

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»**  
Объединение «Турист - краевед»  
Направленность: туристско - краеведческая  
Возраст учащихся 8-17 лет  
Срок реализации: 3 года обучения  
Уровень сложности - базовый

Составитель:  
Кудрина Серафима Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

с. Корткерос  
2023 г.

## **Комплекс основных характеристик программы** **Пояснительная записка**

Туристско – краеведческая 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» - туристско-краеведческой направленности - использует туристско-краеведческую деятельность учащихся, как главное средство образовательно-воспитательного воздействия на учащихся во внеурочное время. Создана для решения таких задач, как сохранение исторической преемственности поколений, развитие национальной культуры, воспитание бережного отношения к историческому и культурному наследию родного края.

**Актуальность** программы заключается в побуждении к изучению родного края, а также воспитание патриотизма.

Жизнь каждого человека при всей её индивидуальности и неповторимости имеет по крайней мере одну общую особенность — она всегда протекает на определенной территории. Её особенности существенно влияют на образ жизни, хозяйственную деятельность, традиции и даже образ мыслей человека. Поэтому, чтобы правильно выбрать дорогу в жизни, прожить здоровую, насыщенную и счастливую жизнь важно хорошо знать свою малую Родину.

Через туристско – краеведческую деятельность у детей формируется такие жизненно важные качества, как упорство, сила воли целеустремлённость, честность, мужество, взаимовыручка, ответственность. Туризм – мощный катализатор развития ребенка.

**Отличительная особенность** данной программы состоит в том, что она изначально ориентирована на изучение историко-культурного, природного наследия своей малой Родины - Республики Коми, как части России. Внимание к этим и другим примечательным фактам будет способствовать росту интереса к истории Коми и России в целом, благотворно скажется на воспитании патриотизма учащихся.

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, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма».

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода, или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Уровень сложности программы: в первый год обучения - стартовый, второй и третий - года обучения - базовый.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на учащихся 8 - 17 лет, проявляющих интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и краеведению. Набор в группы производится по заявлению родителей после предварительной беседы с ними о целях, задачах и содержании программы. Группы могут быть сформированы одного возраста или разных возрастных категорий.

**Объем программы** – 648 часов за весь период обучения.

**Сроки освоения программы** – 108 недель, 27 месяцев, 3 года.

**Формы организации образовательного процесса.** Форма обучения – очная, групповая. 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.

Занятия включают в себя теоретическую и практическую части.

- теоретические занятия в классе с использованием наглядных пособий, презентаций;
- практические занятия в классе – работа с картами, фотографиями, иллюстрациями, выполнение заданий;
- экскурсии в музеи, по городу, по району, посещение мастер-классов, выставок
- походы, учебно-познавательные поездки по Республике Коми и за ее пределы;
- участие в мероприятиях туристско-краеведческой направленности (конкурсы, соревнования, слеты, конференции и т.д.)

Занятия могут проводиться как всем составом объединения, так и в групповой форме, а также в индивидуальной - в период подготовки к различным конкурсам и научно-исследовательским конференциям. Возможно проведение занятий в летний каникулярный период в виде экскурсий, походов выходного дня или учебно-познавательных поездок. Наличие системы поощрений достижений в виде грамот, благодарностей и медалей является хорошим стимулом для успешного усвоения программного материала и дальнейшего саморазвития личности.

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся на первом году обучения 2 раза в неделю: 2 академических часа (90 минут). Со второго года обучения и все последующие года 2 раза в неделю по три академических часа (135 минут). Продолжительность одного часа занятий для учащихся составляет 45 мин. Перерыв между занятиями 10 минут.

<b>Год обучения</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
I	6	216
II	6	216
III	6	216

### **Цель и задачи программы**

#### **Планируемые результаты**

**Цель программы:** приобретение знаний и первичного личного опыта в изучении родного края - Республики Коми, формирование двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся в процессе туристско-познавательной деятельности.

<b>Задачи</b>	<b>Планируемые результаты</b>
<p><b>Обучающие:</b></p> <p>1 – й год обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование представлений о родном крае, его природе, истории, культуре;</li> <li>- приобретение знаний о традициях своей семьи, образовательного учреждения;</li> <li>- изучение основ туризма, приобретение знаний, умений, навыков;</li> <li>- получение первоначального представления о туризме.</li> </ul> <p>2 – й год обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма;</li> <li>- развитие понимания ориентирования на местности и навыков пользования картой, компасом;</li> <li>- изучение основ первой доврачебной</li> </ul>	<p><b>Предметные:</b></p> <p><b>По окончании первого года обучения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные сведения о климате, растительном и животном мире Республики Коми;</li> <li>• основные сведения по истории, культуре Республики Коми и Корткеросского района;</li> <li>• памятники истории, культуры и природы Республики Коми и Корткеросского района;</li> <li>• знать символику Республики Коми;</li> <li>• знать перечень личного и группового снаряжения, и правила его обслуживания;</li> <li>• знать типы костров;</li> <li>• знать перечень должностей в туристической группе;</li> <li>• знать стороны горизонта. Понятие</li> </ul>

<p>помощи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение первоначальных навыков обеспечения собственной безопасности в природной среде.</li> </ul> <p>3 – й год обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники и тактики туристских походов;</li> <li>- ориентирование на местности;</li> <li>- совершенствование навыков собственной безопасности в природной среде;</li> <li>- повышение функциональной подготовки и развитие специальных качеств туриста.</li> </ul>	<p>азимута и его определение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знать способы измерения расстояния по карте и на местности;</li> <li>• читать и изображать топографические знаки;</li> <li>• читать и изображать международные аварийные знаки;</li> <li>• составлять перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий, укладывать рюкзак;</li> </ul> <p><b>По окончании второго года обучения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выбирать место для бивака, привала, устанавливать палатку и размещать в ней вещи, разводить костер, заготавливать дрова;</li> <li>• определять масштаб и расстояние по карте;</li> <li>• ориентировать карту по компасу, выполнять прямую и обратную засечку, двигаться по азимуту с помощью компаса;</li> <li>• измерять расстояние на карте и на местности;</li> <li>• определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам;</li> <li>• знать состав медицинской походной аптечки;</li> <li>• уметь составлять меню трехдневного похода;</li> <li>• знать правила спортивного туризма.</li> </ul> <p><b>По окончании третьего года обучения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять перечень личного и группового снаряжения для многодневного похода с учетом погодных условий и продолжительности дней;</li> <li>• владеть техникой пешеходного туризма на дистанции (2 класс сложности);</li> <li>• уметь оказать первую доврачебную помощь (согласно требованиям спортивных соревнований);</li> <li>• уметь вязать носилки для транспортировки пострадавшего;</li> <li>• уметь составлять маршрутный лист и маршрутную книжку для многодневного похода;</li> <li>• знать перечень нормативных документов для заявления похода в МКК;</li> <li>• уметь писать отчет категорийных и безкатегорийных походов;</li> <li>• владеть навыками самоконтроля в процессе тренировки и соревновательных</li> </ul>
---	--

<p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание любви к своему краю, отечественному культурно-историческому наследию, традициям;</li> <li>- воспитание уважительного отношения к родителям, к старшим, заботливого отношения к младшим;</li> <li>- формирование позитивного отношения к здоровью;</li> <li>- установление дружеских взаимоотношений в коллективе;</li> <li>- воспитание стремления к самообразованию и самосовершенствованию;</li> <li>- формирование у учащихся научного мировоззрения.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие познавательного интереса к экскурсиям, прогулкам на природе, участию в походах, поездках по родному краю;</li> <li>- развитие личностных свойств: самостоятельности, аккуратности, ответственности</li> <li>- развитие творческого мышления, воображения, логики;</li> <li>- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;</li> <li>- развитие творческой и исполнительской активности учащихся в процессе освоения местного краеведческого материала;</li> <li>- формирование координационных функций;</li> <li>- развитие навыка самоконтроля, самодисциплины;</li> <li>- развитие умения не теряться в сложных и неординарных ситуациях.</li> </ul>	<p>выступлений.</p> <p><b>Личностные:</b> Обучающиеся получают возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества;</li> <li>• начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</li> <li>• социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</li> <li>• эстетических потребностей, ценностей и чувств;</li> <li>• этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>• установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</li> <li>• освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;</li> <li>• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>• формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</li> <li>• освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;</li> <li>• использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем</li> </ul>
--	--

	<p>решения учебных и практических задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;</li> <li>• использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;</li> <li>• овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;</li> <li>• определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> <li>• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</li> <li>• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</li> </ul>
--	--

**Содержание программы  
Учебно-тематический план**

<b>1 год обучения</b>				
<b>1</b>	<b>Введение.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>
<b>2</b>	<b>Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
2.1	Основы безопасности в природной среде	6	2	4
2.2	Личное снаряжение и уход за ним	3	1	2
2.3	Групповое снаряжение и уход за ним	3	1	2
2.4	Организация биваков и охрана природы	3	1	2
<b>3</b>	<b>Азбука топографии</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
3.1	План местности	3	1	2
3.2	Условные знаки	6	1	5
<b>4</b>	<b>Туристское ориентирование</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта	3	1	2
4.2	Ориентирование на местности	6	2	4
4.3	Виды туристского ориентирования	3	3	-
4.4	<b>Промежуточная аттестация</b>	3	-	3
<b>5</b>	<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
5.1	Личная гигиена юного туриста	1	1	-
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	5	1	4
5.3	Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	3	1	2
<b>6</b>	<b>Основы краеведения</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>
6.1	Родословие	5	1	4
6.2	Природа моего края	3	2	1
6.3	Культурное наследие народов, проживающих на территории Республики Коми	12	-	12
<b>7</b>	<b>Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>	<b>37</b>	<b>5</b>	<b>32</b>
7.1	Пешеходный туризм	14	2	12
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	9	1	8
7.3	Лыжный туризм	14	2	12
<b>8</b>	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>
8.1	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	16	4	12
8.2	<b>Входной контроль, промежуточная аттестация</b>	6	-	6
<b>9</b>	<b>Соревнования, походы, досуговые мероприятия</b>	<b>86</b>	<b>-</b>	<b>86</b>
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>31</b>	<b>185</b>
<b>2 год обучения</b>				
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

2.1	Основы безопасности в природной среде	1	1	-
2.2	Основы безопасности дома, в школе	1	1	-
2.3	Личное снаряжение и уход за ним	1	-	1
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним	1	-	1
2.5	Индивидуальный и групповой ремонт набор	1	-	1
2.6	Организация биваков и охрана природы	1	1	-
<b>3</b>	<b>Основы топографии</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
3.2	План местности	3	2	1
3.3	Условные топографические знаки	3	1	2
<b>4</b>	<b>Туристское ориентирование</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
4.1	Компас и его устройство	1	1	-
4.2	Ориентирование по компасу	6	-	6
4.3	Ориентирование по плану	3	1	2
4.4	Ориентирование на местности	6	2	4
<b>5</b>	<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
5.1	Личная гигиена туриста	1	1	-
5.2	Оказание первой доврачебной помощи	2	1	1
5.3	Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок	2	-	2
5.4	Индивидуальная и групповая медицина аптечки	2	1	1
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	2	-	2
<b>6</b>	<b>Основы краеведения</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
6.1	Родословие	2	1	1
6.2	Азбука краеведения	2	1	1
6.3	<b>Промежуточная аттестация</b>	2	-	2
<b>7</b>	<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>54</b>	<b>7</b>	<b>47</b>
7.1	Пешеходный туризм	15	3	12
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	9	-	9
7.3	Туристские узлы и их применение	9	1	8
7.4	Лыжный туризм	20	3	17
7.5	<b>Промежуточная аттестация</b>	3	1	2
<b>8</b>	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>
8.1	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	21	1	20
8.2	<b>Входной контроль</b>	3	-	3
<b>9</b>	<b>Соревнования, походы, досуговые мероприятия</b>	<b>90</b>	<b>-</b>	<b>90</b>
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>
<b>3 год обучения</b>				
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
2.1	Основы безопасности в природной среде	1	1	-
2.2	Организация биваков и охрана природы	2	1	1



2.3	Туристская группа в походе	2	–	2
2.4	Питание туристской группы	1	1	-
<b>3</b>	<b>Основы топографии</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
3.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
3.2	Условные топографические знаки	2	1	1
<b>4</b>	<b>Туристское ориентирование</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
4.1	Ориентирование по компасу, азимут	3	-	3
4.2	Ориентирование по компасу и карте	3	-	3
4.3	Ориентирование на местности	6	-	6
<b>5</b>	<b>Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>9</b>
5.1	Оказание первой доврачебной помощи	1	-	1
5.2	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин	1	-	1
5.3	Измерение температуры тела, пульса	1	-	1
5.4	Медицинская аптечка	1	-	1
5.5	Способы транспортировки пострадавшего	2	-	2
5.6	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>Основы краеведения</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
6.1	Родословие	3	-	3
6.2	Земляки	3	-	3
6.3	Культурное и природное наследие	6	3	3
<b>7</b>	<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>54</b>	<b>9</b>	<b>45</b>
7.1	Пешеходный туризм	15	3	12
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма	12	3	9
7.3	Лыжный туризм	15	3	12
7.4	<b>Промежуточная аттестация, итоговый контроль</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
<b>8</b>	<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>21</b>	<b>-</b>	<b>21</b>
8.1	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	18	-	18
8.2	<b>Входной контроль</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
<b>9</b>	<b>Соревнования, походы, досуговые мероприятия</b>	<b>90</b>	<b>-</b>	<b>90</b>
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>648</b>	<b>79</b>	<b>569</b>

Программа предполагает активную воспитательную работу с обучающимися (Приложение № 12).

### Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

#### 1. Введение

Теоретическая часть. 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.

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.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты

## **2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста**

### **2.1. Основы безопасности в природной среде**

Теоретическая часть. 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.).

Практическая часть: Прогулка в лес, окраину поселка Визябож, села Додзь.

### **2.2. Личное снаряжение и уход за ним**

Теоретическая часть. 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.

Практическая часть: **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**

Теоретическая часть. 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.

Практическая часть: 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**

Теоретическая часть. Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность).

Практическая часть: Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты) 2 часа.

## **3. Азбука топографии**

### **3.1. План местности**

Теоретическая часть. Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практическая часть: 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**

Теоретическая часть. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки.

Практическая часть: 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**

Теоретическая часть. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта.

Практическая часть: Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

##### **4.2. Ориентирование на местности**

Теоретическая часть. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Практическая часть: Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности.

##### **4.3. Виды туристского ориентирования**

Теоретическая часть. 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.

Практическая часть: 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. Игра-соревнование на местности (школьный двор, стадион) «Отметься на КП».

##### **4.4. Промежуточная аттестация.**

Практическая часть. Проверка знаний по теме: Ориентирование на местности (Приложение УМК4).

#### **5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь**

##### **5.1. Личная гигиена юного туриста**

Теоретическая часть. 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**

Теоретическая часть. 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.

Практическая часть: Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

##### **5.3. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки**

Теоретическая часть. 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.

Практическая часть: Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии).

Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

## **6. Основы краеведения**

### **6.1. Родословие**

Теоретическая часть. Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

Практическая часть: 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**

Теоретическая часть. 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.

Практическая часть: Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Экскурсии в 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.

### **6.3. Культурное наследие народов, проживающих на территории Республики Коми**

Практическая часть: Знакомство с культурным наследием жителей Республики Коми. Описание и процесс изготовления традиционных орудий труда. Песни и легенды народов коми.

## **7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма**

### **7.1. Пешеходный туризм**

Теоретическая часть. Основные правила техники пешеходного туризма.

Практическая часть: 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 (осень, весна)**

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

Практическая часть: 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.

### **7.3. Лыжный туризм**

Теоретическая часть. Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Практическая часть: Подбор лыж и снаряжения юными туристами и их родителями. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Лыжные прогулки.

## **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

### **8.1 Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

Теоретическая часть. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях

физическими упражнениями.

Практическая часть: Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», 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 Входной контроль, промежуточная аттестация**

Практическая часть: Входной контроль – сдача нормативов по физической культуре (Приложение УМК 2). Цель - определить исходный уровень физической подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация - сдача нормативов по физической культуре (Приложение УМК 3). Цель - определить уровень и динамику развития физической подготовленности учащихся.

## **9. Соревнования, походы, досуговые мероприятия**

Практическая часть: Участие в соревнованиях, походы выходного дня. Досуговые мероприятия, приуроченные к 23 февраля, 9 мая, Новый год, «Международный день туризма» и т.д.

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

## **2 год обучения**

### **1. Введение**

#### **1.1. Познавательная роль туризма**

Инструктаж по технике безопасности. Туризм – средство познания своего края. Знаменитые русские путешественники и исследователи, их роль в развитии России.

#### **1.2. Правила поведения юных туристов**

Теоретическая часть. Общественно полезные и лично значимые дела юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Проблемы охраны природной среды (зеленой зоны) в микрорайоне и ближайшем окружении – в лесу (парке), на реке, а также посильное участие юных туристов в их решении.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девиз юных туристов: «После тебя должно стать лучше, чем было до тебя».

Туристские должности. Общественные поручения, краеведческие и исследовательские задания, выполняемые во время прогулок и экскурсий. Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, состязаниям, играм и соревнованиям.

Командир туристской группы – помощник руководителя туристского мероприятия (прогулки, экскурсии), его права и обязанности.

### **2. Туристско-бытовые навыки юного туриста**

#### **2.1. Основы безопасности в природной среде**

Теоретическая часть. Правила передвижения туристской группы, правила перехода улиц в населенных пунктах. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила разведения и поддержания туристского костра, а также его тушения при оставлении места бивака.

#### **2.2. Основы безопасности дома, в школе.**

Теоретическая часть. Правила обращения с колющими, режущими предметами, электроприборами, препаратами бытовой химии и медикаментами. Правила противопожарной безопасности (проверка выключения электроприборов при уходе из класса, квартиры или другого помещения, исключение использования неисправных электроприборов и самостоятельного их ремонта). Правила поведения в чрезвычайных

(аварийных) ситуациях в школе, действия в случае объявления тревоги. Знание телефонов аварийных служб, службы спасения.

### **2.3. Личное снаряжение и уход за ним**

Практическая часть: Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требования к обуви и к одежде: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, носки, рукавички и пр. Личная посуда туриста, средства гигиены, туристский коврик, спальный мешок, рюкзак, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, бахилы. Специальное туристское снаряжение для соревнований: рукавицы, перчатки, штормовки, головной убор, обувь – и требования к нему.

### **2.4. Групповое снаряжение и уход за ним**

Практическая часть: Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и тентов, правила ухода и ремонта. Костровое и кухонное снаряжение, требования к нему, правила ухода, чистки и мытья.

Маршрутные документы и карты.

Специальное групповое туристское снаряжение (веревки, карабины).

Обязанности заведующего снаряжением (завхоза). Документация завхоза и ее ведение.

### **2.5. Индивидуальный и групповой ремонтный набор**

Практическая часть: Состав ремонтного набора (пассатижи, ножницы, шило, отвертка, напильник, наждачная бумага, шурупы, гвозди, проволока, изолента, клей и др.). Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними при ремонте снаряжения. Обязанности ремонтного мастера группы и завхоза группы по организации своевременного ремонта группового снаряжения. Правила ремонта личного и группового снаряжения во время прогулки или экскурсии в межсезонье или зимой.

### **2.6. Организация бивака и охрана природы**

Теоретическая часть: Охрана природы при организации биваков. Утилизация бытовых отходов и мусора в зимнем туристском походе, на экскурсии. Устройство и оборудование бивака на берегу водоема (реки, озера): кострище, места для приема пищи, для отдыха, для умывания, для забора воды и мытья посуды, мусорная яма, туалет.

Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный». Выбор места для костра. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Заготовка дров (охрана природы и правила сбора валежника, сухостоя). Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Таганок, костровый тросик. Транспортировка и упаковка кострового снаряжения. Тушение костров и охрана природы.

Строй туристской группы во время лыжной туристской прогулки: направляющий (тропящий лыжню) и замыкающий туристской группы, порядок смены направляющего (тропящего). Организация отдыха и привалов на лыжных прогулках. Ритм и темп движения туристской группы на лыжном маршруте. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы: промежуточный, для организации перекуса. Распорядок дня на лыжной туристской прогулке. Туристская лыжная прогулка по парку (лесу). Построение в колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего.

## **3. Основы топографии**

### **3.1. План местности**

Теоретическая часть. Схема и план местности. Топографическая карта. История развития способов изображения земной поверхности на топографических картах. Масштабы планов местности и карт. Изображение рельефа на схемах и планах. Горизонтالي. Рельеф и его изображение на картах.

Рисовка плана (профиля) холма и ямы (оврага) по горизонталям с помощью нескольких стекол и маркеров. Изготовление макета холма и котловины аппликацией из картона по горизонталям. Чтение рельефа по спортивной или простейшей топографической карте.

Практическая часть: Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу

реки. Знакомство с формами рельефа на местности и их изображением на картах.

### **3.2. Условные топографические знаки**

Теоретическая часть. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности на спортивных картах школьного двора (ближайшего парка, леса). Обязанности топографа туристской группы.

Практическая часть: Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности и пр.

## **4. Туристское ориентирование**

### **4.1. Компас и его устройство**

Теоретическая часть. Знакомство с компасом – прибором для определения сторон горизонта. История создания компаса. Виды компасов по их назначению (морские, геологические, спортивные, учебные, горные и пр.). Направления С, З, Ю и В на циферблате компаса. Устройство компаса и его работа. Компас Адрианова и спортивный компас.

### **4.2. Ориентирование по компасу**

Практическая часть: Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса. Определение направлений С, З, Ю и В при помощи компаса.

Определение направлений С, З, Ю, В на КП, установленных в зале, классе, на школьном дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки.

### **4.3. Ориентирование по плану**

Теоретическая часть. Овладение навыками чтения плана местности (спортивной карты). Ориентирование плана (спортивной карты) по сторонам горизонта. Ориентирование плана (спортивной карты) по предметам и линейным ориентирам на местности.

Практическая часть: Движение по плану (карте). Ориентирование по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам, по линейным ориентирам.

### **4.4. Ориентирование на местности**

Теоретическая часть. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности. Юный проводник туристской группы. Штурман туристской группы.

Практическая часть: Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту.

## **5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь**

### **5.1. Личная гигиена туриста**

Теоретическая часть. Соблюдение правил «Чистота – залог здоровья» и «В здоровом теле – здоровый дух». Соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов в зимнее время (межсезонье). Личная гигиена при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Утренняя зарядка. Утренний и вечерний туалет, контрастный душ. Закаливание. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Обязанности санитара туристской группы по контролю за соблюдением правил личной гигиены юными туристами.

### **5.2. Оказание первой доврачебной помощи**

Теоретическая часть. Оказание первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Материалы для обработки ран и наложения повязок.

Растяжение, вывих. Характеристика травм. Необходимая помощь. Профилактика.

Ожоги, обморожения. Причины, признаки, виды ожогов и обморожений. Профилактика ожогов и защита организма от мороза.

Практическая часть: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

### **5.3. Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок**

Практическая часть: Обработка ранок, ссадин, мозолей. Наложение повязок.

Игра «Айболит»: необходимая доврачебная помощь условно пострадавшему.

### **5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки**

Теоретическая часть. Работа санитаря группы (участника туристской прогулки) по комплектованию групповой (индивидуальной) медицинской аптечки для туристской прогулки. Состав индивидуальной и групповой аптечки. Назначение медикаментов, витаминов и перевязочных материалов, их упаковка и требования к хранению и использованию, сроки хранения медикаментов и их маркировка. Обязанности санитаря группы на экскурсии и прогулке. Дневник санитаря туристской группы.

Практическая часть: Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

### **5.5. Способы транспортировки пострадавшего**

Практическая часть: Способы транспортировки пострадавшего. Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах и заболеваниях: вывихах, тепловом ударе, отравлении и др. Правила транспортировки пострадавшего по лестницам, склонам (спуски и подъемы) при различных травмах. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из курток, штормовок.

Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе на руках, с помощью простейших транспортных средств (носилки из штормовок, курток).

## **6. Основы краеведения**

### **6.1. Родословие**

Теоретическая часть. Ближайшие родственники семьи воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники.

Практическая часть: Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа. Рассказы о своих друзьях, бабушках, дедушках, других родственниках. Выставка «Семейный альбом».

### **6.2. Азбука краеведения**

Теоретическая часть. Краеведческие должности: юный историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т. д. Ведение дневника краеведческих наблюдений.

Практическая часть: Правила общения с ветеранами. Подготовка вопросов. Ведение беседы. Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсии в лес или к реке. Дневник краеведческих наблюдений.

### **6.3. Промежуточная аттестация.**

Практическая часть: тестирование (Приложение УМК 7). Цель – определить уровень туристско – краеведческой подготовленности учащихся.

## **7. Спортивно-оздоровительный туризм**

### **7.1. Пешеходный туризм**

Теоретическая часть. Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Организация движения группы по пересеченной и залесенной местности, преодоление простых водных преград, преодоление крутых склонов, движение вдоль шоссе и по дорогам (тропам), спуски и подъемы, траверсы склонов «серпантинном». Использование альпенштоков. Подъем и спуск по склонам с использованием перил спортивным способом. Способы переправы через болото, через канавы, завалы. Преодоление оврагов, песчаных склонов. Обход преград и препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

Практическая часть: Просмотр видеофильмов о преодолении препятствий. Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов и пр. Движение по пересеченной и залесенной местности. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам. Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков и вертикальных перил. Преодоление простых естественных препятствий (с веревкой). Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных



наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну. Переправа через овраг с использованием «маятника».

## **7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма**

Практическая часть: Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены. Права и обязанности спортсмена-туриста, участника соревнований. Спортивное поведение. Элементы разработки тактики прохождения и взаимодействия спортсменов-туристов на дистанции полосы препятствий.

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: переправа через болото по кочкам; переправа по гати по наведенным кладям (жердям); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштока; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; преодоление оврага (канавы) на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну; установка и снятие палатки.

## **7.3. Туристские узлы и их применение.**

Теоретическая часть. Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмерка», «удавка», «встречный» и «ткацкий». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки.

**Практика:** Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки.

## **7.4 Лыжный туризм**

Теоретическая часть. Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятий туризмом и ориентированием. Управление лыжами на некрутых склонах. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом, повороты на месте, спуски в низкой и основной стойках, подъем ступающим шагом, повороты в движении (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Преодоление простых препятствий (бревна, канавы).

Практическая часть: Подбор лыж и снаряжения для занятий туризмом и ориентированием. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий ориентированием. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения.

## **7.5. Промежуточная аттестация**

Практическая часть: практическое занятие (Приложение УМК 6). Цель: определить уровень знаний и умений вязания и применения туристических узлов.

## **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

### **8.1. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

Практическая часть: Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей, обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

### **8.2. Входной контроль**

Практическая часть: сдача нормативов по физической культуре (Приложение УМК 5). Цель - определить уровень физической подготовленности учащихся.

## **9. Соревнования, походы, досуговые мероприятия.**

Практическая часть: Участие в местных, районных и республиканских соревнованиях, конференциях, походы выходного дня, многодневные походы. Праздничные мероприятия: 23 февраля, 8 марта, 9 мая, масленица, новый год и т.д.

### **3 год обучения**

#### **1. Введение**

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности. Отечественные мореплаватели, путешественники и исследователи. Туристы и путешественники родного края. Знакомство с туристами-старшеклассниками своей школы (учреждения дополнительного образования) и их деятельностью (вечер-встреча). Подведение итогов общественно полезных дел туристской группы (объединения) за прошедший год.

#### **2. Туристско-бытовые навыки юного туриста**

##### **2.1. Основы безопасности в природной среде**

Теоретическая часть. Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы; соблюдения порядка и тишины на привале и во время движения группы. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе – одно из условий безопасности. Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром), действия при обнаружении незатухших костров (сильного задымления) в лесу. Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Соблюдение мер безопасности во время туристской прогулки (похода); опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Требования безопасности при выполнении природоохранных мероприятий (утилизация мусора, бытовых отходов).

##### **2.2. Организация биваков и охрана природы**

Теоретическая часть. Требования к бивакам в зимнем походе (дрова, источники воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака в зимнем походе: кострище, место для приема пищи, для отдыха, для гигиены и умывания, для забора воды (снега) и мытья посуды. Особенности разведения костра в зимнем походе.

Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Правила заготовки дров для костра (печки) в зимнем лесу. Уборка места бивака туристской группой. Утилизация пищевых и бытовых отходов.

Основные типы туристских костров: «нодья», «звездный», их назначение. Костры в лесу, на опушке, у реки; летом, в межсезонье и зимой. Заготовка дров, их разделка с соблюдением мер безопасности. Заготовка растопки для костра и ее хранение. Упаковка спичек и сухого горючего. Правила безопасности при работе с туристской печкой для палатки «Зима».

Практическая часть: Игра в спортивном зале «Организация походного бивака туристской группы». Распределение и выполнение должностных обязанностей между членами туристской группы. Планирование бивака на местности. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря в зимнем походе (на прогулке). Природоохранные мероприятия, очистка мусора на прилегающей к биваку территории и его утилизация. Выбор места для костра и его обустройство. Разведение костра костровым из заготовленного топлива и растопки. Приготовление пищи на костре. Организация дежурства для поддержания костра. Соблюдение правил безопасности при работе у костра.

Проверка комплектации палатки перед выходом. Установка палаток «Двускатная» и «Зима» в спортивном зале (крепление туристскими узлами за горизонтальные опоры). Снятие палатки и ее упаковка для транспортировки.

Изготовление простейших укрытий от дождя, ветра в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка).

##### **2.3. Туристская группа в походе**

Практическая часть: Туристский учебный поход. Маршрут туристской группы. Движение в

походной колонне, преодоление естественных препятствий в туристском однодневном походе (на прогулке). Скорость движения, темп и ритм. Интервал между туристами в группе. Тропление лыжни и смена тропящего в лыжном походе. Движение по склонам, в лесу, преодоление водных преград. Разведка пути движения и требования к знаниям и умениям юных разведчиков. Распорядок походного дня однодневного похода. Работа направляющего и замыкающего, разведчиков и штурмана, хронометриста группы. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе.

#### **2.4. Питание туристской группы**

Теоретическая часть. 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. Приготовление пищи в полевых условиях на костре (при участии и при контроле взрослых: родителей, педагога).

### **3. Основы топографии**

#### **3.1. Топографическая и спортивная карта**

Теоретическая часть. План местности, топографическая и спортивная карта. Рельеф и его изображение. Горизонтали. Сетка карты. Магнитные меридианы. Простейшие приемы зарисовки местности в туристском походе.

Практическая часть: Чтение плана-схемы микрорайона школы, города (района). Чтение рельефа по карте. Работа с топографическими и спортивными картами разного масштаба.

#### **3.2. Условные топографические знаки**

Теоретическая часть. Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах. Обязанности топографа и штурмана туристской группы.

Практическая часть: Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаики) по образцу. Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

### **4. Туристское ориентирование**

#### **4.1. Ориентирование по компасу, азимут**

Практическая часть: Ориентирование компасом. Правила работы с компасом. Азимут (0, 90, 180, 270). Определение азимута на предметы с помощью компаса. Определение азимутов (0, 90, 180, 270) на КП, установленные в парке, в лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0, 90, 180, 270). Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

#### **4.2. Ориентирование по компасу и карте**

Теоретическая часть. Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

Работы с картой и компасом. Чтение карты. Измерение расстояний. Движение на местности по карте и при помощи компаса.

#### **4.3. Ориентирование на местности**

Теоретическая часть: 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.

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.

## **5. Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи**

### **5.1. Оказание первой доврачебной помощи**

Практика: 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. Имобилизация, транспортировка пострадавшего.

Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых. Измерение температуры тела, пульса.

Практика: Приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов.

Измерение температуры тела и пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием (личного и туристской группы) в течение года и в туристском походе (на прогулке).

### **5.2. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин**

Практическая часть: Состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чая.

Отработка способов обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности).

### **5.5. Способы транспортировки пострадавшего**

Практическая часть: Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

### **5.6. Промежуточная аттестация**

Практическая часть: тестирование на тему «Первая доврачебная помощь» (Приложение УМК 9).

## **6. Основы краеведения**

### **6.1. Родословие**

Практическая часть: Составление совместно с родителями генеалогического древа своей семьи. Профессии и увлечения членов семьи, бабушек, дедушек и других ближайших родственников (династии и родословная). Составление рассказов о профессиях и работе родителей, старших братьев или сестер.

### **6.2 Земляки**

Практическая часть: Знакомство с национальностями, проживающими в своей местности. Народные обычаи, обряды. Фольклор. Народные промыслы. Игрушки и посуда. Чтение легенд, сказок, разучивание народных песен, частушек. Знакомство с народными промыслами.

### **6.3. Культурное и природное наследие**

Теоретическая часть. Достопримечательности своего района (населенного пункта), охрана памятников истории, природы, культуры и архитектуры. Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Растения и животный мир леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности в лесах, парках и других закрытых пространствах (по сезонам

года). Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии. 3 часа

Практическая часть: Экскурсии в парк (лес) и наблюдение за поведением птиц, животных. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о местах обитания редких растений и животных родного края). Изготовление скворечников, кормушек. Подведение итогов экскурсии.

Ведение дневников наблюдений за природой. Рисунки о том, что увидели на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Обсуждение рисунков, поделок из природных материалов и защита работ их авторами.

## **7. Спортивно-оздоровительный туризм**

### **7.1. Пешеходный туризм**

Теоретическая часть. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов «серпантином», движение вдоль шоссе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника». Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.

Практика: Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото с наведением кладей (жерди). Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку (ручей) вброд (глубиной до 0,2–0,3 м). Просмотр сюжетов видеофильмов.

### **7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма**

Теоретическая часть. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.

Практическая часть: Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.

Анализ результатов (ошибок) прохождения дистанции.

### **7.3. Лыжный туризм**

Теоретическая часть. Уход за снаряжением (лыжами, лыжными палками и ботинками). Управление лыжами. Стойка лыжника. Передвижение скользящим шагом, повороты на месте и в движении, спуски и подъемы, попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой» и «елочкой». Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Тропление лыжни. Защита от ветра и снега. Правила перевозки лыж в транспорте.

Практическая часть: Подбор лыж и снаряжения. Выбор одежды для лыжной прогулки или занятий. Управление лыжами на месте: переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж и уход за ними. Ходьба на лыжах; толчок палками; отработка техники попеременного двухшажного хода; передвижение по лыжне приставным скользящим шагом

(«самокат»), отталкиваясь обеими палками; передвижение по лыжне до 2000–3000 м; повороты; спуски и подъемы; перешагивание препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 200 м, с подъемами «лесенкой», «елочкой» до 40 м); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и грузом в рюкзаке до 3–4 кг; передвижение в среднем темпе.

Лыжная прогулка. Организация походного самоуправления в туристской группе. Выполнение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир) и искусственной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление условными знаками маршрута группы и плана-схемы маршрута. Рассказы знатоков деревьев, кустарников, птиц, животных, рельефа местности, водоемов и т. д. о сезонных изменениях в природе. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске и заготовке дров для организации костра, участие в оборудовании кострища и костра для обогрева.

#### **7.4 Промежуточная, итоговая аттестация**

Практическая часть. Промежуточная аттестация – поход (Приложение УМК 10). Цель: определение уровня физической, туристско-краеведческой подготовленности учащихся. Итоговая аттестация – тестирование (Приложение УМК 11). Цель: определение уровня туристской подготовленности учащихся, знание нормативных документов.

#### **8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка**

Практическая часть: Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Бег по песчаным склонам. Плавание. Спортивные (в том числе народные) игры.

#### **9. Соревнования, походы, досуговые мероприятия.**

Практика: Участие в местных, районных и республиканских соревнованиях, конференциях, походы выходного дня, многодневные походы. Праздничные мероприятия: «Международный день туризма», Новый год, 23 февраля, 8 марта, 9 мая, масленица, и др.

#### **Формы входного, текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и итогового контроля**

Порядок аттестации учащихся регламентируется положением «Об аттестации учащихся» в муниципальной образовательной организации «Районный центр дополнительного образования» 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; поход;
- **итоговый контроль** учащихся после освоения всего объема дополнительной общеразвивающей программы. Форма итоговой аттестации – тестирование.
- **текущий контроль** успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Учащемуся, освоившему полный курс обучения дополнительной общеразвивающей программе, прошедшему итоговый контроль, выдаётся **Свидетельство** организации.

Виды	Цель	Содержание	Форма	Контрольно-
------	------	------------	-------	-------------

аттестации, сроки проведения				измерительны е материалы Критерии
<b>1 год обучения</b>				
Входной контроль. Сентябрь	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность	Сдача нормативов по физической подготовке	Приложение 2
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 декабря	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность за 1 полугодие	Сдача нормативов по физической подготовке	Приложение 3
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 апреля	Определение уровня туристско- краеведческой подготовленности учащихся.	Проверка знаний по теме: «Ориентирование на местности»	Тестирование	Приложение 4
<b>2 год обучения</b>				
Входной контроль. Сентябрь	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность на начало учебного года	Сдача нормативов по физической подготовке	Приложение 5
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 декабря	Определить уровень знаний и умений вязания и применения узлов	Проверка знаний по теме: «Вязка узлов»	Практическое занятие	Приложение 6
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 апреля	Определение уровня туристско- краеведческой подготовленност и учащихся.	Проверка знаний за 2 полугодие	Тестирование	Приложение 7
<b>3 год обучения</b>				
Входной контроль. Сентябрь	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность на начало учебного года	Сдача нормативов по физической подготовке	Приложение 8
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 декабря	Определить уровень физической подготовленности	Определить общую всестороннюю физическую	Сдача нормативов по физической подготовке	Приложение 9

	учащихся	подготовленность на 1 полугодие		
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 апреля	Определение уровня туристско-краеведческой подготовленности учащихся.	Проверка знаний за 2 полугодие	Поход	Приложение 10
Итоговый контроль. Май	Определение уровня физической, туристско-краеведческой подготовленности учащихся	Проверка уровня физической, туристско-краеведческой подготовленности	Тестирование	Приложение 11

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

**Материально – техническое обеспечение:** Занятия организуются в спортивном зале и учебных кабинетах соответствующих требованиям САНПиН и техники безопасности. В кабинетах имеется следующее учебное оборудование: доска, учебные столы и стулья, мультимедийного оборудования

Для организации занятий имеется следующее туристическое снаряжение:

обвязки 15 шт.;  
каска 15 шт.;  
карабины 50 шт.,  
спусковые устройства 15 шт.,  
жумары 20 шт.,  
карабин ролик 15 шт.,  
перчатки 15 пар,  
веревка толщена 10 мм 300 м,  
вспомогательная веревка толщена 6 мм 100 м,  
спальные мешки 15 шт.,  
коврики 15 шт.,  
рюкзаки 15 шт.,  
палатка 4 – х местная 4 шт.,  
тент 1 шт.,  
костровой набор 1 шт.,  
котелок 3 шт.,  
топор 2 шт.,  
пила 1 шт.,

**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. Жихарев А.М. Собираемся в поход. Ярославль: Академия развития, 2005 г. – 145 с.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - ФиС, 2015. – 210 с.
3. Канева Н.Ф, Четверикова О.М., Примерная программа поурочной деятельности «Туристыята», Сыктывкар 2011.
4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М., 2000г. – 67 с.
5. Королев К.С., Археология от А до Я. Словарь для школьников – Сыктывкар: Коми книжное издательство, 2001. – 80 с.
6. Казанцев В.В. В большое путешествие с первых шагов. Издательство ООО «Ритм», 2008 г. – 430 с.
7. Крайнева И.Н. Узлы простые, забивные, сложные. - Санкт - Петербург, 1997г. -126 с.
8. Малов В. Географическая карта, - М., «Слово», 2001.

9. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся "Школа безопасности". - М.: "Владос", 2000г
10. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков /Л.Д.Назаренко. - М., 2001.- 332 с.
11. Пальшина В.В., Примерная программа внеурочной деятельности «Давай по городу походим», Сыктывкар 2011.
12. Первая помощь в экстремальных ситуациях. Практическое пособие. - М, 2000г. - 52 с.
13. Сопов В.Ф. Условия психологической подготовки спортсмена к максимальному спортивному результату//Теория и практика психологической подготовки в современном спорте. Москомспорт. Методическое пособие: М.: 2010. – 56 с.
14. Тарабукина А.Е., Примерная программа внеурочной деятельности «Подружиться с лесом?», Сыктывкар 2011.
15. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 2015 г.- 154 с.
16. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм.М.:Советский спорт, 2002 г.
17. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М.,1996 г
18. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 2018 г. – 486 с.
19. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. (8-е издание) М.: Профиздат , 2016 г. - 143 с.

### Учебно-методический комплекс

Приложение 1

#### Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения (число, месяц, год)	Раздел программы Тема занятия	Всего кол-во часов	Кол-во часов Теория	Кол-во часов Практика
<b>1 год обучения</b>					
1,2,3		Введение. Оздоровительная роль туризма. Инструктаж по ТБ. Правила поведения юных туристов.	<b>3</b>	<b>3</b>	
4,5,6		Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка. <b>Входной контроль</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
7,8,9		Личное снаряжение и уход за ним.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
10,11,12		Групповое снаряжение и уход за ним.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
13,14,15		Организация биваков и охрана природы.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
16,17,18		Основы безопасности в природной среде.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
19,20,21		Прогулка в лес, окраину п. Визябож. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.	<b>3</b>		<b>3</b>

22,23,24		Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка.	<b>3</b>		<b>3</b>
25		Топографическая и спортивная карта.	<b>1</b>	<b>1</b>	
26		Условные знаки.	<b>1</b>	<b>1</b>	
27,28		Понятие о местных предметах и топографических знаках.	<b>2</b>		<b>2</b>
29,30		Топографические диктант, упражнения на запоминание знаков.	<b>2</b>		<b>2</b>
31		Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.	<b>1</b>		<b>1</b>
32,33		Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.	<b>2</b>		<b>2</b>
34,35,36		Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка.	<b>3</b>		<b>3</b>
37		Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.	<b>1</b>	<b>1</b>	
38,39		Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный.	<b>2</b>		<b>2</b>
40,41		Ориентирование карты по компасу.	<b>2</b>	<b>2</b>	
42,43		Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).	<b>2</b>		<b>2</b>
44,45		Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).	<b>2</b>		<b>2</b>
46,47,48		Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам: по Солнцу, Полярной звезде.	<b>3</b>		<b>3</b>
49,50,60		Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.	<b>3</b>	<b>3</b>	
61,62,63,64		Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	<b>4</b>		<b>4</b>

65,66		Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка.	2	2	
67- 75		Пешеходный туризм.	9	2	7
76,77,78,79		Участие в соревнованиях по пешему туризму.	4		4
80		Личная гигиена юного туриста	1	1	
81,82,83		Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Сбор походной аптечки.	3	1	3
84		Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.	1	1	
85,86		Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля.	2		2
87,88		Оказание ПМП при ушибах, порезах, потертостях, мозолях, носовом кровотечении, растяжениях связок. Транспортировка пострадавшего в условиях пересеченной местности.	2		2
89,90		Определение уровня усвоения темы «Основы гигиены», «ПМП»	2		2
91,92,93		Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка. <b>Промежуточная аттестация</b>	3		3
94, 95,96		«Дед мороз красный нос» соревнования по спортивному туризму.	3		3
97- 116		Участие в учебно - тренировочном сборе, рождественских соревнованиях.	20		20
117- 130		Лыжный туризм. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения. Соревнования по технике	14	2	12

		лыжного туризма			
131 – 135		Территория и границы Р.К., рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные элементы	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
136,137,138		Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. Литература по изучению родного края.	<b>3</b>		<b>3</b>
139 - 145		Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
146,147,148		Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.	<b>3</b>		<b>3</b>
149,150,151		Спортивные игры. Гимнастические упражнения	<b>3</b>		<b>3</b>
152 - 156		Пешеходный туризм	<b>5</b>		<b>5</b>
157,158		Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Движение группы, по дорогам и тропам. Разведка маршрута.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
159,160		Техника движения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.	<b>2</b>		<b>2</b>
161,162		Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, аварийных заболоченных участков.	<b>2</b>		<b>2</b>
163,164		Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы. Разбор причин возникновения и отработка действий при	<b>2</b>		<b>2</b>

		возникновении аварийных и экстремальных ситуаций в походах.			
165		Знаменитые проводники – герои литературных произведений. Значение ориентирования в различных областях человеческой деятельности (примеры из жизни).	1		1
166,167,168,169		Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.	4	3	1
170 - 184		Участие в соревнованиях по тактике туризма и туристскому многоборью. Подготовка, проведение и участие в УТК	15		15
185,186,187		Ориентирование на местности. <b>Промежуточная аттестация</b>	3		3
188,189,190		Поход выходного дня	3		3
191,192,193		Соревнование	3		3
194,195,196		Соревнование	3		3
197,198,199		Соревнование	3		3
200,201,201		Общая физическая подготовка	3		3
202,203,204		Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями	3		3
205 - 216		Участие в соревнованиях по тактике туризма и туристскому многоборью. Подготовка, проведение и участие в УТП.	12		12
		<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>31</b>	<b>185</b>
<b>2 год обучения</b>					
1,2,3		Введение. Инструктаж по ТБ	3	3	
4,5,6		Основы безопасности в природной среде. Основы безопасности дома, в школе. Личное снаряжение и уход за ним	3	2	1
7,8,9		Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка. <b>Входной контроль</b>	3		3
10,11,12		Организация бивака и охрана природы. Групповое снаряжение и уход за ним. Индивидуальный и групповой ремонтный набор.	3	1	2
13,14,15		Соревнования по спортивному	3		3

		туризму			
161718		Соревнования по спортивному туризму	<b>3</b>		<b>3</b>
19,20,21		Соревнования по спортивному туризму	<b>3</b>		<b>3</b>
22,23,24		Соревнования по спортивному туризму	<b>3</b>		<b>3</b>
25,26,27		Личная гигиена туриста. Оказание первой доврачебной помощи.	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
28,29,30		Обработка ран, ссадин, мозолей и наложение простейших повязок. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
31,32,33		Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Способы транспортировки пострадавшего.	<b>3</b>		<b>3</b>
34,35,36		План местности Измерение расстояний на местности, в парке, на лесной опушке, берегу реки.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
37,38,39		Условные топографические знаки. Способы изображения на рисунках и планах водных объектов, сооружений, растительности.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
40,41,42		Компас и его устройство Ориентирование по компасу.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
43,44,45		Ориентирование по компасу	<b>3</b>		<b>3</b>
46,47,48		Ориентирование по компасу Ориентирование по плану Движение по плану (карте).	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
49,50,51		Ориентирование по солнцу, по местным признакам, Ориентирование на местности. Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
52,53,54		Ближайшие родственники семьи воспитанников. Родословная. Семейные традиции и праздники Составление совместно с родителями родословной, генеалогического древа.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
55 - 60		Узлы. Виды узлов Вязка узлов.	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>

61,62,63		Азбука краеведения Правила поведения в природе и наблюдений во время экскурсии в лес или к реке. Дневник краеведческих наблюдений.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
64,65,66		Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.	<b>3</b>	<b>3</b>	
67,68,69		Освоение техники передвижения: спуски, подъемы, преодоление канав, завалов, оврагов и пр.	<b>3</b>		<b>3</b>
70,71,72		Движение по пересеченной и залесенной местности. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям) и по кочкам.	<b>3</b>		<b>3</b>
73,74,75		Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка.	<b>3</b>		<b>3</b>
76,77,78		Подъем, траверс и спуск по склонам с использованием альпенштоков и вертикальных перил.	<b>3</b>		<b>3</b>
79,80,81		Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну.	<b>3</b>		<b>3</b>
82,83,84		Технические приемы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи	<b>3</b>		<b>3</b>
85,86,87		Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей	<b>3</b>		<b>3</b>
88,89,90		Общая физическая подготовка	<b>3</b>		<b>3</b>
91,92,93		Поход выходного дня. Освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях	<b>3</b>		<b>3</b>
94-105		Подготовка и участие в соревнованиях. Промежуточная аттестация.	<b>12</b>		<b>12</b>
106,107,108		Командное и сквозное прохождение полосы препятствий. Лидирующий и замыкающий спортсмены	<b>3</b>		<b>3</b>



109,110,111		Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
112,113,114		Спортивные игры. Гимнастические упражнения	<b>3</b>		<b>3</b>
115,116,117		Поход выходного дня. Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях	<b>3</b>		<b>3</b>
118,119,120		Правила движения в походе преодоления препятствий	<b>3</b>		<b>3</b>
121,122,123		Соревнования по технике лыжного туризма	<b>3</b>		<b>3</b>
124,125,126		Правила движения в походе преодоления препятствий	<b>3</b>		<b>3</b>
127,128,129		Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
130,131,132		Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки. Правильный подбор лыж, лыжных палок и ботинок для занятий туризмом и ориентированием. Посадка лыжника	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
133,134,135		Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями	<b>3</b>		<b>3</b>
136,137,138		Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями	<b>3</b>		<b>3</b>
139,140,141		Вязание носилок	<b>3</b>		<b>3</b>
142 - 147		Соревнования по технике лыжного туризма	<b>6</b>		<b>6</b>
148,149,150		Тренировка на лыжах	<b>3</b>		<b>3</b>
151,152,153		Управление лыжами на месте	<b>3</b>		<b>3</b>
154,155,156		Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту.	<b>3</b>		<b>3</b>
157,158,159		Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	<b>3</b>		<b>3</b>
160,161,162		Психологический климат в группе и обеспечение	<b>3</b>		<b>3</b>

		безопасности участников похода. Подбор участников, сработанность. Лидеры в группе – формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой.			
163,164,165		Соревнование по лыжным гонкам.	3		3
166 - 171		Поход выходного дня.	6		6
172,173,174		Переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения	3		3
175,176,177		Переступание на лыжах. Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения	3		3
178 - 183		Передвижение ступающим и скользящим шагом, повороты в движении	6		6
184,185,186		Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями	3		3
187 - 195		Поход выходного дня. Промежуточная аттестация.	9		9
196,197,198		Соревнование по технике вязания узлов	3		3
199 - 204		Соревнование	6		6
205 - 213		Соревнование по технике пешеходного туризма	9		9
214,215,216		Общая физическая подготовка	3	1	2
		<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>
<b>3 год обучения</b>					
1,2,3		Введение. Инструктаж по ТБ. Подведение итогов за прошедший год	3	3	
4,5,6		Туристско-бытовые навыки. Игра в спортивном зале «Организация бивака».	3		3
7,8,9		Туристско-бытовые навыки.	3	1	2
10,11,12		Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка. <b>Входной контроль</b>	3		3
13,14,15		Соревнования по спортивному туризму	3		3
16,17,18		Соревнования по спортивному туризму	3		3

19,20,21		Соревнования по спортивному туризму	3		3
22,23,24		Соревнования по спортивному туризму	3		3
25,26,27		Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.	3		3
28,29,30		Упаковка и маркировка аптечки. Способы обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин.	3		3
31,32,33		Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах.	3		3
34,35,36		Ориентирование компасом. Определение азимутов. Игра «Найди клад».	3		3
37,38,39		Работы с картой и компасом. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.	3		3
40,41,42		Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной ситуации.	3		3
43,44,45		Соревнование по технике пешеходного туризма.	3		3
46,47,48		Основы топографии. Работа с картами	3	2	1
49,50,51		Основы топографии. Составление легенды. Движение по карте	3	1	2
52,53,54		Составление совместно с родителями генеалогического древа своей семьи.	3		3
55,56,57		Знакомство с национальностями, проживающими в своей местности.	3		3
58,59,60		Основы краеведения. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.	3	3	
61,62,63		Характеристика населения. История своего микрорайона.	3		<b>3</b>

		Литература по изучению родного края.			
64,65,66		Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края	3		3
67,68,69		Организация походного самоуправления в туристской группе	3		3
70,71,72		Ведение дневников наблюдений за природой. Оформление газеты-отчета об экскурсии	3		3
73,74,75		Спортивно-оздоровительный туризм	3	3	
76,77,78		Отработка преодоления естественных препятствий.	3		3
79,80,81		Переправа через условное болото различными способами	3		3
82,83,84		Оказание первой доврачебной помощи	3		3
85,86,87		Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок и шин	3		3
88,89,90		Личная гигиена и оказание первой доврачебной помощи. <b>Промежуточная аттестация</b>	3		3
91,92,93		Спортивно-оздоровительный туризм	3	3	
94,95,96		Преодоление туристской полосы препятствий	3		3
97,98,99		Преодоление туристской полосы препятствий	3		3
100,101,102		Поход выходного дня.	3		3
103,104,105		Спортивно-оздоровительный туризм	3		3
106,107,108		Работа со справочным материалом и литературой по истории края.	3	3	
109,110,111		Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	3		3
112,113,114		Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий	3		3
115,116,117		Спортивные игры. Гимнастические упражнения	3		3
118,119,120		Поход выходного дня	3		3
121,122,123		Спортивно-оздоровительный туризм	3	3	
124 - 129		Соревнования	6		6

130,131,132		Уход за снаряжением.	3		3
133,134,135		Техника попеременного двушажного хода	3		3
136,137,138		Спортивные (в том числе народные) игры.	3		3
139,140,141		Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности.	3		3
142 - 153		Соревнования по технике лыжного туризма	12		12
154,155,156		Управление лыжами	3		3
157,158,159		Бег по пересеченной местности, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту.	3		3
160,161,162		Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3		3
163,164,165		Мероприятие. Проводы зимы.	3		3
166,167,168		Соревнование по лыжным гонкам.	3		3
169,170,171		Поход выходного дня.	3		3
172,173,174		Поход выходного дня.	3		3
175,176,177		Использование мазей, парафинов для улучшения скольжения	3		3
178,179,180		Соревнование по биатлону	3		3
181,182,183		Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута.	3		3
184,185,186		Поход. <b>Промежуточная аттестация</b>	3		3
187,188,189		Участие в соревнованиях по тактике туризма и туристскому многоборью. Подготовка, проведение и участие в УТК.	3		3
190,191,192		Общая физическая подготовка	3		3
193,194,195		Участие в соревнованиях по тактике туризма и туристскому многоборью. Подготовка, проведение и участие в УТК.	3		3
196,197,198		Участие в соревнованиях по тактике туризма и туристскому многоборью. Подготовка, проведение и участие в УТП	3		3
199 -204		Соревнование по технике пешеходного туризма.	6		6

205,206,207		Работа с нормативные документы для организации похода	3		3
208,209,210		<b>Итоговый контроль</b>	3		3
211,212,213		Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе	3		3
214,215,216		Подведение итогов	3		3
		<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>
		<b>Всего:</b>	<b>648</b>	<b>79</b>	<b>569</b>

Приложение 2

**Оценочные материалы  
Содержание контроля  
1 год обучения  
Входной контроль**

**Форма:** комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовленности учащихся.

№	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 1000м, 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 упоре лежа	15	10	5	10	7	2
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
7	Бег 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00

**Критерии:**

Высокий уровень (17-21 балла);

Средний уровень (11-16 балла);

Низкий уровень (10 и менее баллов).

Приложение 3

**Промежуточная аттестация за первое полугодие 1 – го года обучения**

**Форма:** комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовленности учащихся.

№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Уровень	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень
	“высокий” (3балла)	“средний” (2балла)	“низкий” (1балл)	“высокий” (3балла)	“средний” (2балла)	“низкий” (1балл)	
1	Бег 1000м, 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 упоре лежа	15	10	5	10	7	2
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
7	Бег 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00

**Критерии:**

Высокий уровень (17-21 балла);

Средний уровень (11-16 балла);

Низкий уровень (10 и менее баллов).

Приложение 4

**Промежуточная аттестация за второе полугодие 1 – го года обучения.**

**Форма:** тестирование.

Тест по теме «Край, в котором мы живем».

- В каком году была образована автономная область коми?  
1. 1918 2. 1919 3. 1921
- Какой зверь является главным в гербе Республики Коми?  
2. лось 2. медведь 3. олень
- Определите предмет по описанию: «прямоугольное полотнище, состоящее из трех полос синего, зеленого и белого цветов, в одну треть длины каждая».  
1. Флаг Коми АССР 3. Флаг Российской  
2. Флаг Республики Коми Федерации
- С какой областью РК имеет самую короткую границу?  
1. Архангельская 2. Свердловская 3. Кировская
- Какое количество населенных пунктов РК носит статус города?  
1. 5 2. 10 3. 12
- Какая из крупнейших рек республики является притоком Северной Двины?  
1. Сысола 2. Печора 3. Вычегда
- Кто является автором музыки государственного гимна РК?  
1. В.Савин 2. Я.Перепелица 3. П.Чисталев
- Назовите высочайшую вершину Уральских гор на территории РК?  
1. Манарага 2. Неройка 3. Народная
- Какое село является родиной коми поэта И.А.Куратова?

1. Небдино 2. Куратово 3. Шошка
- 10.Какая природная зона занимает 90% территории республики?  
1. тундра 2. лесотундра 3. тайга
- 11.Выберите правильный ответ. Заповедники РК:  
1. Печоро – Илычский 2. Астраханский 3. Югыд – ва
- 12.В какой реке РК обитает самое большое количество рыбы?  
1. Печора 2. Вычегда 3. Сысола
- 13.Самое крупное озеро РК:  
1. Синдорское 2. Дон-ты 3. Ямозеро
- 14.Какое дерево сбрасывает на зиму листву?  
1. сосна 2. лиственница 3. Пихта
15. Чтобы построить дом и чувствовать себя в безопасности, эти звери валят деревья, перегораживают плотинами речки.  
1. выдра 2. бобр 3. ондатра
16. Составьте пары по соответствию основных видов полезных ископаемых и их месторождений:  
1.Воркута а. тяжелая нефть  
2.Серегово б. каменный уголь  
3. Ярега в. соль
15. О какой книге идёт речь: это книга о сокращении численности животных и растений, находящиеся на грани исчезновения или о переходе в разряд редких?  
1. о толковом словаре 2. о Почётной книге 3. о Красной книге

**Критерии оценки:**

Количество баллов	Уровень
17-21 (80-100%)	Высокий уровень
11-16 (50-79%)	Средний уровень
Меньше 11 (меньше 50%)	Низкий уровень

Приложение 5

**2 год обучения  
Входной контроль**

**Форма:** комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовленности учащихся.

№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“высокий”	“средний”	“низкий”	“высокий”
1	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
2	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
3	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
4	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
5	Сгибание и разгибание	23	18	13	18	12	8



	рук в упоре						
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег 1 км, мин	6:00	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00
8	Бег 2 км, мин	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00

**Критерии:**

Высокий уровень - 19-24 балла;

Средний уровень - 12-18 балла;

Низкий уровень - 11 и менее баллов.

Приложение 6

**Промежуточная аттестация за первое полугодие 2 – го года обучения.**

**Форма:** практическое занятие.

Обучающийся вытаскивает карточку с наименованием узла из числа перечисленных и завязывает этот узел, определяет его применение, после чего переходит к следующей карточке.

Перечень узлов:

1. Проводник (одним концом);
2. Двойной проводник;
3. Австрийский проводник;
4. Восьмерка проводник;
5. Булинь;
6. Брамшкотовый;
7. Прямой;
8. Грейпвайн;
9. Встречный;
10. Схватывающий;
11. Стремя.

**Критерии:**

«высокий» - 1-3 ошибки;

«средний» - 4-6 ошибки;

«низкий» - 7 и более ошибок.

Приложение 7

**Промежуточная аттестация за второе полугодие 2 – го года обучения.**

**Форма:** тестирование.

По предложенной легенде нанести на карте контрольные пункты (КП) с учетом масштаба и топографических знаков в районе КП. Измерить расстояние пути.

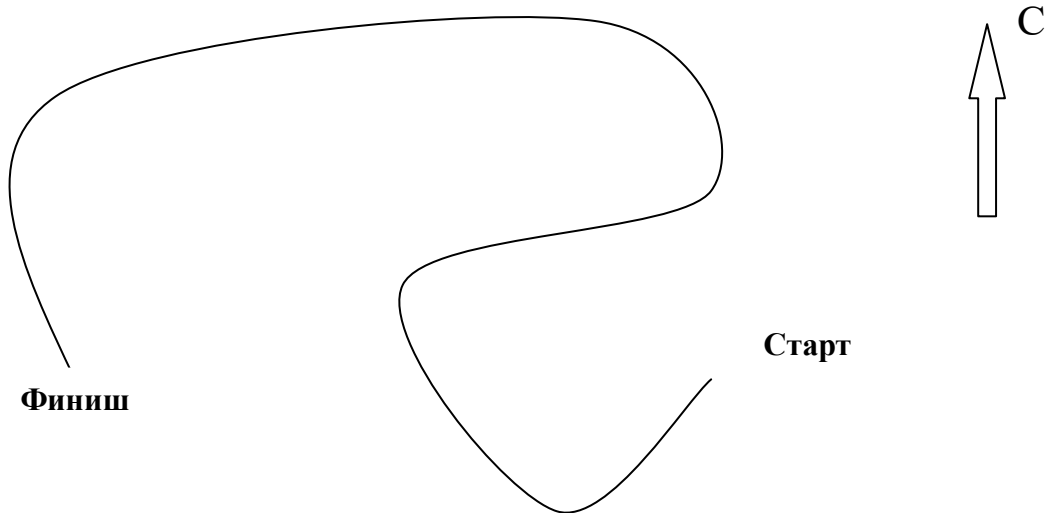
Описание легенды

№ п/п		Топографический знак	азимут	Расстояние (метры)
1	Старт	Пещера за каменной стеной	-	-
2	КП 1	Родник на лугу	315 <sup>0</sup>	900
3	КП 2	Яма в низине	45 <sup>0</sup>	550
4	КП 3	Пересечение тропы с грунтовой дорогой	180 <sup>0</sup>	620
5	КП 4	Кустарник на поляне	270 <sup>0</sup>	370
6	Финиш	Остров на болоте	*	**
* определить азимут от КП 4 на финиш				
* * определить расстояние от КП 4 до финиша				

7	Определить длину пути по кривой линии (в метрах)	
---	--	--

Задания:

1. топографический знак: 12
  2. масштаб
  3. прокладка маршрута: 6 данных, КП – 4, цифры – 2 шт,
  4. определение длины пути: допускается расхождение  $\pm 100$  метров
- Карта



Масштаб 1: 10 000; 1 см: \_\_\_\_ \* метров

**Критерии:**

- «высокий» - 1-3 ошибки;
- «средний» - 4-8 ошибок;
- «низкий» - 9 и более ошибок.

Приложение 8

### 3 год обучения Входной контроль

**Форма:** комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовленности учащихся.

№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			Оценка	“высокий ”	“средний ”	“низкий ”	“высокий ”	“средний ”
1	Бег 1000 м - юноши, мин 500м - девушки, мин		3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
2	Бег 60 м, секунд		8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
3	Прыжки в длину с места		210	200	180	180	170	155
4	Подтягивание на высокой перекладине		11	9	6			





- Б) разрезать ранку (место укуса);
- В) отсосать из ранки яд не глотая; обратиться к врачу.
4. Лесные клещи являются:
- А) переносчиками опасного конского бешенства;
- Б) клещевого энцефалита; В) малярии.
5. Если клещ присосался к телу человека, нужно:
- А) не трогать его, сам отпадёт;
- В) вытащить пинцетом; Г) прижечь горячей спичкой, оставшейся
- хоботок удалить иглой, прокалённой на огне, обратиться к врачу.
- Б) раздавить его;
6. Лесные клещи активны:
- А) в любое время суток;
- В) только днём; Г) только вечером.
- Б) только утром;
7. Чтобы предохранить себя и окружающих вас людей от поражения клещевым энцефалитом, нужно:
- А) сделать прививку;
- Б) чаще осматривать тело и одежду и снимать прицепившихся клещей;
- В) не обращать на клещей никакого внимания.
8. Чтобы уберечь себя от ужаливания пчёл, ос, шершней, нужно:
- А) не приближаться к пчелиным ульям, особенно в жаркие дни;
- Б) не делать резких движений;
- В) нужно ходить в противомоскитной сетке и плотной одежде.
9. Кому в первую очередь опасны ужаливания пчёл, ос, шершней:
- А) всем людям;
- Б) больным; В) испытывающим
- аллергию на ужаливания этих насекомых.
10. Особенно опасно ужаливание пчёл, ос, клещей:
- А) в руку;
- В) в язык; Г) в шею.
- Б) в щёку;
11. Что происходит с кожей человека после ужаливания опасных насекомых:
- А) ничего не происходит;
- В) кожа краснеет; Г) ощущается сильная боль и зуд.
- Б) кожа белеет;
12. Если ужалила пчела, нужно сразу же:
- А) промыть место ужаливания холодной водой;
- Б) удалить жало из ранки; В) смазать ранку мазью.
13. Если ужалила оса, нужно:
- А) выпить лекарство;
- Б) наложить холодный компресс;
- В) промыть желудок.
14. Причины возникновения у человека солнечного удара:
- А) голова не защищена от прямых солнечных лучей;
- Б) общий перегрев организма;
- В) лёгкая одежда; Г) сон в тени.
15. Симптомы солнечного удара:
- А) характерные симптомы отсутствуют;
- Б) лицо сначала краснеет, затем бледнеет, появляется головная боль,
- головокружение, головокружение.
- В) общая слабость, шум в ушах, пульс едва
- прощупывается, дыхание еле заметно; Г) желудочные расстройства.
16. Чем характеризуется капиллярное кровотечение:

А) кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет яркую окраску;

Б) кровь из раны вытекает непрерывно, тёмно-красного цвета;

В) кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывается пятном.

17. Чем характеризуется венозное кровотечение:

А) кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет яркую окраску;

Б) кровь из раны вытекает непрерывно, тёмно-красного цвета;

В) кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывается пятном.

18. Чем характеризуется артериальное кровотечение:

А) кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет яркую окраску;

Б) кровь из раны вытекает непрерывно, тёмно-красного цвета;

В) кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывается пятном.

19. Чтобы остановить капиллярное кровотечение, надо:

А) наложить на рану давящую повязку;

В) согнуть конечность в суставе;

Б) наложить жгут или закрутку на конечность;

Г) осуществить пальцевое прижатие.

20. Чтобы остановить венозное кровотечение на конечности, надо:

А) наложить жгут или закрутку на конечность;

Б) наложить асептическую повязку;

В) наложить антисептическую повязку.

21. Чтобы остановить артериальное кровотечение на конечности, надо:

А) наложить жгут или закрутку на конечность;

Б) наложить асептическую повязку;

В) наложить антисептическую повязку.

22. Признаки внутреннего кровотечения:

А) бледный цвет кожных покровов, низкое артериальное давление, потеря сознания;

Б) высокая температура тела, судороги;

В) резкая боль, припухлость кожи, галлюцинации.

23. Как оказать первую помощь при небольшой и неглубокой ране:

А) наложить стерильную повязку;

Б) промыть рану лекарством;

В) обработать края раны йодом и наложить стерильную повязку.

24. Первая медицинская помощь при вывихе конечности:

А) дать обезболивающее средство, вправить вывих, зафиксировать конечность;

Б) повредить конечности, дать обезболивающее средство, положить холод, вызвать 03;

В) зафиксировать конечность, положить грелку с горячей водой, вызвать 03.

Б) осуществить иммобилизацию

25. В каком положении транспортируется пострадавший с вывихом бедра:

А) лёжа;

Б) сидя;

В) как ему удобно.

26. В каком положении транспортируется пострадавший с вывихом верхней конечности:

А) лёжа;

Б) сидя;

В) как ему удобно

27. Какой материал может быть использован в качестве шины:

- А) бинт, вата;                                      Б) любая ткань;                                      В) кусок доски, жердь.

Лекарственные и ядовитые растения:

1 - в;	6 - б;	11 - б;	16 - а;	21 - б;
2 - а;	7 - в;	12 - а;	17 - б;	22 - г;
3 - в;	8 - в;	13 - б;	18 - в;	23 - а;
4 - в;	9 - в;	14 - в;	19 - в;	24 - в;
5 - а;	10 - а;	15 - б;	20 - в;	25 - в.

Первая медицинская помощь:

1. Б	7. А	13. Б	19. А	25. А
2. А	8. А	14. А	20. А	26. В
3. В	9. В	15. Б	21. А	27. В
4. Б	10. В	16. В	22. А	
5. Г	11. В	17. Б	23. В	
6. А	12. Б	18. А	24. Б	

**Критерии:**

Количество баллов	Уровень
42-52 (80-100%)	Высокий уровень
26-41 (50-79%)	Средний уровень
Меньше 26 (меньше 50%)	Низкий уровень

Приложение 10

### Промежуточная аттестация за второе полугодие 3 – го года обучения.

**Форма: отчет о походе.**

Учащиеся сдают отчет о походе 3 степени или 1 категории сложности.

Паспорт маршрута до **20 баллов**

Паспорт маршрута должен состоять из следующих разделов:

- титульный лист и справочные сведения о походе – **до 1 балла**. Указывается проводящая организация, округ, район похода, вид туризма, категория (степень) сложности похода, подробная нитка маршрута, протяженность, сроки похода, продолжительность активной части, номер маршрутной книжки. Состав группы (фамилия и имя, год рождения, участие в 1 этапе; для водных походов – распределение по экипажам судов).

- Общая фотография группы на маршруте (КРУПНО, с хорошо различимыми лицами), под фото – фамилии в порядке расположения на фотографии – **до 3 баллов**.

- График движения. (**1 балл**) День пути, Дата, Участок пути (от – до) Км, Чистое ходовое время, Основные препятствия (кратко), Состояние погоды, Общая протяженность активной части маршрута \_\_\_\_ км.

Таблица состояния погоды может быть на отдельном листе.

- Характеристика района похода (0,5-1 стр.). Рельеф, населенность, наличие и состояние дорог, наличие питьевой воды, дров, мест для ночлега, возможность пополнения продуктов. Сложные участки, их прохождение. Без описания маршрута по дням. **До 4 баллов**.

- Картографические материалы. Масштаб не мельче 1:100 000. Нанесена нитка маршрута, места ночлегов, даты, откорректированные объекты (прилагается их список). Приводится таблица знаков, введенных группой. **До 2 баллов**.

- Иллюстрации. К описанию прилагаются фотографии интересных мест на маршруте, снимки, иллюстрирующие действия группы при преодолении препятствий, фото характеризующие маршрут, помогающие ориентироваться. Все фото должны быть подписаны. Фото - **до 4 баллов**.

- Новизна маршрута. Стандартный или указать элементы новизны. Премииальные баллы – до **5баллов**.

- Интересные объекты и места – **1 балл**. Только посещенные группой (на маршруте, до или после маршрута). Перечислить, указать, чем интересны, где найти подробности.

- Рекомендации и выводы (**1 балл**). Даются рекомендации по выбору нитки маршрута и отдельным препятствиям, особенностям подготовки к походу в данном районе в данные сроки, полученная группой свежая информация (о транспортной обстановке, особых зонах – любая информация, полезная последователям).

**Критерии:**

«низкий» - до **7 баллов**

«средний» - **8-15 баллов**

«высокий» - **15-20 баллов**

Приложение 11

**Итоговый контроль по окончании учебного курса.**

**Форма:** тестирование.

За каждый правильный ответ – 1 балл.

1. МКК – это ...

а) Маршрутно-  
квалификационная  
комиссия

б) Международная  
квалификационная  
комиссия

с) Министерство  
культуры края  
д) Международная  
комиссия культуры

2. Возраст руководителя похода должен быть не меньше:

а) 19 лет; б)18 лет; в)14 лет; г)16 лет

3. При организации спортивного похода необходимо встать на учет в КСС за сколько дней до выезда в поход:

а) 30 дней; б)10 дней; в)3 дня; г)14 дней.

4. При организации спортивного похода необходимо подготовить все документы не позднее чем за:

а) 30 дней; б)10 дней; в)3 дня; г)14 дней

5. Сколько уровней подготовки кадров по туризму:

а) 5; б)4; в)3; г) много

6. Значком «Турист России» награждаются туристы, участвовавшие в течение одного года в скольких походах:

а) в четырех; б) в двух; в) в трех; г) достаточно одного

7. Для получения значка «Турист России» необходим поход с ночевкой?

а) Да; б) нет; в) необязательно; г) желательно; д) как захочется; е) на усмотрение руководителя похода

8. Значком «Турист России» награждаются туристы, достигшие

а) 18 лет; б)14 лет; в)12 лет; г)20 лет;

9. Состав и полномочия МКК подвергаются утверждению через каждые:

а) 3 года; б)5 лет; в) не подтверждаются; г)10 лет

10. МКК, созданные при республиканских, краевых и областных образовательных учреждениях имеют право рассматривать материалы на присвоение:

а) I разряда по СТ; б) I-III разрядов по СТ; в) не имеют право присваивать; г) всех категорий

11. Имеет ли право МКК вызвать участников похода для проведения беседы:

а) да; б) нет; в) а зачем? г) если захотят

12. МКК создается в образовательных учреждениях РФ, ведущих:

а) туристско-краеведческую деятельность; б) оздоровительную деятельность; в) культурно-массовые мероприятия; г) спортивную деятельность

13. Кто несет ответственность за жизнь, здоровье и безопасность детей в походе:



а) они сами (у них же есть аптечки); б) родители; в) МКК; г) руководитель и его заместитель

14. Состав подгруппы в походе должен быть не меньше:

а) 4 человек, в том числе одного взрослого; б) 6 человек; в) 3 человек; г) одному лучше

15. Состав похода III-IV категориях сложности должен состоять

а) 1/3 группы с опытом участия в некатегорийных походах

б) 1/3 группы с опытом участия в походах на 2 к.с. ниже

с) 1/2 группы с опытом участия в межсезонных походах

д) кто пойдет в поход, того и берет

16. В случае временного разделения группы в аварийной ситуации руководителем подгруппы назначается:

а) заместитель; б) самый старший; в) самый смелый; г) голосованием

#### Критерии:

Количество баллов	Уровень
13-16 (80-100%)	Высокий уровень
8-12 (50-79%)	Средний уровень
Меньше 8 (меньше 50%)	Низкий уровень

Приложение 12

### Программа воспитания к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе туристско – краеведческой направленности «Туризм»

Воспитательная деятельность объединения направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

#### Задачи:

- выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально-активных учащихся;
- развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно-патриотического воспитания, духовно-нравственных качеств, учащихся через разнообразные формы воспитательной работы;
- формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом;
- предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди учащихся;
- организация массовых мероприятий, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно-развивающего характера, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов;
- организация работы с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленной на совместное решение проблем личностного развития учащихся;
- укрепление взаимодействия с учреждениями и организациями социума.

Для реализации поставленных задач предусматриваются следующие **формы воспитательной работы:**

- участие учащихся в мероприятиях различного уровня: на уровне объединения, Учреждения, района, республики, России;
- проведение традиционных мероприятий, календарных и тематических праздников, конкурсов, экскурсий, походов, тематических занятий, бесед, акций и т.д.;

- организация профилактических мероприятий по противодействию проявлениям террористических угроз, по формированию культуры безопасного поведения, по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма и т.д.;

- обеспечение оздоровления и занятости учащихся в каникулярный период;

- организация совместных досуговых мероприятий с родителями (законными представителями).

**В результате реализации программы воспитания у учащихся будут сформированы такие качества как:**

- дисциплинированность, ответственность, самоорганизация;

- навыки творческого подхода к решению любых задач, в работе на результат;

- интерес к изучению истории малой Родины и страны в целом;

- умение выступать публично.

- воспитательной работы с учащимися является развитие личностных качеств учащегося, который отражается в диагностике личностных результатов каждого учащегося.

### **Организация воспитательного процесса**

№п/п	Содержание деятельности	Мероприятия	Сроки
1.	Формирование представлений о здоровом образе жизни и личной ответственности за собственное здоровье, профилактика вредных привычек, пропаганда занятий физкультурой и спортом.	Беседа о Всемирном дне туризма, эстафета	27 сентября
2.	Формирование представлений о здоровом образе жизни и личной ответственности за собственное здоровье, профилактика вредных привычек, пропаганда занятий физкультурой и спортом.	Чаепитие, посвященное Международному женскому дню	март
3.	Развитие исследовательских способностей обучающихся, повышение их кругозора	Мероприятия, приуроченные ко Дню российской науки	февраль
4.	Духовно-нравственное развитие и воспитание детей, формирование ответственной гражданской позиции, интереса к	Викторина, посвященная Дню Победы в Великой Отечественной войне	апрель

	общественной жизни, патриотизма		
5.	Формирование представлений о здоровом образе жизни и личной ответственности за собственное здоровье, профилактика вредных привычек, пропаганда занятий физкультурой и спортом.	Туристская игра «Готов ли ты в поход?»	апрель
6.	Духовно-нравственное развитие и воспитание детей, формирование ответственной гражданской позиции, интереса к общественной жизни, патриотизма	Экскурсионное ориентирование «По страницам истории»	май
7.	Формирование представлений о здоровом образе жизни и личной ответственности за собственное здоровье, профилактика вредных привычек, пропаганда занятий физкультурой и спортом.	Туриада посвященная празднованию Дня защитника Отечества,	февраль -
8.	Организация совместного развивающего досуга обучающихся на основе их предпочтений, возрастных особенностей, взаимоотношений в коллективе	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»	декабрь
9.	Формирование отношения к семье как основе российского общества и нравственным ценностям семейной жизни личности человека.	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни	в течение года

10.	Организация совместного развивающего обучающих на основе предпочтений, возрастных особенностей, взаимоотношений в коллективе	Учебно-познавательные экскурсии, походы, поездки по РК и РФ	в течение года
11.	Воспитание бережного отношения к природе, экологическом поведении, стремления к охране и восстановлению окружающей природной среды.	Организация и участие в акциях приуроченные к м/н дням леса, воды, гор.	в течение года
12.	Воспитание бережного отношения к природе, экологическом поведении, стремления к охране и восстановлению окружающей природной среды.	Организация и участие волонтерских акций	в течение года

### Работа с родителями

Взаимодействие с семьей является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство Учреждения, выстраивание партнерских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным.

**Целью** работы с родителями является формирование системы взаимодействия и сотрудничества с родителями для создания единого образовательного пространства.

**Задачи:**

- установление партнерских взаимоотношений с семьей каждого учащегося;
- повышение педагогической культуры и грамотности родителей;
- вовлечение и приобщение родителей в образовательный процесс, деятельность объединения, Учреждения через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

Основными **формами работы с родителями** являются:

- родительские собрания;
- анкетирование родителей;
- организация совместных мероприятий;
- индивидуальное консультирование, беседы;
- информационная и просветительская работа.

#### Ежегодный план работы с родителями

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	«Организация образовательной	Сентябрь

		деятельности на учебный год»	
		Подготовка к Республиканскому конкурсу походов «Осенняя тропа»	Сентябрь-ноябрь
		Участие в Республиканском фото-конкурсе походов	Октябрь
		Участие в Республиканских соревнованиях по спортивному туризму	В течение года
		Подготовка к Открытой туриаде «Сыктывкарская Зима» по лыжному туризму, посвященной памяти Михаила Ерёмкина. 1 этап.	Январь - февраль
		Подготовка к слету Юных туристов.	Май
		Подготовка к учебно-тренировочному походу	В течение года
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	Май
3.	Организация совместных мероприятий МОО «РЦДО» с. Корткерос, МОУ ООШ п. Визябож	Туристско - краеведческий слет	Сентябрь
		День здоровья	Октябрь
		Новогодняя гонка «Дед Мороз – Красный нос»	Декабрь
		Подготовка к экскурсионному ориентированию «По страницам истории»	Май
4.	Информационная и просветительская работа.	Страница в социальных сетях «ВКонтакте» Туристы-России	В течение года