

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ОКРУГА»**

Принята на заседании
педагогического совета
от « 29 » 05 2025 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБУДО «Дом детского
творчества Железнодорожного округа»
Слободянюк И.С.
Приказ от « 04 » 06 2025 года № 258
М.П.



**Дополнительная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Комбинированный туризм»
(базовый уровень)**

**Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год (216 часов)**

Составитель:
Фурманова Юлия Игоревна,
педагог дополнительного
образования

г. Курск, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
	Комплекс основных характеристик	
	Пояснительная записка	2-5
1	Базовый уровень	
1.1	Цель, задачи	5
1.2	Содержание	5
1.3	Планируемые результаты	10
	Комплекс организационно-педагогических условий	10
2	Календарный учебный график	10
3	Учебный план	11
4	Оценочные материалы	13
5	Формы аттестации	14
6	Методическое обеспечение	15
7	Условия реализации программы	17
8	Рабочая программа воспитания	18
9	Календарный план воспитательной работы	19
10	Список литературы	20
11	Приложения	22-37
	Приложение 1 (календарно-тематическое планирование)	22
	Приложение 2 (оценочные материалы)	26
	Приложение 3 (методические материалы)	37

Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование умственного, духовного и физического развития, способствует формированию навыков самостоятельной деятельности у детей. В процессе овладения туристским мастерством формируются такие качества личности, как: упорство, сила воли, честность, коммуникабельность, умение доводить начатое дело до конца, креативность мышления, целеустремленность, появление желания учиться, находить и анализировать связь между разными областями знаний и туризмом.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678 - р);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09. 2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 (в ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2021 № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями));

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;

- Приказ комитета образования и науки Курской области от 12.02.2021 №1-114 (ред. от 03.03.2022) «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»;

- Положение о дополнительной общеразвивающей программе (утверждено приказом МБУДО «Дом детского творчества Железнодорожного округа» от 19.03.2025 № 140);

- Комплексно-целевая воспитательная программа МБУДО «Дом детского творчества Железнодорожного округа» (утверждена приказом директора 30.05.2018 № 142/1).

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Актуальность программы: современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны. Занятие туризмом помогает молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции ребят в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности. В процессе коллективной деятельности формируются организаторские качества ребят. Этому содействует специфика туристской деятельности в походе: четкая организация работы, коллективный характер деятельности, наглядность результатов, необходимость принятия правильных решений в постоянно меняющейся обстановке и ответственность за них.

Отличительные *особенности программы:* при разработке программы были изучены типовые программы Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения «Юные туристы-краеведы», «Юные инструкторы туризма», «Юные судьи туристских соревнований» (Константинов Ю.С., Маслов А.Г., Москва, 2005). Созданная программа отличается от типовых и включает в себя учебный материал по различным видам туризма, традиционных для Курской области: пешеходный, лыжный и водный.

Уровень программы: базовый.

Адресат программы. Особенности возраста.

Адресатом программы являются дети от 12 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Этот период развития детей принято считать подростковым.

12 лет - МЛАДШИЕ ПОДРОСТКИ.

Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими поступков и действий. Подросток стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Педагогу легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри» воздействовать на общественное мнение.

13-15 лет – ПОДРОСТКИ.

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия.

Особенности поведения детей-подростков:

- мальчики склонны к групповому поведению;
- дети испытывают внутреннее беспокойство;
- антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга;
- мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых;
- дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета;
- стремятся к соревновательности, подчиняют свои интересы мнению команды;
- сопротивление критике.

16-17 лет - ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ.

Характер к этому возрасту уже, как правило, сформирован, но неустойчивая самооценка, есть комплексы. Их очень интересуют собственные особенности и свой внешний облик. Хотят социального утверждения. Более способны контролировать

свои эмоции. Устанавливаются эмоциональные контакты со взрослыми на более высоком сознательном уровне.

Особенности поведения:

- девочки начинают интересоваться мальчиками раньше, чем мальчики девочками;
- наблюдается беспокойство о своей внешности;
- растет социальная активность;
- стремление к достижению независимости от своей семьи;
- поиск себя;
- происходит выбор будущей профессии;
- возникновение первой любви;
- проявляются крайности в поведении, например, «я знаю все!».

В целом, данный возрастной период - это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, это возраст потерь детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта.

Условия набора: набор детей осуществляется по их желанию, без предъявления требований к уровню подготовки.

Наполняемость групп - 15 человек.

Объем программы - 216 часов.

Срок освоения программы - 1 год.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа (перерыв -10 минут).

Формы обучения – очная (аудиторные и внеаудиторные занятия). Возможна дистанционная форма организации образовательного процесса на образовательной платформе «Сферум». При дистанционной форме обучения педагог выкладывает в группе дистанционные занятия в соответствии с расписанием. К занятиям прикрепляются файлы с заданиями, тематические видеоролики, статьи и т.д. Обратная связь с учащимися осуществляется также через группу «Сферум», где в чате занятия выкладываются фото или скриншоты выполненных заданий, также используется сервис «Опрос», отвечая на который фиксируется усвоение материала.

Педагог имеет возможность комментировать и оценивать качество выполнения заданий.

Программой предусмотрено сотрудничество с Курским областным центром туризма, Федерацией спортивного туризма Курской области, Курским областным краеведческим музеем.

Формы проведения занятий – групповая.

1. Базовый уровень

1.1 Цель: приобщение детей к систематическому занятию различными видами туризма, изучение культуры и истории родного края, достижение высоких результатов в туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- овладеть знаниями о своем родном крае, о приемах организации туристского быта;
- изучить технику и тактику проведения туристского похода и обеспечения личной безопасности;
- овладеть необходимыми туристскими умениями и навыками, применяемыми при совершении походов и в повседневной жизни.

Развивающие:

- развивать интеллектуальное, эстетическое и физическое развитие в процессе освоения учебного материала;
- сформировать осознанную потребность в регулярных физических нагрузках как средстве укрепления здоровья.

Воспитательные:

- воспитывать любовь к Родине, уважительное отношение к окружающим, бережное отношение к природе;
- воспитывать волю, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию;

- сформировать навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- воспитывать чувство коллективизма.

1.2 Содержание

1 Основы туризма – 12 часов

1.1. История развития и современная организация туризма в России. 1 час.

Теория 1 час

Организация туризма в России. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в Курской области.

1.2. Виды туризма и их особенности. Классификация спортивных походов. 2 часа

Теория 1 час

Виды туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Туризм самодеятельный и плановый. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме, экскурсионный и спортивный туризм.

Практика 1 час

Правила организации и проведение туристских походов и экскурсий. Подбор группы, распределение обязанностей. Определение цели путешествия, выбор маршрута.

1.3. Значение туризма, правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях. 1 час

Теория 1 час

Беседа о туризме, значении туризма для человека. Значение туризма для укрепления здоровья и физического развития, воспитание волевых и моральных качеств. Нравственное и эстетическое воспитание средствами туризма и экскурсий. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

1.4. Туристские возможности Курской области. 2 часа

Теория 1 час

Характеристика культурно-исторического и природного потенциала Курской области, возможность использования ресурсов региона для организации различных видов туризма.

Практика 1 час

Изучение туристских маршрутов Курской области.

1.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация питания. 6 часов

Теория 3 часа

Требования к месту бивака: жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров; безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Практика 3 часа

Организация бивака. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи.

1.6. Организация и подготовка похода. 6 часов

Теория 2 часа

Маршрутная книжка. Принципы подбора группы. Распределение обязанностей. Сообщения о прохождении маршрута. Порядок движения на маршруте. Режим дня. Права и обязанности руководителя и участников похода. Ведение дневниковых записей. Фотографирование в походе.

Практика 4 часа

Подбор материала о районе похода. Смета похода. Проверка готовности группы к походу на местности. Подготовка личного и группового снаряжения.

1.7. Составление отчета похода. 3 часа

Теория 1 час

Обработка собранных материалов.

Практика 2 часа

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе.

2. Ориентирование и топография

2.1. Местность и карта. 3 часа

Теория 2 часа

Способы изображения земной поверхности. Топографические, спортивные карты. Карта – модель местности. Условные знаки. Масштаб карт.

Практика 1 час

Изображение местных предметов условными знаками. Сопоставление карты с местностью.

2.2. Компас.

Теория 1 час

Виды компасов. Приемы пользования компасом.

Практика 2 часа

Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния.

2.3. Ориентирование на маршруте. 9 часов

Теория 2 часа

Ориентирование по карте. Азимут. Ориентирование по небесным светилам, по местным предметам. Измерение расстояний по карте и на местности. Движение по легенде.

Практика 7 часов

Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на объект и объекта по азимуту. Движение по азимуту. Движение по легенде. Измерение расстояний по карте. Средний шаг, зависимость его длины от рельефа. Глазомерный способ измерения расстояний. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

3 Основы гигиены, первая доврачебная помощь. 12 часов

3.1. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка. 3 часа

Теория 3 часа

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов.

3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. 3 часа

Практика 3 часа

Оказание первой помощи при различных травмах. Определение травмы, постановка диагноза. Изучение приемов искусственного дыхания. Наложение жгута.

3.3. Способы очистки воды. Лекарственные растения. 3 часа

Теория 2 часа

Добыча воды, нахождение воды на местности, её обеззараживание. Изучение лекарственных растений, сбор, их назначение и приготовление.

Практика 1 час

Способы обеззараживания воды для питья. Сбор и применение лекарственных растений.

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего. 3 часа

Практика 3 часа

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

4. Основы пешеходного туризма.

4.1. Особенности пешеходного туризма. 3 часа

Теория 3 часа

История и общая характеристика пешеходного туризма. Возможность посещения обширных районов страны, познание Родины, развитие физических качеств туристов, организация активного отдыха. Особенности пешеходных походов в различных районах. Безопасность в пешеходном походе.

4.2. Снаряжение для пешеходного туризма. 6 часов

Теория 2 часа

Групповое и личное снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Ремонтный набор, аптечка. Типы рюкзаков. Правила укладки рюкзаков.

Практика 4 часа

Установка палатки. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт.

4.3. Техника и тактика в пешеходном походе. Техника преодоления естественных препятствий в походе. 27 часов

Теория 3 часа

Формы рельефа. Работа ног и рук. Использование технических средств.

Практика 24 часа

Техника движения по пересеченной местности, по тропам, по заболоченной местности, по осыпям и скалам. Движение по крутым склонам с отработкой рациональной техники ходьбы (правильная постановка ног, опора на альпеншток). Приемы преодоления невысоких препятствий - камней, упавших деревьев; преодоление труднопроходимого леса (чаща, густой лес с подлеском, овраги и промоины, завалы, буреломы); движение по травянистым, заснеженным и осыпным склонам (подъем, траверс, спуск), организация самостраховки с помощью альпенштока; движение по болотам - приемы движения с шестом, по гати с обеспечением взаимной страховки.

4.4. Физическая подготовка туриста-пешеходника. 15 часов

Практика 15 часов

Упражнение на развитие выносливости, упражнения на равновесие, ходьба на полной ступне по склонам, прыжки, упражнения для плечевого пояса, упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

5. Основы лыжного туризма

5.1. Особенности лыжного туризма. 3 часа

Теория 3 часа

Общая характеристика лыжного туризма. Особенности различных районов, особенности рельефа, снежного покрова, продолжительность светового дня.

5.2. Снаряжение для зимних походов. 6 часов

Теория 2 часа

Особенности личного и общественного снаряжения для зимних походов. Подготовка лыжного снаряжения к транспортировке. Лыжи и крепления. Ремонтный набор и запасной инвентарь.

Практика 4 часа

Установка креплений на лыжи, обработка лыж, подготовка лыжных палок и их ремонт.

Подготовка общественного и личного снаряжения. Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях.

5.3. Техника и тактика в лыжном походе. Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления. 24 часа

Теория 3 часа

Виды лыжных маршрутов. Планирование похода: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, количество, периодичность и продолжительность привалов. Питание в зимнем путешествии. Выбор места бивуака. Характеристика естественных препятствий в лыжном походе. Техника преодоления естественных препятствий и меры безопасности при их преодолении.

Практика 21 час

Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности. Темп и ритм движения. Тропление лыжни. Передвижение на лыжах с рюкзаком. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Остановка падением.

Движение на лыжах в лесу и по пересеченной местности, по заснеженным и обледенелым склонам, способы преодоления препятствий.

5.4. Физическая подготовка туриста-лыжника. 15 часов

Практика 15 часов

Продолжительный бег, ходьба, упражнения для силы рук, брюшного пресса, упражнения для развития подвижности в тазобедренном и плечевом суставах.

6. Основы водного туризма

6.1. Особенности водного туризма. 3 часа

Теория 3 часа

История водного туризма. Безопасность в водных походах. Специфика водных путешествий. Виды судов.

6.2. Снаряжение для водных походов. 6 часов

Теория 2 часа

Специальное групповое и личное снаряжение водного туризма. Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты, каяки, рафты. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Спасательные средства и их хранение.

Практика 4 часа

Сборка и разборка байдарок. Изготовление герметичной тары. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей.

6.3. Техника и тактика водного похода. Преодоление препятствий в водном походе. Лоция. 27 часов

Теория 3 часа

Элементы гребли. Техника гребли: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход, к берегу, высадка. Речная лоция.

Практика 24 часа

Отработка элементов гребли. Виды гребков. Управление байдаркой, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий. Тактика водного путешествия. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Привалы на воде, их периодичность и их продолжительность.

6.4. Физическая подготовка туриста-водника. 15 часов

Практика 15 часов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.

7 Краеведение

7.1. Географическое положение Курской области. Климат, рельеф, почвы, полезные ископаемые края. 6 часов

Теория 3 часа

Географическое положение Курской области, территория и границы. Климат, его влияние на возможности занятия туризмом. Рельеф, его разнообразие, полезные ископаемые.

Практика 3 часа

Знакомство с картой своего Курской области. Проведение краеведческих игр, викторин.

7.2. Экономика. История и культура. 6 часов

Теория 3 часа

История области, памятные события, проходившие на ее территории. Экскурсионные объекты.

Практика 3 часа

Экскурсия.

7.3. Реки и озера Курской области. Флора и фауна края. 6 часов

Теория 3 часа

Гидрография Курской области. Топонимика названий на карте. Многообразие животного и растительного мира края. Красная книга.

Практика 3 часа

Подготовка сообщений о реках области с использованием дополнительных источников информации.

1.3 Планируемые результаты

Предметные компетенции:

Учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности и соблюдение основных правил личной гигиены в походе;
- перечень личного, специального и группового снаряжения для пешеходных, лыжных, водных походов;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего;
- правила приготовления пищи, устройство бивака в природной среде;
- основы ориентирования на местности.

Учащиеся должны уметь:

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности;
- самостоятельно пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением во время походов;
- планировать походы выходного дня и маршруты 1-3 степени сложности.

Общеучебные компетенции:

Коммуникативная компетенция:

- осознанное формулирование и высказывание своего мнения;
- уважение к мнению собеседника;
- умение работать парами переменного состава и в малых группах;
- основы согласования своих интересов и взглядов с мнением других учащихся в совместной деятельности.

Познавательная:

- умение отличать новое знание от уже известного с помощью педагога;
- первичное ориентирование в выборе источников информации для поиска нового знания.

Регулятивная компетенция:

- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога;
- составление плана действий с помощью педагога;

- работа по предложенному плану;
- основы рефлексии на занятии;
- преодоление препятствий, переживание ситуации успеха.

Личностные результаты:

- познавательная активность, готовность к выдвижению идей и предложений;
- умение проявлять силу воли, упорство в достижении цели;
- владение навыками работы в группе;
- понимание ценности здоровья;
- умение принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека.

Комплекс организационно-педагогических условий

2. Календарный учебный график

Таблица 1

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Срок проведения промежуточной аттестации
1	1	10.09	25.05	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа	04.11. 31.12- 08.01. 08.03 23.02. 09.05	12 .12- 24 .12; 11.05 – 21.05.

3. Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Название раздела программы	Общее кол-во	Теория	Практика	Формы/методы
-------	----------------------------	--------------	--------	----------	--------------

		часов			контроля
1	Основы туризма	21	10	11	опрос, викторина ,
2	Ориентирование и топография	15	5	10	опрос, игра
3	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	12	5	7	тест, практические задачи
4	Основы пешеходного туризма	51	8	43	опрос, практические задачи
5	Основы лыжного туризма	48	8	40	опрос, практические задачи
6	Основы водного туризма	51	8	43	опрос, практические
7	Краеведение	18	9	9	викторина, опрос
	Итого:	216	53	163	

ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Таблица 3

№	Практическая деятельность	Форма проведения
1.	Закрепление знаний и отработка умений, получаемых в течение учебного года	Пешеходный поход 1 степени сложности.
2.	Закрепление знаний и отработка умений, получаемых в течение учебного года	Водный поход 1 степени сложности.

4. Оценочные материалы

В конце каждого полугодия проводится промежуточная аттестация, выявляющая результативность обучения.

Отслеживание результатов направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыках обучающихся и определение эффективности функционирования педагогического процесса. Оно обеспечивает взаимодействие внешней обратной связи (контроль педагога) и внутренней (самоконтроль обучающихся).

Отслеживание личностного развития учащихся осуществляется методами наблюдения и собеседования.

Таблица 4

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Оценка предметных результатов		
<i>Учащиеся в основном усвоили:</i>	<i>Учащиеся в достаточной мере знают:</i>	<i>Учащиеся полностью представляют:</i>
- правила техники безопасности и соблюдение основных правил личной гигиены в походе; - перечень личного, специального и группового снаряжения для пешеходных, лыжных, водных походов; - основные приемы оказания первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего; - правила приготовления пищи, устройство бивака в природной среде; - основы ориентирования на местности.		
<i>Учащиеся неуверенно или с помощью педагога могут</i>	<i>Учащиеся могут уверенно</i>	<i>Учащиеся могут свободно</i>
- ориентироваться на местности; - самостоятельно пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением во время походов;		

- планировать походы выходного дня и маршруты 1-3 степени сложности.		
Оценка метапредметных результатов		
<i>Недостаточно развиты</i>	<i>В достаточной мере развиты</i>	<i>Уверенно развиты</i>
Регулятивные УУД: - определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога; - составление плана действий с помощью педагога; - работа по предложенному плану; - основы рефлексии на занятии; - преодоление препятствий, переживание ситуации успеха. Познавательные УУД: - умение отличать новое знание от уже известного с помощью педагога; - первичное ориентирование в выборе источников информации для поиска нового знания; Коммуникативные УУД: - осознанное формулирование и высказывание своего мнения; - уважение к мнению собеседника; - умение работать парами переменного состава и в малых группах; - основы согласования своих интересов и взглядов с мнением других учащихся в совместной деятельности.		
Оценка личностных результатов		
<i>Недостаточно развиты</i>	<i>В достаточной мере развиты</i>	<i>Уверенно развиты</i>
- активность, готовность к выдвижению идей и предложений; - умение проявлять силу воли, упорство в достижении цели; - владение навыками работы в группе;		

- понимание ценности здоровья;
- умение принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека.

Таблица 5

Вид контроля	Контрольно-измерительные материалы
Входная диагностика	Анкета (приложение 2)
Промежуточная диагностика	Тест (приложение 2)
Итоговая диагностика	Тест (приложение 2)

5. Формы аттестации

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Входной контроль проводится в начале учебного года в форме анкетирования учащихся с целью определения исходного первоначального уровня подготовленности детей.

Промежуточный контроль проводится в конце каждого блока программы в форме опроса, теста, зачета с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в форме тестового задания, похода с целью определения результативности освоения программы.

Таблица 6

№	Контролируемые знания,	Формы контроля	Сроки
1	Определение первоначального уровня туристической	анкетирование	Сентябрь
2	Проверка туристских знаний, умений, навыков, полученных за первое полугодие.	Промежуточная аттестация. Тестовые задания. (Приложение 2)	Январь

3	Проверка знаний и умений, полученных на занятиях. Умение работать со снаряжением, умение преодолевать препятствия на лыжах.	Лыжный поход выходного дня.	Февраль
4	Проверка знаний и умений, полученных на занятиях. Умение работать со снаряжением, умение преодолевать препятствия в пешеходном походе.	Пешеходный двухдневный поход.	Апрель
5	Проверка знаний и умений, полученных на занятиях. Умение работать со снаряжением, умение преодолевать препятствия в водном походе. Проверка туристских знаний, умений, навыков, полученных за учебный год.	Водный двухдневный поход. Тестовые задания. <i>(Приложение 2)</i>	Май

6. Методическое обеспечение

В основе методов обучения лежит способ организации занятия. Используются методы: словесные (устное изложение, беседа, объяснение методики, др.); наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций, приемов работы, работа по образцу и др.), практические (тренировочные упражнения, игры, тренинги и др.), наблюдение.

Алгоритм учебного занятия.

Учебное занятие состоит из трех частей.

Первая часть содержит сведения о теме занятия, форме его проведения, цели, месте проведения, необходимом снаряжении и форме одежды.

Во второй части тема занятия разбивается на этапы, разделы, подразделы, пункты с указанием продолжительности каждого этапа, организационных форм его построения, принятой методики обучения и мер безопасности.

Третья часть заключается в подведении итогов занятия.

Структура занятия

В заголовке плана-конспекта указывается тема занятия.

Первая часть.

1. Цель занятия
2. Задачи занятия:
3. Место проведения занятия.
4. Необходимые учебные пособия и снаряжение:
5. Форма одежды.

Вторая часть.

1. Вводная часть
2. Проверка знаний по предшествующей теме
3. Объяснение новой темы: изложение новой информации, практическая работа, работа с дидактическим материалом
4. Закрепления пройденного материала.

Третья часть.

Подведение итогов занятия.

Данная программа реализуется во взаимосвязи методического обеспечения программы и материально-технических условий.

Методическое обеспечение программы включает в себя комплекс дидактических материалов: конспекты занятий, карты, карточки самоконтроля, топонимы, схемы, технические описания маршрутов, наглядные пособия: карта Курской области, карта-схема города Курска, фотоальбомы.

Для закрепления у учащихся знаний и умений, полученных в ходе учебных занятий, имеются: тесты, задания топографических диктантов, контрольные нормативы, анкеты.

Таблица 7

№	Раздел программы	Дидактические и методические материалы
1.	Основы туризма	Образец отчета о походе, карта Курской области, карта-схема города Курска (приложение 5); https://vk.com/@-186444397-gruppovoe-snaryazhenie
2.	Ориентирование и топография	Алешин В. М. Соревнования по спортивному ориентированию. Карты и дистанции. Топознаки.
3.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	Приемы транспортировки пострадавшего (приложение 5) https://vk.com/@-186444397-pohodnaya-aptechka
4.	Основы пешеходного туризма	карта Курской области (приложение 5), https://vk.com/club186444397?w=wall-186444397_99%2Fall
5.	Основы лыжного туризма	карта Курской области (приложение 5)
6.	Основы водного туризма	карта Курской области (приложение 5), Условные знаки водного туризма. Лоция (приложение 3)
7.	Краеведение	карта Курской области, карта-схема города Курска (приложение 5);

7. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Каждый учащийся обеспечен необходимым личным снаряжением: спальный мешок, рюкзак, туристский коврик, что даёт ему возможность совершать по родному краю походы различной степени сложности. Для организации походов имеется необходимое групповое туристское снаряжение: рюкзаки, спальные мешки, туристские коврики, палатки, байдарки, спасательное снаряжение.

Таблица 8

№	Раздел программы	Материально-техническое обеспечение	Информационное обеспечение
1.	Основы туризма	учебный кабинет; конспекты занятий; палатки; спальники; костровое оборудование	https://yandex.ru/search/?lr=8&clid=2175661&text=яндекс+карты&src=suggest_B www.gokursk.ru https://vk.com/video-7444583_456239052 https://vk.com/@-186444397-gruppovoe-snaryazhenie
2.	Ориентирование и топография	учебный кабинет; спортивный зал; конспекты занятий; компас; карты; курвиметр	http://orient46.ru https://vk.com/id23078870?z=video-193805728_456239053 https://vk.com/video-193805728_456239030
3.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	учебный кабинет; конспекты занятий; аптечка; носилки	https://vk.com/video-193805728_456239036 https://vk.com/video-193805728_456239035 https://vk.com/video-193805728_456239033 https://vk.com/@-186444397-pohodnaya-aptechka
4.	Основы пешеходного туризма	учебный кабинет; спортивный зал; конспекты занятий; рюкзак; палатки;	https://vk.com/video23078870_456239216 https://vk.com/club186444397?w=wall-186444397_99%2Fall https://vk.com/video-

		спальники	108569846_456239109?list=a4d4279e87ffa90628 http://www.turcentrkursk.ru/images/2020/m04/marshrut.pdf http://www.turcentrkursk.ru/files/tur/pohodi/3%20Приложение%20Категорийные%20походы.pdf
5.	Основы лыжного туризма	учебный кабинет; спортивный зал; конспекты занятий; лыжи	http://www.turcentrkursk.ru/files/tur/pohodi/3%20Приложение%20Категорийные%20походы.pdf https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12887178252232907250&from=tabbar&parent-reqid=1650277489450331-1166100414112903068-vla1-3402-vla-l7-balancer-8080-BAL-6677&text=лыжный+туризм+правила
6.	Основы водного туризма	учебный кабинет; спортивный зал; конспекты занятий; байдарки; весла; спасательные жилеты;	http://www.turcentrkursk.ru/files/tur/pohodi/3%20Приложение%20Категорийные%20походы.pdf http://www.turcentrkursk.ru/files/tur/pohodi/5%20Рекомендуемые%20Маршруты%20Курской%20области.pdf

7.	Краеведение	учебный кабинет; конспекты занятий; карта Курской области; фотоальбомы;	http://www.turcentrkursk.ru/index.php/exkurs/83-site-content/ekskursii/766-kursk-istoricheskij http://kursk-museum.ru
----	--------------------	--	--

Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования, удовлетворяющий требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н (зарегистрировано в Минюсте РФ 28 августа 2018 г.), владеющий знаниями и навыками в сфере туризма, являющийся Инструктором детско-юношеского туризма.

8. Рабочая программа воспитания

Цель программы: создание воспитательной среды, способствующей интеллектуальному, духовно-нравственному развитию личности.

Организация воспитательного процесса. Основные направления воспитательной работы в учреждении.

Таблица 9

№ п/п	«Красота спасет мир»	Развитие эстетического вкуса, творческих способностей посредством приобщения к выдающимся художественным ценностям отечественной и мировой культуры; обогащение духовного мира детей средствами искусства и непосредственного участия в творческой деятельности
1.	«Здоровый я – здоровая	Пропаганда здорового образа жизни, изменение отношения к вредным привычкам,

	страна!»	формирование личной ответственности за свое поведение
2.	«Земля у нас одна»	Воспитание бережного отношения к природе как одной из главных жизненных и нравственно-эстетических ценностей, экологически целесообразного поведения и деятельности, настойчивого стремления к активной охране и восстановлению окружающей природной среды
3.	«Человек – это звучит гордо»	Духовно-нравственное развитие и воспитание учащихся как основы развития гражданского общества
4.	«Моя Родина - Россия»	Формирование личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения
5.	«Моя семья – моя крепость»	Способствовать возрождению семьи, основанной на любви, нравственности, взаимном уважении всех ее членов
6.	«Праздник детства»	Организация развивающего содержательного досуга учащихся в соответствии с их запросами и возрастными особенностями, формирование активной жизненной позиции
7.	«Ура, каникулы!»	Обеспечение оздоровления и занятости детей во время каникул, формирование творческой, самоопределяющейся, саморазвивающейся личности

8.	Самоуправление	Организация мероприятий, направленных на развитие ученического самоуправления
----	-----------------------	---

Планируемые результаты

- активность, готовность к выдвижению идей и предложений;
- умение проявлять силу воли, упорство в достижении цели;
- владение навыками работы в группе;
- понимание ценности здоровья;
- умение принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека.

Работа с родителями

Таблица 10

№ п/ п	Сроки проведения	Содержание работы
1.	Сентябрь	Запись в детское объединение «Спортивный туризм». Родительское собрание «Режим занятий в группах. Правила соблюдения техники безопасности.»
2.	Октябрь	Беседы с родителями по проблемам адаптации учащихся в коллективе учебной группы.
3.	Ноябрь	Беседа с родителями и детьми «Безопасность детей на дороге»
4.	Декабрь	Беседа с родителями «Безопасные каникулы»
5.	Январь	Индивидуальная работа с родителями одаренных детей.
6.	Февраль	Тематическое родительское собрание «Патриотическое воспитание».
7.	Март	Родительское собрание «Организация досуга детей в семье: семейный туризм»
8.	Апрель	Туристические походы совместно с родителями.
9.	Май	Посещение родителями соревнований.
10.	В течение	Индивидуальное собеседование с родителями учащихся

	года	по текущим проблемам обучения и воспитания
--	------	--

9. Календарный план воспитательной работы

Таблица 11

№ п/п	Направления воспитательной работы в учреждении. Наименование мероприятия/события	Форма проведения	Сроки и место проведения	Ответственный
1.	«Праздник детства» «Азбука улицы»	игра по ПДД	Сентябрь Стадион МБОУ «СОШ №37»	Фурманова Ю.И.
2.	«Человек — это звучит гордо» «Твое свободное время»	беседа.	Сентябрь Каб.	Фурманова Ю.И.
3.	«Земля у нас одна» Экологическая акция «Вода России»	акция	Октябрь Ур. Соловьиная Роща	Фурманова Ю.И.
4.	«Моя Родина - Россия»	Интерак тивная экскурс ия	Октябрь Каб.	Фурманова Ю.И.
5.	«Здоровый я — здоровая страна!» «Весёлые старты»	Спортив ный праздни	Ноябрь Спортивный зал МБОУ	Фурманова Ю.И.

		к	«СОШ №37»	
6.	«Ура, каникулы!» «Осторожно – тонкий лед!»	беседа	Ноябрь Каб.	Фурманова Ю.И.
7.	«Моя семья – моя крепость» «Бери с меня пример»	тренинг.	Декабрь Каб.	Фурманова Ю.И. Фурманова Ю.И.
8.	«Здоровый я – здоровая страна!» «Новогодняя тренировка»	игра	Декабрь Спортивный зал МБОУ «СОШ №37»	Фурманова Ю.И.
9.	«Человек – это звучит гордо» «Не стесняйся»	тренинг	Январь Каб.	Фурманова Ю.И.
10.	«Моя Родина - Россия» Экскурсия в краеведческий музей.	Экскурсия в краеведческий музей.	Январь Краеведческий музей	Фурманова Ю.И.
11.	«Здоровый я – здоровая страна!» «Армейский калейдоскоп»	спортивная игра	Февраль Стадион МБОУ «СОШ №37»	Фурманова Ю.И.
12.	«Праздник детства»	«Красный, желтый, зеленый» - игра	Февраль Спортивный зал МБОУ «СОШ №37»	Фурманова Ю.И.
13.	«Моя Родина - Россия» «Курский край»	викторина	Март Каб.	Фурманова Ю.И.

14.	«Моя семья – моя крепость» Поздравление мам и бабушек с Международным женским днем	акция	Март	Фурманова Ю.И.
15.	«Здоровый я – здоровая страна!» «Туристская тропа»	Маршрутная игра	Апрель Парк Боева дача	Фурманова Ю.И.
16.	«Земля у нас одна» «Узнай меня, себя и друга»	викторина.	Апрель Каб.	Фурманова Ю.И.
17.	«Моя Родина - Россия» «Мы живы, пока жива память»	Беседа	Май Каб.	Фурманова Ю.И.
18.	«Ура, каникулы!» «Мы – команда!»	тимбилдинг.	Май Стадион МБОУ «СОШ №37»	Фурманова Ю.И.

10. Список литературы

Для педагога:

1. Багаутдинова, Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе [Текст] / Ф.Г. Багаутдинова; изд. третье. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 160 с.
2. Гоголадзе В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций №32. Организация и проведение соревнований по ПСР (комбинированный туризм)/ В.Н. Гоголадзе – М.: ТССР РФ, 2004.-150 с.
3. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа дополнительного образования детей «Юные туристы-краеведы» [Текст] / А.Г. Маслов , Ю.С. Константинов– М.: ЦДЮТиКМО РФ, 2004-48с.

4. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа дополнительного образования детей «Юные инструкторы туризма» [Текст] / А.Г. Маслов , Ю.С. Константинов – М.:ЦДЮТиКМОРФ, 2004 - 48с.

5. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа дополнительного образования детей «Юные судьи туристских соревнований» [Текст] / А.Г. Маслов , Ю.С. Константинов- М.: ЦДЮТиКМОРФ, 2004-48с.

6. Правила вида спорта «Спортивный туризм»: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255.

7. Самарина, И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся [Текст]: Учебно-методическое пособие / И.А. Самарина. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 276 с.

8. Бочаров Е.А., Бачарова Н.И. Ступени обучения выживанию: програм.-метод. Пособие. -Москва, ВЛАДОС, 2008. – 204 с.

Для учащихся и родителей:

1. Ананьева Е.Г. Опасная природа. Необычные и грозные явления природы/ Е.Г. Ананьева.- М.: Эксмо, 2014.-64с

2. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе./ А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004.-367с

3. Туристская игротека. Вып. 3, 4. / Сост. Л.М.Ротштейн. - М.: ЦДЮ-ТиК, 2001, 2003.

4. Словарь юного туриста / Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТиК. 2004

Электронные ресурсы:

1. Марийские лесоходы: [Электронный ресурс].URL: <https://komanda-k.ru/> (18.05.2025).

2. Федерация спортивного туризма России: [Электронный ресурс]. URL: : <https://tssr.ru/> (18.05.2025).

Календарно-тематическое планирование

Таблица 12

№ п/п	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения
«Основы туризма»				
1.	История развития и современная организация туризма в России. Виды туризма и их особенности. Классификация спортивных походов.	3	Беседа. Рассказ	
2.	Значение туризма, правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях. Туристские возможности Курской области.	3	Викторина. Беседа	
3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	3	Беседа. Рассказ	
4.	Организация питания.	3	Беседа. Рассказ	
5.	Маршрутная книжка. Подбор материала о походе.	3	Исследовательская деятельность. Рассказ	

6.	Работа группы в походе.	3	Беседа. Рассказ	
7.	Составление отчета о походе.	3	Рассказ Тестовые задания	
		21		
Ориентирование и топография				
8.	Местность и карта.	3	викторина, беседа	
9.	Компас.	3	игра, рассказ	
10.	Ориентирование по карте и компасу.	3	игра, рассказ	
11.	Движение по легенде.	3	игра, беседа	
12.	Ориентирование по местным признакам и расстоянию.	3	викторина	
		15		
Основы гигиены, первая доврачебная помощь.				
13.	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка.	3	Рассказ, тест	
14.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	3	Беседа, практические задания	
15.	Способы очистки воды. Лекарственные растения.	3	Беседа. Тест	
16.	Приемы транспортировки пострадавшего.	3	Рассказ, практические задания	
		12		
Основы пешеходного туризма				
17.	Особенности пешеходного туризма.	3	лекция	

18.	Личное снаряжение для пешеходного туризма.	3	Беседа	
19.	Групповое снаряжение для пешеходного туризма.	3	Беседа. Викторина	
20.	Физическая подготовка туриста-пешеходника. Упражнение на развитие выносливости.	3	Тренировочное занятие	
21.	Упражнения на равновесие.	3	Тренировочное занятие	
22.	Ходьба на полной ступне по склонам, прыжки.	3	Тренировочное занятие	
23.	Упражнения для плечевого пояса.	3	Тренировочное занятие	
24.	Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.	3	Тренировочное занятие	
		24		
Основы лыжного туризма.				
25.	Особенности лыжного туризма.	3	Рассказ	
26.	Личное снаряжение для зимних походов.	3	Беседа	
27.	Групповое снаряжение для зимних походов.	3	Беседа. Викторина	
28.	Физическая подготовка туриста-лыжника. Продолжительный бег, ходьба.	3	Тренировочное занятие	
29.	Упражнения для силы рук.	3	Тренировочное занятие	
30.	Упражнения для брюшного пресса	3	Тренировочное занятие	

31.	Упражнения для развития подвижности в тазобедренном и плечевом суставах.	3	Тренировочное занятие	
32.	Упражнения для развития подвижности в тазобедренном и плечевом суставах.	3	Тренировочное занятие	
33.	Виды и характеристика лыжных маршрутов.	3	рассказ	
34.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	3	Тренировочное занятие	
35.	Походный строй	3	Тренировочное занятие	
36.	Темп и ритм движения.	3	Тренировочное занятие	
37.	Тропление лыжни.	3	Тренировочное занятие	
38.	Подъемы, спуски, повороты, торможения на лыжах.	3	Тренировочное занятие	
39.	Передвижение на лыжах с рюкзаком.	3	Тренировочное занятие	
40.	Движение на лыжах в лесу.	3	Тренировочное занятие	
		48		
Краеведение.				
41.	Географическое положение Курской области.	3	Рассказ. Беседа	
42.	Климат, рельеф, почвы, полезные ископаемые края.	3	Викторина	
43.	Экономика.	3	Рассказ. Беседа	
44.	История и культура.	3	Рассказ. Беседа	
45.	Реки и озера Курской области.	3	Беседа. Игра	

46.	Флора и фауна края.	3	Рассказ. Тест	
		18		
Основы пешеходного туризма.				
47.	Основные правила движения в пешеходном походе.	3	Рассказ	
48.	Техника движения по тропам.	3	Тренировочное занятие	
49.	Техника движения по пересеченной местности.	3	Тренировочное занятие	
50.	Движение по крутым склонам с отработкой рациональной техники ходьбы.	3	Тренировочное занятие	
51.	Приемы преодоления невысоких препятствий - камней, упавших деревьев.	3	Тренировочное занятие	
52.	Преодоление труднопроходимого леса.	3	Тренировочное занятие	
53.	Движение по травянистым и осыпным склонам.	3	Тренировочное занятие	
54.	Организация самостраховки с помощью альпенштока	3	Тренировочное занятие	
55.	Движение по болотам - приемы движения с шестом, по гати с обеспечением взаимной страховки.	3	Тренировочное занятие	
		27		
Основы водного туризма.				
56.	Особенности водного туризма.	3	Рассказ	

57.	Личное снаряжение для водных походов	3	Рассказ. Практическое задание	
58.	Групповое снаряжение для водных походов.	3	Рассказ. Практическое задание	
59.	Техника гребли. Речная лодия.	3	Рассказ. Тренировочное занятие	
60.	Тактика водного путешествия.	3	Тренировочное занятие	
61.	Походный порядок судов.	3	Тренировочное занятие	
62.	Привалы на воде, их периодичность и их продолжительность.	3	Тренировочное занятие	
63.	Техника гребли.	3	Тренировочное занятие	
64.	Виды гребков.	3	Тренировочное занятие	
65.	Отработка элементов гребли.	3	Тренировочное занятие	
66.	Управление байдаркой, выполнение различных маневров.	3	Тренировочное занятие	
67.	Техника преодоления естественных и искусственных препятствий.	3	Тренировочное занятие	
68.	Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.	3	Тренировочное занятие	

69.	Физическая подготовка туриста-водника. Упражнения для рук и плечевого пояса.	3	Тренировочное занятие	
70.	Упражнения для мышц шеи.	3	Тренировочное занятие	
71.	Упражнения для туловища, для ног.	3	Тренировочное занятие	
72.	Упражнения с сопротивлением.	3	Тренировочное занятие	
		51		
	ИТОГО	216		

Оценочные материалы

1.Входной контроль

Анкета

ФИО _____

возраст _____

1.	Почему Вы решили посещать занятия? Подчеркните правильный для Вас ответ	1. по необходимости; 2. по желанию; 3. от скуки или интереса; 4. другое (напишите)
2.	Хотите ли Вы ходить в походы? Подчеркните правильный для Вас ответ	1. да; 2. нет; 3. не знаю; 4. другое (напишите)
3.	Какую подготовку Вам необходимо пройти для участия в походе? (перечислите)	
4.	Каким видом туризма Вы бы хотели заниматься? Подчеркните выбранный Вами ответ	1. пешеходным; 2. водным; 3. лыжным; 4. другие (напишите)
5	1. Имеете ли вы туристский опыт?	5. Нет не имею 6. Хожу с родителями на природу, в лес 7. Ночевал в палатке

		8. Ходил в однодневные походы 9. Ходил в многодневные походы
6	Каким видом спорта Вы занимаетесь, или занимались, или хотите заниматься?	Занимаюсь – Занимался (ась) – Хочу заниматься –

2.Промежуточная аттестация

Проверка знаний и умений по туризму, полученных на занятиях.

1.Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- а) пешеходный;
- б) лыжный;
- в) водный;
- г) велосипедный;
- д) авиационный.

2.Какие предметы относятся к групповому снаряжению?

- а) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование;
- б) спальный мешок, рюкзак, топор;
- в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя.

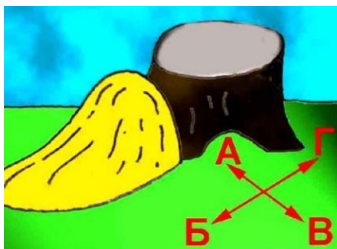
3.Разводить костер необходимо...

- а) по возможности на старом кострище;
- б) среди деревьев под нависающими ветвями;
- в) рядом с палатками.

4.На какую часть света обращен алтарь и часовни в православных церквях?

- а) север;
- б) запад;
- в) восток;
- г) юг.

5. На рисунке изображен муравейник. Где юг?



6. Назовите цветковое растение, которое помогает от 99 болезней?

- а) ромашка
- б) зверобой
- в) иван- чай
- г) подснежник

7. Выделите из списка ядовитые ягоды:

- а) черника
- б) волчье лыко
- в) ежевика
- г) вороний глаз

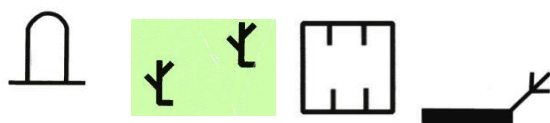
8. Самое удобное движение группы в походе:

- 1. цепочкой – в колонну по одному
- 2. по парам
- 3. идти как угодно

9. Что такое бивак?

- а) участник группы, идущий последним в походной группе;
- б) место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;
- в) день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

10. На каком рисунке изображен условный знак – дома лесников?



3. Итоговая аттестация.

Проверка знаний и умений по туризму, полученных на занятиях.

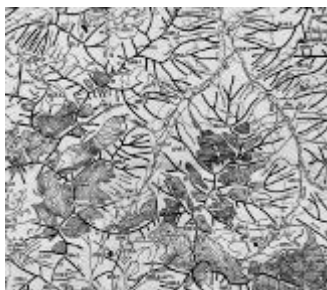
«Краеведение»

Вопросы для оценивания знаний по пройденным опорным темам

1. Каково географическое положение Курской области?
2. Какова площадь Курской области?
3. Какова протяженность Курской области?
4. Назовите основные реки Курской области.
5. Назовите основные характеристики сезонов года.

«Топография и ориентирование»

1. Распределите наименование носителей информации о местности в соответствии с изображениями:



А _____



Б _____



В _____



Г _____

Наименования: Топографическая карта, спортивная карта, космический фотоснимок, аэрографическая схема.

2. Какой масштаб используется для топографических карт:

- а) 1:1 000 000 – 1:100 000 в) 1:100 000 000 – 1:100 000 000 000
б) 1:15 000 – 1:5 000

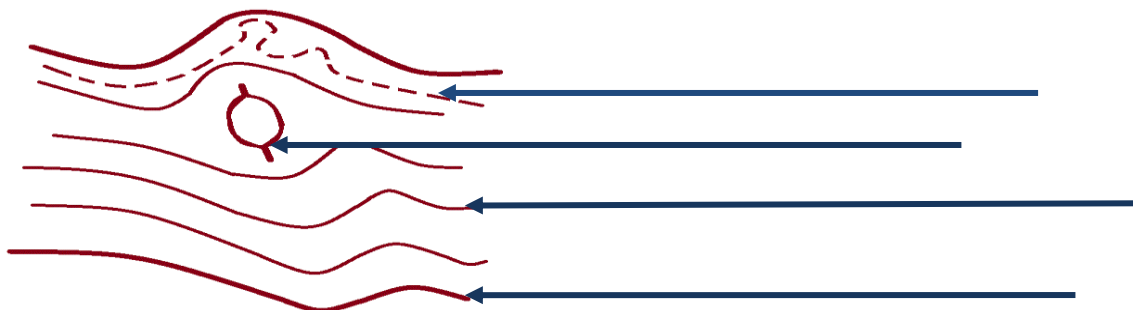
3. Найдите на рисунках соответствующие названиям формы рельефа:



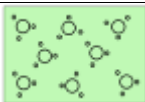
А. _____ Б. _____ В. _____ Г. _____

Варианты: хребет и лощина, котловина, гора, седловина.

4. Подпишите названия горизонталей:



5. Впишите названия топографических знаков:

	
	
	
	•100,5

6. Какое действие следует предпринять, чтобы выйти к населенному пункту, находясь на берегу ручья, реки?

- а) Двигаться вниз по течению.
- б) Двигаться вверх по течению.
- в) Отправить по реке бутылку с запиской, содержащую информацию о местонахождении.
- г) Разжечь на берегу реки сигнальный костер.

«Основы туристической подготовки»

1) Соедините стрелками виды туризма с соответствующими определениями:

Вид туризма	Определение.
Пеший туризм	Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий
Водный туризм	Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство
Горный туризм	Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах
Конный туризм	Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности
Спелеотуризм	Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи
Лыжный туризм	Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения
Велотуризм	Вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения
Парусный туризм	Путешествия на судах по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море

2) Из предложенного списка разделите походное снаряжение на:

«личное», «групповое» и «лишнее»

Солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, поварешка, мочалка, котел, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, фонарики (бахилы), тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, трекинговые палки, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая, губка для посуды, бинокль.

3) Форма одежды туриста должна:

- а) Максимально обеспечивать комфорт при передвижении.
- б) Максимально защищать участников от неблагоприятных климатических, погодных и других условий.
- в) Максимально соответствовать последней моде.

4) Выберите тип палатки, используемой в пешеходном туризме:



а). Штурмовая



б). Трекинговая



в). Экспедиционная



г). Армейская



д). Кемпинговая

5) О каком снаряжении идет речь:

«Специализированная сумка для переноски на спине снаряжения, продуктов питания, личных вещей и т. п., снабжённая двумя лямками».

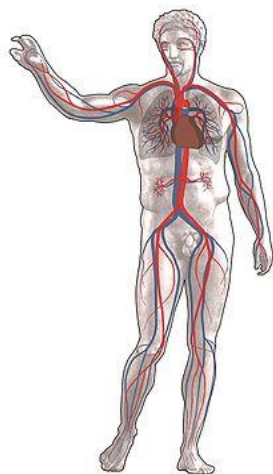
Ответ: _____

«Основы гигиены и первой доврачебной помощи»

1) Гигиена это:

- а) Поддержание здорового образа жизни в). Наращивание мускулатуры
- б) Поддержание чистоты

2) Какая система человеческого организма представлена на рисунке?



- а) Нервная
- б) Кровеносная
- в) Пищеварительная
- г) Выделительная
- д) Мочеполовая
- е) Скелет

3) Выберите способы закаливания:

Занятия спортом на свежем воздухе, обтирание, пребывание на сквозняке, ношение шерстяных носков из «грубой» шерсти, обливание, систематические занятия физическими упражнениями, кварцевание, купание, моржевание, контрастный душ, соблюдение режима дня, хождение босиком, регулярные прогулки на свежем воздухе, чтение научно-популярной литературы о способах закаливания.

4) Из какой ткани состоит сердце человека?

- а) Мышечной б). Соединительной в) Костной

5) Подпишите названия лекарственных растений:



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____



7. _____



8. _____

6) Признаки ушиба:

а) Припухлость, кровоподтек, боль, нарушение работы данной части тела.

б) Отсутствие активного движения в этой части тела, ее «вынужденное» положение.

в) Нарушение целостности наружных покровов, кровотечение, боль.

7) При каком кровотечении накладывают давящую повязку?

а) Артериальном

в) Венозном

б) Капиллярном

г) Паренхиматозном

8) Жгут накладывают:

а) Непосредственно на открытый участок тела

в) Поверх куртки

б) Поверх легкой ткани, не имеющей складок

9) Выберите материалы для изготовления носилок:



а) Каремат



б) Котел



в) Веревка



г) Лыжи



д) Лыжные палки



е) Куртка



ж) Рюкзак



з) Брюки

«Физическая подготовка»

1) Выберите 3 основных физических качества туриста-спортсмена:

Сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, координация движений.

2) Подберите названия описанным ниже физическим качествам:

Названия	Описания
	Способность двигательным выйти из любого положения, справиться с любой возникшей двигательной задачей
	Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой
	Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи
	Способность <u>человека</u> преодолевать внешнее <u>сопротивление</u> или противостоять ему за счёт мышечных <u>усилий</u> (напряжений)
	Способность к длительному перенесению нагрузок
	Способность выполнять то или иное упражнение в кратчайшее время

Названия физических качеств: Гибкость, быстрота, координация, сила, выносливость, ловкость.

3) Как необходимо ставить ногу на землю при движении по пересеченной местности:

а) На носок

в) На пятку

б) На ребро

г) На всю ступню

Методические материалы

ОТЧЕТ О ПРОХОЖДЕНИИ ПОХОДА

Курская область _____

Совершенной группой _____

В период _____

Маршрутная книжка №

Руководитель группы:

Адрес:

Телефон:

e-mail :

Маршрутно-квалификационная комиссия _____ рассмотрела отчет
и считает ,что поход может быть зачтен всем участникам и руководителю.

Председатель МКК _____

Ответственный секретарь МКК _____

Штамп МКК

г. Курск 202_ год

Справочные сведения

Проводящая организация:

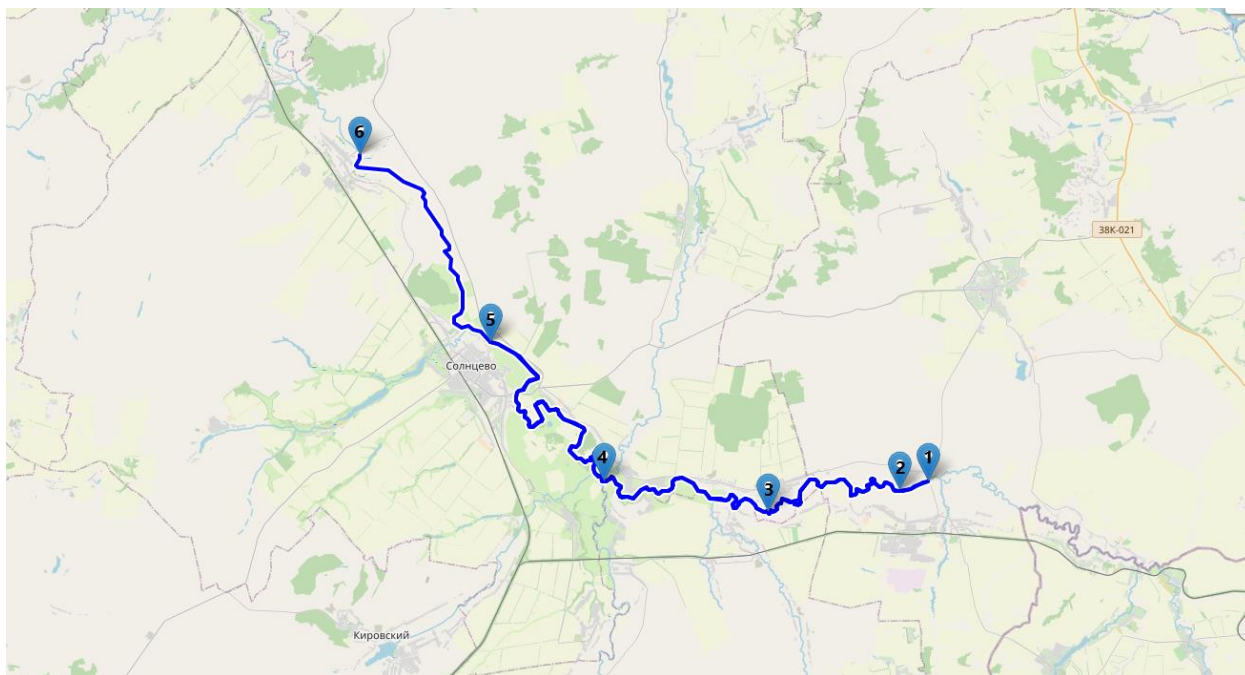
Информационная карта похода:

Вид туризма	Протяженность в активной части похода, км	Продолжительность		Сроки проведения
		общая	ходовых дней	

Место проведения похода:

Подробная нитка маршрута.

Общая карта маршрута.



Пример

Определяющие препятствия маршрута (перевалы , траверсы, вершины, каньоны, переправы, пороги, растительный покров, болото, осыпи, пески, снег, лед, водные участки и т.д.) представленные по форме:

Вид препятствий	Категория трудности	Длина препятствий (для протяженных)	Характеристика препятствий (характер, высота, новизна, наименование, и т.п.)	Путь прохождения (для локальных препятствий)

Список участников похода.

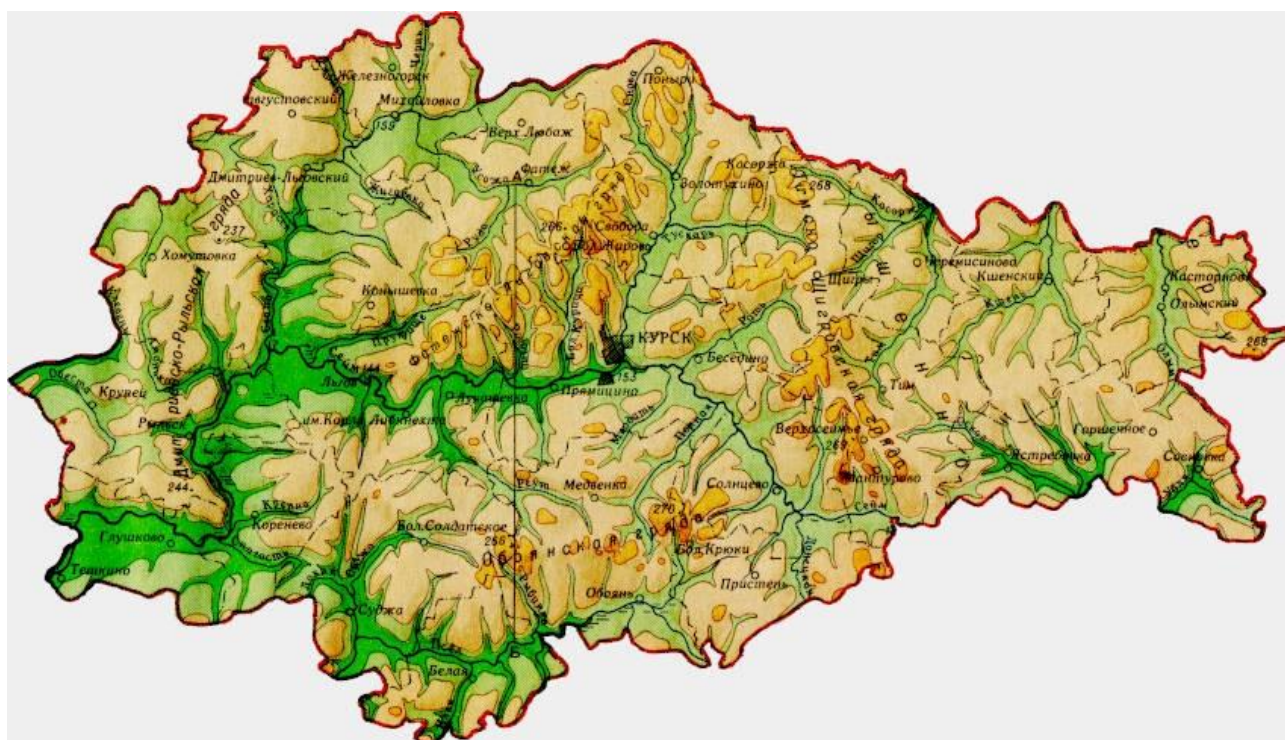
ФИО участника	Год рождения	Туристический опыт	Домашний адрес	Место работы	Обязанность и в группе

Адрес хранения отчета:

Поход рассмотрен « ____ » _____ 20__ года.

Содержание отчета

КАРТЫ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ



ПРИЕМЫ ТРАНСПОРТИРОВКИ ПОСТРАДАВШЕГО



УСЛОВНЫЕ ЗНАКИ ВОДНОГО ТУРИЗМА. ЛОЦИЯ.

Судовой ход	Направление струй в потоке	Камень полуоткрытый	Обрыв, Станка
Валы, Волны	Кручёный вал	Камень подводный	Место фотографирования и зона охвата фотоснимка
Стоячие волны прямые	Улово	Крупный галечник	Место стоянки
Стоячие косые волны	Камень надводный	Отмель песчаная	Место дневки

Рис. 1. Условные знаки для составления туристской лоции.



Рис. 2. Туристская лоция участка реки.