивное снаряжение:
Обвязки; карабины, спусковые устройства, жумары, карабин ролик, перчатки, веревка, вспомогательная веревка толщина 6 мм 100 м, спальные мешки, коврики, рюкзаки, палатка 4 – х местная, тент, костровой набор, котелок, топор, пила, наличие помещения, рабочих мест для учащихся и мультимедийного оборудования, соответствующих правилам безопасной эксплуатации; наглядно-демонстративный материал.

Методическое обеспечение: Информационно-методическое обеспечение

Интернет-источники:

- Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
- Федерация спортивного туризма России <https://tssr.ru/>
- Академия Google — бесплатная поисковая система по полным текстам научных - публикаций всех форматов и дисциплин [http:// https://scholar.google.ru/](http://https://scholar.google.ru/)

Список литературы Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
8. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
9. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;

10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.);
11. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г. № 385-р).
12. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Корткеросском районе (утвержден распоряжением Главы муниципального района «Корткеросский» - руководителем администрации от 15.12.2022г. № 275-р).
13. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>)
14. Устав МОО «РЦДО» с.Корткерос;
15. Лицензия на осуществление деятельности МОО «РЦДО» с.Корткерос

Литература

1. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - ФиС, 1985г
2. Канева Н.Ф, Четверикова О.М., Примерная программа поурочной деятельности «Туристыята», Сыктывкар 2011.
3. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М., 2000г.
4. Королев К.С., Археология от А до Я. Словарь для школьников – Сыктывкар: Коми книжное издательство, 2001. – 80 с., ил.(Серия «Познай свой край»).
5. Крайнева И.Н. Узлы простые, забивные, сложные. - Санкт - Петербург, 1997г.
6. Малов В. Географическая карта,- М., «Слово» 2001г
7. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся "Школа безопасности". - М.: "Владос", 2000г
8. Пальшина В.В., Примерная программа внеурочной деятельности «Давай по городу походим», Сыктывкар 2011.
9. Первая помощь в экстремальных ситуациях. Практическое пособие. - М, 2000г.
10. Тарабукина А.Е., Примерная программа внеурочной деятельности «Подружимся с лесом?», Сыктывкар 2011.
11. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997г
12. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.,1996г

Учебно-методический комплекс

Приложение 1

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения	Раздел программы. Тема занятия.	Всего кол-во часов	Теории	Практики
1-2		Тема 1.1. Введение. Техника безопасности на занятии. Входной контроль	2	1	1
3-4		Тема 2.1. Основы безопасности в природной среде	2	1	1
5-6-7-8		Тема 2.2.;2.3 Личное снаряжение и уход за ним	4	1	3
9-10-11-12		Тема . 2.4.;2.5 Групповое снаряжение и уход за ним	4	1	3
13-14		Тема 2.6 Организация биваков и охрана природы	2	1	1
15-16		Тема 3.1. Основы топографии	2	1	1
17		Тема 4.1. « Ориентирование по сторонам горизонта »	1	1	
18		Тема 4.2. Ориентирование на местности	1	-	1
19-20-21-22		Тема 4.3. Виды туристского ориентирования	4	-	4
23-24		Тема5.1 Личная гигиена и первая доврачебная помощь. Оказание первой доврачебной помощи Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	2	1	1
25-26		Тема 6.1 Основы краеведения	2	1	1
27-28-29-30-31-32-33-34-35-36		Тема 7.1. Пешеходный туризм	10	1	9
37-38-39-40-41-42-43-44-		Тема 7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.	10	1	9

45-46					
47-48-49-50-51-52-53-54		Тема 8.1 Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	8		8
55-56		Тема 8.2 Срезы по разделам	2		2
57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72		Тема 9.1 Соревнования, походы, досуговые мероприятия	16	-	16
		Итого	72	11	61

Приложение 2

Оценочные материалы Содержание контроля 1 год обучения Входной контроль Промежуточная аттестация за первое полугодие

Нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в объединении «Туризм»

№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень
	“высокий” (3балла)	“средний” (2балла)	“низкий” (1балл)	“высокий” (3балла)	“средний” (2балла)	“низкий” (1балл)	
1	Бег 1000 м, мин	5:00	6:30	8:00	6:00	7:30	8:30
2	Бег 60 м, секунд	10	12	14	11	13	15
3	Прыжки в длину с места, см	140	120	100	120	100	90
4	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в	15	10	5	10	7	2

	упоре лежа						
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15

Высокий уровень (17-21 балла);
Средний уровень (11-16 балла);
Низкий уровень (10 и менее баллов).

Итоговый контроль

Форма: полоса препятствий

Прохождение полосы препятствий в парке. Личная дистанция. Длина дистанции до 500 м., количество этапов -8: «Бабочка», переправа болота по кочкам, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, переправа «горизонтальным маятником», переправа «вертикальным маятником», переправа по качающемуся бревну, спуск, подъем по склону спортивным способом.

«низкий» - прохождение **3 этапа**

«средний» - прохождение **5-6 этапов**

«высокий» - прохождение **8 этапов.**