

**МУ «Департамент образования г. Аргун»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования.
«Центр детско-юношеского туризма и краеведения г. Аргуна»**

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «29» 08 2022г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦДЮТ и К
г.Аргуна»
Н.М. Кураев
«29» 08 2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Пешеходный туризм»
Направленность программы – туристско-краеведческая.
Уровень программы: базовый.

Возрастная категория участников: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год.

Составитель:
Улубаев Исраил Саламович
педагог дополнительного образования

г. Аргун 2022г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в
МБУ ДО «Центр детско-юношеского туризма и краеведения и К г.Аргуна»

(наименование образовательной организации).

Экспертное заключение (рецензия) № _____ от «11» 09 2022 г.

Эксперт

Ольга Руднева Оле. И. методист

(ф.и.о., должность)

Содержание

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Нормативно правовая база к разработке программы.
- 1.2. Направленность программы.
- 1.3. Уровень программы.
- 1.4. Актуальность программы.
- 1.5. Отличительные особенности.
- 1.6. Цели и задачи программы.
- 1.7. Категория учащихся.
- 1.8. Сроки реализации и объем программы.
- 1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.
- 1.10. Планируемые результаты освоения программы.

Раздел №2. Содержание программы.

- 2.1. Учебный (тематический план).
- 2.2. Содержание учебного плана.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Раздел 4. Комплекс организационно- педагогических условий реализации программы.

- 4.1. Материально технические условия.
- 4.2. Кадровое обеспечение программы.
- 4.3. Методическое оснащение программы.

Приложение №1 «Календарно-тематическое планирование».

Приложение №2 «Оценочные материалы».

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.

Образовательная деятельность ДОД регламентируется следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.4.2.2821-10 (с изменениями и дополнениями)
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

1.2. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» туристско-краеведческой направленности создана для укрепления здоровья, разностороннего воспитания, становления гражданственности и патриотизма подрастающего поколения.

1.3. Уровень программы – базовый в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки РФ (письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).

Программа направлена на получение базовых знаний для ознакомления с видами и способами применения снаряжения, умениями по установке

палаток, быстрых и безопасных способах разведения костра, выявление творческих личностных способностей и возможностей обучающихся.

1.4. Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена запросом со стороны детей и родителей. В экскурсиях и походах учащиеся глубже познают окружающую природу в целом, природу родного края и в первую очередь своей Малой Родины, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость. Данная программа способствует расширению и углублению знаний по школьным курсам географии, биологии, экологии, краеведению и ОБЖ и пропагандирует здоровый образ жизни.

1.5. Отличительные особенности программы.

Настоящая дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Пешеходный туризм» является модифицированной и составлена на основе авторской программы курса «Пешеходный туризм» Ткачева Г. С.

Отличие состоит в том, что:

- настоящая программа ориентирована на местный материал, здесь изучается географическое положение и туристические возможности городского округа Аргун.
- В программе учитываются традиции учебно-воспитательной работы «ЦДЮТ и К г. Аргуна», участие обучающихся в мероприятиях краеведческого направления: в соревнованиях, туристических слетах, конкурсах.
- Отбор содержания и изменения в программу внесены с учетом практического опыта педагога.

1.6. Цели и задачи программы:

Цель: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности.

Задачи программы.

Обучающие:

- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации;
- формирование знаний о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;
- формирование системы знаний, умений и навыков по основам медицинской подготовки, туризма, противопожарной безопасности,

начальной спортивной подготовки, правил безопасности.

Воспитательные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

Развивающие:

- развитие таких качеств как собранность, внимательность, наблюдательность;
- развитие общей физической подготовленности обучающихся;
- развитие творческих способностей детей в процессе участия в праздниках, играх, конкурсах и соревнованиях.

1.7. Категория учащихся.

Программа рассчитана на детей 11-13 лет.

Зачисление осуществляется по желанию ребенка, по заявлению его родителей (законных представителей) и представлении справки о состоянии здоровья ребенка.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы - 1 год.

объем программы - 144 учебных часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

На занятиях используется фронтальная, групповая и индивидуальная работа. Информация преподносится в виде беседы, демонстрации мультимедийных презентаций, видеороликов, с последующим выполнением определенных заданий. Обучение по данной программе также предполагает проведение следующих видов занятий:

- презентации
- лекции
- защита проектов
- практическое занятие

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий -40 минут, перерыв 10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

В ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы у учащихся формируются следующие умения:

Предметные:

обучающиеся будут знать:

- систему сбора краеведческой информации;
- места туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;
- технику безопасности при проведении туристических походов, занятий;
- топографию и способы ориентирования;
- историю родного края и его особенности;
- основы гигиены и основные приемы оказания первой доврачебной помощи;
- основы медицинской подготовки, туризма, противопожарной безопасности, начальной спортивной подготовки.

Метапредметные:

Обучающиеся будут:

- вести активную туристско-спортивную и краеведческую деятельность;
- владеть навыками туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде;

Личностные:

у обучающихся будут сформированы:

- организационные качества, умение вести себя в коллективе;
- любовь к родному краю, к окружающей природе;
- ответственность, принципы коллективизма и социальной солидарности;
- взаимопонимание, взаимопомощь, уважительное отношение к труду партнёра;
- культура общения.

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебно-тематический план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Введение.	2	2		
1.1	Вводное занятие. Туристические путешествия.	2	2		беседа
2	Основы гигиены и первая медицинская помощь	16	10	6	

2.1.	Возможные опасности в походе, меры безопасности	2	2		беседа
2.2.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	2		опрос
2.3.	Походная медицинская аптечка.	2	2		опрос
2.4.	Первая доврачебная медицинская помощь при ушибе, переломе	2		2	Практическое задание
2.5.	Доврачебная медицинская помощь при различных травмах.	4	2	2	Опрос, наблюдение
2.6.	Приёмы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки пострадавшего.	4	2	2	Практическое задание, опрос
3	Основы туристической подготовки	36	28	8	
3.1	Правила организации и проведения походов.	2	2		Опрос, наблюдение
3.2.	Комплектование групп в походе.	2	2		Опрос, наблюдение
3.3.	Распределение обязанностей в походе.	2	2		Опрос, наблюдение
3.4.	Дисциплина в походе.	2	2		Опрос, наблюдение
3.5.	Определение цели и района похода.	2	2		Опрос, наблюдение
3.6.	Личное и групповое снаряжение.	4	2	2	Опрос, наблюдение
3.7.	Укладка рюкзака.	2	2		Практическое задание
3.8.	Виды палаток.	2	2		Опрос, наблюдение
3.9.	Установка палатки.	4	2	2	Практическое задание, наблюдение
3.10.	Туристические должности в походе.	2	2		Опрос, наблюдение
3.11.	Организация туристического быта, выбор места для бивака.	2	2		Опрос, наблюдение
3.12.	Виды костров.	4	2	2	Защита проекта
3.13.	Правильная организация в походе, привалы.	2	2		Опрос, наблюдение
3.14.	Преодоление естественных препятствий.	2	2		Опрос, наблюдение

3.15.	Игры и упражнения для закрепления темы.	2		2	Практическое задание, наблюдение
4	Специальная туристическая подготовка	18	14	4	
4.1.	Основные типы узлов.	2	2		Опрос, наблюдение
4.2.	Назначение узлов.	2	2		Опрос, наблюдение
4.3.	Способы вязки простых узлов.	4		4	Защита проекта
4.5.	Питание в туристическом походе.	2	2		Опрос, наблюдение
4.6.	Что такое меню, как оно составляется.	2	2		Опрос, наблюдение
4.7.	Подготовка к турпоходам.	2	2		Опрос, наблюдение
4.8.	Подведение итогов похода.	2	2		Опрос, наблюдение
4.9.	Сушка и ремонт снаряжения, ремонтный набор.	2	2		Опрос, наблюдение
5	Топография и ориентирование	26	16	10	
5.1.	Понятие о топографической карты.	2	2		Опрос, наблюдение
5.2.	Масштаб. Виды масштабов.	2	2		Опрос, наблюдение
5.3.	Способы изображения рельефа на картах.	2	2		Опрос, наблюдение
5.4.	Понятие о топографических знаках.	2	2		Опрос, наблюдение
5.5	Игры на запоминание знаков.	2		2	Практическое задание, наблюдение
5.6.	Способы ориентирования.	4	2	2	Опрос, наблюдение
	Ориентирование по местным признакам.	2	2		Опрос, наблюдение
5.7	Компас, правила работы с ним.	2	2		Опрос, наблюдение
5.8.	Азимут.	2	2		Опрос, наблюдение
5.9.	Движение по азимуту в походе.	2		2	Практическое задание, наблюдение
5.10.	Определение сторон горизонта по солнцу, Луне,	2		2	Практическое задание,

	Полярной звезде.				наблюдение
5.11.	Зачёт по теме топография и ориентирование	2		2	Практическое задание, наблюдение
6	Краеведение	46	40	6	
6.1.	Истории и традиции туризма.	2	2		Опрос, наблюдение
6.2.	Виды туризма и их особенности.	4	4		Опрос, наблюдение
6.3.	Родной край. Природа родного края.	2	2		Опрос, наблюдение
6.4	Географическое положение г. Аргун.	2	2		Опрос, наблюдение
6.5.	Туристические походы по родному краю.	2	2		Опрос, наблюдение
6.6.	Туристические возможности своего населенного пункта.	2	2		Опрос, наблюдение
6.7.	Рельеф и климат района.	2	2		Опрос, наблюдение
6.8.	Реки и озера района.	2	2		Опрос, наблюдение
6.9.	Растительность района.	2	2		Опрос, наблюдение
6.10.	Лекарственные растения. (гербарий).	2	2		опрос, наблюдение
6.11.	Животные района.	2	2		Опрос, наблюдение
6.12.	Почва района.	2	2		Опрос, наблюдение
6.13.	Охрана природы. Закон об охране природы.	2	2		Опрос, наблюдение
6.14.	Роль туристов в охране природы.	2	2		Опрос, наблюдение
6.15.	Заповедники.	2	2		Опрос, наблюдение
6.16.	Заказники.	2	2		Опрос, наблюдение
6.17.	Природные памятники района.	2	2		Опрос, наблюдение
6.18.	Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления.	2	2		Практическое задание, наблюдение
6.19.	Спортивная ходьба, кроссы.	6		6	Практическое задание,

					наблюдение
6.20.	Итоговое занятие.	2	2		Зачет
	Всего	144	110	34	

2.2. Содержание учебного (тематического) плана.

Тема 1. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые.

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки
Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Практическое занятие:

Знакомство с картой своего края. «Путешествие по карте». Проведение краеведческой викторины.

Тема 2. История края, памятные исторические места.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Теория: Изучение о культуре края, вклады развития знатных людей, изучение истории своего населенного пункта.

Тема 3. Знакомство с картой республики. «Путешествия» по карте.

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода.

Теория: посещение музеев. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, фауне.

Тема 4. Охрана природы. Закон об охране природы.

Охрана природы и принципы природоохранной деятельности. Типы организаций, способствующих охране природы, особо охраняемые природные территории и их законодательный статус. Экологические кризисы и экологические ситуации. Охрана природы и принципы природоохранной деятельности

Теория: Охрана природы - это все меры, которые могут быть предприняты для сохранения, рационального использования и восстановления окружающей среды, в том числе природных ресурсов, животного и растительного мира, чистоты воды, почвы и атмосферы на планете Земля.

Тема 5. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края.

систематизирование знаний детей о достопримечательностях, об улицах своего поселка, людях разных национальностей, живущих в родном поселке, природе родного края; вызывать положительные эмоции в процессе приобщения к краеведческому материалу;

Теория: Беседы и рассматривание иллюстраций достопримечательностей своего района, заучивание поговорок и пословиц о Родине.

Тема 6. Проведение краеведческой викторины.

Закрепление знаний по истории родного края, стимулирование интереса к изучению истории своей Родины. Воспитание патриотических чувств учащихся развитие мышления, расширение кругозора.

Практическая работа: Проведение краеведческой игры-викторины.

Ознакомление с краеведческой литературой. Использование интернет ресурсов.

Тема 1. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.

Ознакомление учащихся с топографической картой и её основными условными знаками. Упражнять в использовании карты на местности

Теория: Топографическая карта – это изображение поверхности сверху в уменьшенном виде. На ней условными знаками показывают, чем заняты участки местности, какие на них размещены объекты.

Тема 2. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.

Определение масштаба. Формы записи масштаба на планах и картах: численная, именованная, графическая. Точность масштаба. Государственный масштабный ряд, разгадка и номенклатура топографических карт и планов. Методика решения стандартных задач на масштабы. Условные знаки, классификация условных знаков.

Теория: Масштабом плана называют отношение длины линии на плане к горизонтальному приложению соответствующей линии местности (иными словами, масштаб – это степень уменьшения изображения). Масштабы бывают именованные, численные, графические.

Тема 3. Стороны горизонта.

Как определить расстояние на местности, имея топографическую карту?

Как измерить расстояние по карте с помощью линейного масштаба?

Как перевести именованный масштаб в численный?

Что нужно выполнить, чтобы перевести численный масштаб в именованный?

Теория: Сформирование умения и навыков. Определение стороны горизонта, азимут, ориентирование по местным признакам и пользование компасом.

Тема 4. Устройство компаса Адрианова.

Ознакомление детей с устройством компаса, развитие навыков коллективной работы и совместного поиска решений, продолжение способностей развитию логического мышления, памяти и внимания учащихся.

Практическая занятие: изучение строения компаса, изучение ее истории. Работа в коллективе с дидактическим материалом.

Тема 5. Пользование компасом в походе.

Виды компасов ее строение. Пользование компасом в походах (в лесу, в другом населенном пункте, за границей и т.д.) плюсы компаса.

Практическое занятие: Выполнение заданий по теме «Компас в походе» (ответьте на вопросы; докончите предложения; подумай и запиши ответ; проверь себя)

Тема 6. Азимут

Сущность и порядок движения по азимутам в пешем порядке на открытой местности днем, определение азимута.

Практическое занятие: Изучение способов определения сторон горизонта. изучение местности по топографической карте; выбор маршрута движения и промежуточных ориентиров на его участках; определение магнитных азимутов направлений и расстояний между выбранными ориентирами; оформление данных на карте или составление схемы маршрута движения.

Тема 7. Определение сторон горизонта с помощью компаса

формирования представлений о способах ориентирования на местности по компасу, способы выбора ориентиров. Ориентирование на местности по местным признакам и по азимуту; систематизирование и умение определять стороны горизонта. Работа с картой, планом и компасом.

Практическое занятие: Выполнение заданий; тестирований; с помощью учебника, компаса, атласа, линейки и т. п.

Тема 1. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте.

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Теория: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с само страховкой. Вязание узлов.

Тема 2. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам

Теория: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Тема 3. Групповое снаряжение туристов, личное и специальное снаряжение туристов.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Тема 4. Уход за снаряжением и его ремонт.

Обобщение и закрепление знаний о личном и групповом туристском снаряжении, умений и навыков пользования снаряжением. Формирование у обучающихся бережного отношения к снаряжению.

Тема: 5 Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Тема 6: Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Тема 7. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке.

Типы конструкций и назначение палаток; конструкции; типы палаток; назначение палаток (пеших, водных или велосипедных путешествий)

Тема 8. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Практическое занятие

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Тема 9. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.

Гигиена ног и обуви. Вернувшись из поездки, позаботьтесь о своих ногах. Тщательно очистив их, нанесите лосьон, чтобы восстановить кожу. Не помешает и расслабляющий массаж, чтобы ослабить напряженные, уставшие мышцы.

Тема 10. Правила укладки рюкзака. Укладка рюкзака.

Формирование необходимых знаний, умений, навыков при укладке рюкзака. Обучение детей, правильному собиранию рюкзака.

Практическое занятие: изучение правил укладки рюкзака и ее способы применение

Тема 11. Проведение игры: «Что взять с собой в поход».

Расширять и закреплять знания детей о природе как целостной взаимосвязанной системе, формировать эколого-туристские знания и умения природопользования, развивать поисково-исследовательскую деятельность, совершенствовать навыки безопасного поведения в природе.

Тема 12. Страховка и само страховка.

Основные требования к страховке и само страховке при прохождении дистанции – независимость, надежность и непрерывность

Практическое занятие: проведения тестирований, выполнения заданий по данной теме.

Тема 13. Самоконтроль туриста. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Первая доврачебная помощь - это комплекс мероприятий, направленных на восстановление или сохранение жизни и здоровья пострадавшего. Ее должен оказывать тот, кто находится рядом с пострадавшим (взаимопомощь), или сам пострадавший (самопомощь) до прибытия медицинского работника.

Теория: Беседа. Оказывающий помощь должен знать основные признаки нарушения жизненно важных функций организма человека, а также уметь освободить пострадавшего от действия опасных и вредных факторов,

оценить состояние пострадавшего, определить последовательность применяемых приемов первой доврачебной помощи, при необходимости использовать подручные средства при оказании помощи и транспортировке пострадавшего.

Тема 14. Личная гигиена туриста.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Практическое занятие

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

Тема 15. Купание в походе.

Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Гигиена – это область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека. Гигиена человека – наука о создании условий, благоприятных для сохранения организации его труда и отдыха, о предупреждении болезней.

Теория: Основные задачи гигиены – поиск оптимальных условий существования, способных поднять работоспособность человека, повысить сопротивляемость его организма вредным воздействиям внешней среды.

Тема 16. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.

В походе купание преследует не спортивные, а гигиенические и оздоровительные цели: смыть пот, освежиться, снять усталость. В населенных пунктах купание проводится на оборудованных пляжах, снабженных ограждениями, дежурными спасательными шлюпками. Когда оборудованных пляжей нет, руководитель обязан лично проверить глубину и безопасность места, выбранного для купания (нет ли старых свай, выходов грунтовых вод с низкой температурой, резко-выраженных водоворотов, воронок и др.).

Теория: Учащиеся должны знать о правилах купания в походе.

Тема 17. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

Тема 18. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

понимают сущность и назначение, устройство чертежных приборов и инструментов; имеют представление о шрифтовом оформлении чертежей, классификации условных знаков, применяемых в топографическом и землеустроительном черчении, владение техникой и способами окрашивания площадей планово - картографического материала.

Теория: Назначение и устройство чертежных приборов и инструментов классификацию шрифтов, требования к их выбору классификацию условных знаков, применяемых в топографическом и землеустроительном черчении методику выполнения фоновых и условных знаков

Тема 19. Установка палатки в обычных условиях и на скорость.

Ознакомить детей с устройством палатки; закрепить знания об укладке рюкзака; формировать умение и навыки работы с палаткой; развивать навыки

коллективной работы и совместного поиска решений; продолжить способствовать развитию логического мышления, памяти и внимания участников.

Теория: укладка рюкзака формирование умение палатки, развитие коллективной работы.

Тема 20. Игры и упражнения, направленные на закрепление данной темы.

Игры «что взять с собой поход» «установление палатки на скорость»

Тема 21. Основные типы узлов.

Необходимость узлов в туризме, значение знания узлов при преодолении препятствий в походах и на соревнованиях. Разделение узлов по группам. Применение различных групп. Техника вязки узлов.

Практическое занятие:

Отработка завязывания основные туристские узлы: прямой, грейпвайн, проводник, восьмерка, двойной проводник, стремя, схватывающий узел;

Тема 22. Назначение узлов.

Необходимость узлов в туризме, значение знания узлов при преодолении препятствий в походах и на соревнованиях. Разделение узлов по группам. Применение различных групп. Техника вязки узлов.

Практическое занятие: Завязывание узлов разными способами.

Тема 23. Способы вязки простых узлов

Необходимость узлов в туризме, значение знания узлов при преодолении препятствий в походах и на соревнованиях. Разделение узлов по группам. Их способы применения. Применение различных групп. Техника вязки узлов.

Теория: Изучение разных видов узлов, их способы применения. Изучение завязываний.

Тема 24. Вязка узлов на время.

Необходимость узлов в туризме, значение знания узлов при преодолении препятствий в походах и на соревнованиях. Разделение узлов по группам. Их способы применения. Применение различных групп. Техника вязки узлов.

Теория: Изучение разных видов узлов, их способы применения. Изучение завязываний.

Тема 25. Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно-растительным покровом.

Передвижение по травянистым склонам, осыпям. Передвижение по травянистым склонам, передвижения по осыпям. Труднопроходимые участки с болотами

Практическое занятие: изучение правил по скалолазанию, техники безопасности(ТБ). Изучение опасных участков(земли).

Тема 26. Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий: подъемы, спуски по залесным, травянистым, песчаным, каменистым склонам.

Обучение способам преодоления травянистых склонов, спускам по залесным песчаным, препятствиям

Изучение способов преодоления склонов(видов)

Тема 27. Страховка и само страховка.

Основные требования к страховке и само страховке при прохождении дистанции – независимость, надежность и непрерывность

Практическое занятие: проведения тестирований, выполнения заданий по данной теме.

Тема 28. Игры и упражнения, направленные на закрепление изученного материала.

Игры по пройденным темам

Практическое занятие: повторение пройденных материалов

Тема 29. Спортивное и краеведческое содержание похода.

Описание теоретических аспектов организации краеведческой работы в туристском походе, варианты организации краеведческой работы в туристском походе. Образовательно-воспитательное значение краеведческой работы в туристском походе

Теория: Изучение теоретических аспектов организации краеведческой работы. Перечисление видов туристских походов.

Тема 30. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Комплекс упражнений для мышц-сгибателей рук. Комплекс упражнений для мышц-разгибателей рук. Комплекс упражнений для дельтовидных мышц.

Практическое занятие: упражнения всех мышц, каждой по отдельности. Изучение правил выполнения упражнений

Тема 31. Физическая и морально-волевая подготовка туриста.

Физическая подготовка в спортивном туризме должна обеспечить: общую физическую подготовленность; специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения и преодолеваемых препятствий; закаливание организма – его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т.п.

Практическое занятие: Подготовка к спортивному туризму, повторение

Тема 32. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы.

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

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения

и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Тема 33. Закаливание, комплекс утренней зарядки. Маршевая подготовка.

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

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Тема 34. Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты.

Формирование умения быстро и качественно подготавливать место для занятий акробатикой, развитие ловкости, быстроты, воспитание организованности, дисциплинированности.

Практическое занятие: Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по два за общей линией старта, чтобы провести соревнования.

Тема 35. Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления.

Формирование умения быстро и качественно подготавливать место для занятий акробатикой, развитие ловкости, быстроты, воспитание организованности, дисциплинированности.

Практическое занятие: Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по два за общей линией старта, чтобы провести соревнования.

Тема 36. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности.

Техника бега по пересеченной местности несколько отличается от обычной пробежки. При передвижении по прямой дороге, можно применять стандартную технику – прямое туловище, руки слегка прижаты к корпусу под прямым углом, стопа касается земли сначала пяткой, а затем перекачивается на носок.

Практическое занятие: Чередование бега и ходьбы, игра «Через кочки и пенечки»

Тема 37. Спортивная ходьба, кроссы.

Ходьбы и бег имеют общие основы и свои специфические особенности. Основой является шаг и связанные с ним движения рук и туловища. Двойной шаг, шаг с правой, с левой ноги, составляет один повторяющийся цикл движений.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Виды контроля:

- Стартовый: проверка знаний проводится в начале года в форме опроса.
- Промежуточный: тесты, сдача зачетов по текущим темам.
- Итоговый: зачет.

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

Методы:

- Открытое педагогическое наблюдение;
- Оценка руководителя, самооценка обучающихся.

Формы:

- Тесты.
- Зачеты.
- Соревнования, походы.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

Способом определения полноты реализации и результативности программы является - **тестирование, анкетирование, беседа, наблюдение, соревнование и др.**

Данная программа предусматривает следующие формы и виды контроля за процессом обучения:

1. Стартовая аттестация осуществляется в начале учебного года, для оценки уровня развития общей физической подготовленности учащихся, осуществляется педагогом в форме тестирования (таблица №1 «Контрольные нормативы по ОФП»).

2. Промежуточная аттестация осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности учащихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

3. Итоговая аттестация учащихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов и экзаменационных билетов (теория), выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовки скалолаза. Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является зачетная система оценивания результатов. Зачет ставится, если минимальное количество

положительных ответов составляет 68% от общего числа вопросов.

4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы:

Помещение: учебный кабинет, рассчитанный на учебную группу, парты, стулья из расчета на каждого учащегося.

1. Палатка 2шт
2. Веревки 2шт.
3. Коврик 1шт.
4. Карабин 3шт.
5. Спальный мешок 1шт.
6. Надувной матрас 1шт.
7. Шлем 2шт.
8. Страховочная обвязка комп.
9. Канат 1шт.
10. Дидактические пособия.
11. Методические разработки.

4.2. Кадровое обеспечение программы:

Программа реализуется одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение:

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Вводное занятие.	Групповая. Теоретическая подготовка	Презентация по теме. Инструкции по ТБ	Словесные
Основы гигиены и первая медицинская помощь.	Групповая. Теоретическая подготовка	Презентация по теме. Дидактические пособия. Плакаты с изображением	Словесные Наглядные.

		наглядного пособия по теме. Туристический инвентарь.	
Основы туристической подготовки.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия. Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные
Специальная туристическая подготовка.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме Дидактические пособия. Плакаты с изображением наглядного пособия по теме. Туристический инвентарь.	Словесные Наглядные
Топография и ориентирование.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Дидактические пособия.	Словесные Наглядные
Краеведение.	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Презентация по теме. Доклады.	Словесные Наглядные

Список литературы.

Литература для педагога.

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: ООО "САМ Полиграфист", 2015. - 468 с., ил.
2. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 312 с., илл.
3. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. 2-е изд., дополненное / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006. - 208 с.
4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие /Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003, - 228 с., илл., изд. 2-е стереотипное.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003, - 228 с., илл.
6. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие – М.: ИСВ РАО, 2011. – 352 с., илл.

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям.

1. Бардин К.В. азбука туризма. М., просвещение, 2003. Голов В.П. изучение рельефа в курсе географии. М., просвещение, 2003.
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Доврачебная помощь в чрезвычайных ситуациях. - М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2004.
3. Журавлев М.П., – Омск: Наследие. Диалог-Сибирь, 2001.
4. Кочедамов, В.И. Омск. Как рос и строился город. Изд. дом «Наука», 2014
5. Туристская игротека, под ред. Константинова Ю.С. М., ВЛАДОС 2000.
6. Фредерик Лисак «Горы». М., АСТ. Астрель, 2003.

Интернет-ресурсы.

https://crimuntur.ru/wp-content/uploads/2020/04/Topografia_i_orientirovanie_v_turisticheskom_puteshestvii.pdf
<https://sheba.spb.ru/za/karta-kompas-1975.htm>
<https://www.litmir.me/br/?b=201960&p=1>

Календарный учебный график

№ п/ п	Фактическая дата и время проведения занятия		Плановая дата и время проведения занятия		Форма занятий	Кол- во часо в	Тема занятий	Место проведени я	Форма контрол я
1.					Теоретическа я подготовка	2	Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Анализ восприят ия материал а
2.					Теоретическа я подготовка	2	История края, памятные исторические места.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематиче ский контроль
3.					Теоретическа я подготовка	2	Знакомство с картой республики. «Путешествия» по карте.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематиче ский

									контроль
4.					Теоретическая подготовка	2	Охрана природы. Закон об охране природы.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
5.					Теоретическая подготовка	2	Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
6.					Практическое занятие.	2	Проведение краеведческой викторины.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
7.					Теоретическая подготовка	2	Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргун»	Тематический контроль
8.					Групповая. Теоретическая	2	Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических	МБУ ДО	Оценка навыков

					я подготовка.		и географических карт.	«ЦДЮТ и К г.Аргун»	Тематиче ский контроль
9.					Групповая. Теоретическа я подготовка.	2	Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргун»	Оценка навыков Тематиче ский контроль
10.					Групповая. Теоретическа я подготовка.	2	Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргун»	Оценка навыков Тематиче ский контроль
11.					Групповая. Теоретическа я подготовка.	2	Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргун»	Оценка навыков Тематиче ский контроль
12.					Теоретическа я подготовка	2	Стороны горизонта.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргун»	Оценка навыков Тематиче ский

									контроль
13.					Теоретическая подготовка	2	Стороны горизонта.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргун»	Оценка навыков Тематический контроль
14.					Групповая. Практическая подготовка.	2	Устройство компаса Адрианова.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргун»	Оценка навыков Тематический контроль
15.					Групповая. Практическая подготовка.	2	Устройство компаса Адрианова.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргун»	Оценка навыков Тематический контроль
16.					Групповая. Практическая подготовка.	2	Устройство компаса Адрианова.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргун»	Оценка навыков Тематический контроль
17.					Групповая.	2	Устройство компаса		Оценка

					Практическа я подготовка.		Адрианова.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргун»	навыков Тематиче ский контроль
18.					Практическо е занятие.	2	Пользование компасом в походе.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргун»	Оценка навыков Тематиче ский контроль
19.					Практическо е занятие	2	Азимут.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргун»	Оценка навыков Тематиче ский контроль
20.					Практическо е занятие	2	Определение сторон горизонта с помощью компаса	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргун»	Оценка навыков Тематиче ский контроль
21.					Практическо е занятие	2	Определение сторон горизонта с помощью компаса	МБУ ДО «ЦДЮТ и	Оценка навыков Тематиче

								К г.Аргун»	ский контроль
22.					Теоретическая подготовка.	2	Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Тематический контроль
23.					Теоретическая подготовка.	2	Правила поведения туристов в лесу, на воде, на склонах.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
24.					Групповая. Практическое снаряжение туристов.	2	Групповое снаряжение туристов, личное и специальное снаряжение туристов.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
25.					Групповая. Практическое снаряжение туристов.	2	Групповое снаряжение туристов, личное и специальное снаряжение туристов.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К	Оценка навыков Тематический

								г.Аргуна»	контроль
26.					Практическое занятие.	2	Уход за снаряжением и его ремонт.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
27.					Практическое занятие.	2	Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
28.					Групповая. Теоретическая подготовка.	2	Разработка маршрута, составление плана похода, сметы расходов.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
29.					Групповая. Практическое занятие.	2	Устройство туристской палатки, стойки и кольшки для палаток. Тент к палатке.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К	Оценка навыков Тематический

								г.Аргуна»	контроль
30.					Групповая. Практическое занятие	2	Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
31.					Практическое занятие	2	Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
32.					Практическое занятие	2	Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
33.					Практическое занятие	2	Правила укладки рюкзака. Укладка рюкзака.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К	Оценка навыков Тематический

								г.Аргуна»	контроль
34.					Практическое занятие	2	Проведение игры: «Что взять с собой в поход».	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
35.					Групповая. Практическое занятие	2	Страховка и само страховка.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
36.					Групповая. Практическое занятие	2	Страховка и само страховка.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
37.					Групповая. Практическое занятие	2	Страховка и само страховка.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К	Оценка навыков Тематический

								г.Аргуна»	контроль
38.					Теоретическая подготовка.	2	Самоконтроль туриста. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
39.					Теоретическая подготовка.	2	Личная гигиена туриста.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
40.					Теоретическая подготовка.	2	Купание в походе.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
41.					Практическое занятие.	2	Предупреждение охлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних	МБУ ДО «ЦДЮТ и К	Оценка навыков Тематический

							походах.	г.Аргуна»	контроль
42.					Теоретическая подготовка.	2	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
43.					Практическое занятие	2	Проведение наблюдений, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
44.					Групповая. Практическое занятие	2	Установка палатки в обычных условиях и на скорость.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
45.					Групповая. Практическое занятие	2	Установка палатки в обычных условиях и на скорость.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К	Оценка навыков Тематический

								г.Аргуна»	контроль
46.					Групповая. Практическое занятие	2	Игры и упражнения, направленные на закрепление данной темы.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
47.					Практическое занятие	2	Основные типы узлов.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
48.					Групповое. Практическое занятие	2	Назначение узлов.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
49.					Групповое. Практическое занятие	2	Назначение узлов.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К	Оценка навыков Тематический

								г.Аргуна»	контроль
50.					Практическое занятие	2	Способы вязки простых узлов	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
51.					Практическое занятие	2	Вязка узлов на время.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
52.					Практическое занятие	2	Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно-растительным покровом.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
53.					Групповая. Практическое занятие	2	Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К	Оценка навыков Тематический

								г.Аргуна»	контроль
54.					Групповая. Практическое занятие	2	Отработка приемов и способов преодоления различных естественных препятствий.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
55.					Практическое занятие	2	Страховка и само страховка.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
56.					Практическое занятие	2	Игры и упражнения, направленные на закрепление изученного материала.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
57.					Теоретическая подготовка.	2	Спортивное и краеведческое содержание похода.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К	Оценка навыков Тематический

								г.Аргуна»	контроль
58.					Практическое занятие	2	Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
59.					Практическое занятие	2	Физическая и морально-волевая подготовка туриста.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
60.					Практическое занятие	2	Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
61.					Практическое занятие	2	Закаливание, комплекс утренней зарядки. Маршевая подготовка.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К	Оценка навыков Тематический

								г.Аргуна»	контроль
62.					Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
63.					Практическое занятие	2	Гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
64.					Групповая. Практическое занятие.	2	Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
65.					Групповая. Практическое занятие.	2	Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К	Оценка навыков Тематический

								г.Аргуна»	контроль
66.					Групповая. Практическое занятие.	2	Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
67.					Групповая. Практическое занятие.	2	Упражнения, направленные на развитие быстроты движений, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабления.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
68.					Групповая. Теоретическая подготовка.	2	Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
69.					Групповая. Теоретическая подготовка.	2	Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К	Оценка навыков Тематический

								г.Аргуна»	контроль
70.					Групповая. Теоретическая подготовка.	2	Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
71.					Практическое занятие.	2	Спортивная ходьба, кроссы.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль
72.					Практическое занятие.	2	Спортивная ходьба, кроссы. Квест-игра по спортивному туризму.	МБУ ДО «ЦДЮТ и К г.Аргуна»	Оценка навыков Тематический контроль

Оценочные материалы.
Тест по программе «Пешеходный туризм»
(время выполнения- 45 минут)

дата _____
Фамилия, имя обучающегося _____

руководитель кружка: _____

фамилия, инициалы

Тема «Введение».

1. Напиши 3 фамилии русских путешественников: _____

2. Объясни, что значит для туриста здоровый образ жизни:

Тема « Туристско-бытовые навыки юного туриста».

1. Перечисли основные требования для обустройства бивуака:

2. Обведи букву ответа, в котором перечислено только личное снаряжение:

- А) Ботинки, спальник, аптечка, ремнабор, коврик, альпеншток
- Б) Палатка, котел, веревка, тент, аптечка, ремнабор
- В) Ботинки, спальник, коврик, альпеншток, дождевик, фонарик

3. Обведи букву ответа, в котором перечислено только групповое снаряжение:

- А) Ботинки, спальник, аптечка, ремнабор, коврик, альпеншток
- Б) Палатка, котел, веревка, тент, аптечка, ремнабор
- В) Ботинки, спальник, коврик, альпеншток, дождевик, фонарик

4. Что такое костер? Обведи букву правильного ответа:

- а) Это контролируемый источник огня для согревания туристов, приготовления еды и сушки промокшей одежды.
- б) Это большая куча хвороста или дров.
- в) Это всё, что хорошо горит.
- г) Это сооружение из дерева, которое хорошо горит.

5. Что такое растопка? Обведи букву правильного ответа:

- а) Это специальное устройство, которое позволяет быстро разжечь огонь.
- б) Это береста или бумага.
- в) Это правильно подобранный для сгорания материал.
- г) Это простейшее устройство из материалов, которые легко загораются и выделяют много тепла.

6. Подпиши названия костров:

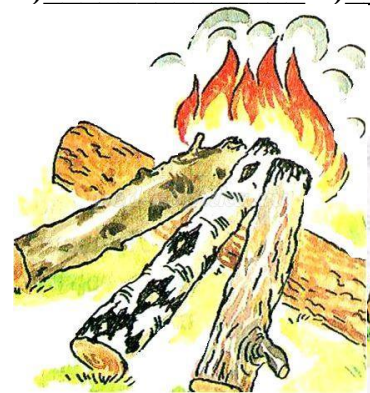


а) _____

б) _____



в) _____



г) _____



в) _____

7. Перечисли, что должно быть в техаптечке (не менее 5 предметов):

Тема «Основы топографии»

1. **Что такое азимут, обведи букву правильного ответа:**

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
- Б) Угол между направлением на север и на какой-либо предмет
- В) Конечный ориентир, помогающий выйти на КП

2. **На какую сторону горизонта указывает красная стрелка компаса?**

- a. Запад
- b. Север
- c. Юг
- d. Восток

Тема «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»

1. **Напротив группы медицинских препаратов напиши 2 названия лекарственных препаратов:**

- a. Болеутоляющие: _____
- b. Успокоительные: _____
- c. Антисептические: _____
- d. Перевязочный материал: _____

2. **Заполни пропуски:**

Солнечный удар.

Причины: _____

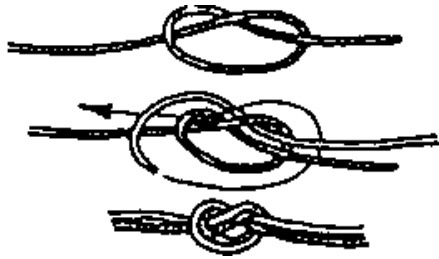
Признаки: _____

Первая помощь, лечение: Уложить пострадавшего в тень, _____

Тема «Техника и тактика пешеходного туризма»

1. Напиши, какие ты знаешь способы преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): _____

2. На рисунке изображен узел. Дано описание этого узла.
 Напиши его название: _____.



Применяется для связывания веревок одинакового и разного диаметров. Хорошо держит и не подвержен самопроизвольному развязыванию, поэтому применяется без контрольных узлов. Под нагрузкой сильно затягивается.

3. Напиши правильный ответ:

- a. Этот узел применяется для самостраховки при спусках и подъемах _____
 - b. Этот узел применяется для связывания веревок одинакового диаметра. Вяжется с 2 двумя контрольными узлами. _____
4. Напиши названия туристских узлов (не менее 6): _____

Тема «Краеведение»

4. **Перечислите виды туризма :**

b. **Перечислите лекарственные растения**

**Лист экспертизы
программы педагога дополнительного образования**

Разработчик программы:

МБУ ДО «Центр детско-юношеского туризма и краеведения г. Аргуна»,

Улубаев Исраил Саламович, педагог ДО

(наименование организации, ФИО и должность разработчика)

Краткая характеристика программы

Наименование программы	«Пешеходный туризм»
Направленность программы	туристско-краеведческая
Срок реализации	1 год
Объем	144 часа
Возраст обучающихся	11-13 лет

№ п/п	Наименование экспертного показателя	Да/ Нет/ Частично	Комментарий эксперта
1.	Соответствие текста программы общим требованиям: основным правилам оформления текстовых документов по ГОСТ	частично	Необходимо оформить документ по требованиям ГОСТа
2.	Соответствие титульного листа общим требованиям Наименование образовательной организации. Гриф утверждения программы (с указанием даты и номера приказа) Название программы Направленность программы Уровень освоения программы Возраст детей, на которых рассчитана программа Срок реализации программы ФИО, должность разработчика (разработчиков) программы Город и год разработки программы	да	
3.	Комплекс основных характеристик программы		
3.1.	Направленность программы Программа соответствует заявленной направленности ДОД. Направленность образовательной программы соответствует ее названию и содержанию. Цель и задачи сформулированы с учетом направленности программы.	да	
3.2.	Уровень программы.	частично	не обосновано отнесение

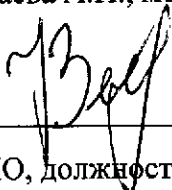
	<p>Обосновано отнесение программы к заявленному уровню.</p> <p>Срок освоения программы адекватен уровню.</p>		<p>программы к заявленному уровню.</p>
3.3.	<p>Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность</p> <p>Обоснована актуальность программы.</p> <p>Программа соответствует действующим нормативным правовым актам и государственным программным документам.</p> <p>В программе представлены современные идеи и актуальные направления: развития науки, техники, культуры, экономики, социальной сферы и др., развития и организации дополнительного образования детей</p> <p>Предусмотрена возможность использования программы в других образовательных системах.</p>	частично	<p>Не обоснована актуальность программы.</p>
3.4.	<p>Цель и задачи программы.</p> <p>Сформулированы цели, задачи программы, они согласованы с содержанием и результатами программы.</p> <p>Цель должна быть связана с названием программы, отражать ее основную направленность и желаемый конечный результат.</p> <p>Задача – конкретные «пути» достижения цели.</p>	частично	<p>При формулировке задач следует придерживаться единой грамматической формы.</p>
3.5.	<p>Отличительные особенности программы.</p> <p>Изложены основные идеи, на которых базируется программа, обосновано ее своеобразие; принципы отбора содержания, ключевые понятия и т.д. Указано, чем отличается программа от уже существующих в данном направлении.</p>	частично	<p>Необходимо указать, чем программа отличается от существующих программ в данном направлении.</p>
3.6.	<p>Категория учащихся.</p> <p>Охарактеризованы и учтены возрастно-психологические особенности учащихся.</p> <p>Обоснованы принципы формирования групп, количество учащихся.</p>	да	
3.7.	<p>Сроки реализации программы.</p> <p>Заявлена продолжительность образовательного процесса, выделены этапы.</p> <p>Запланированный срок реализации программы реален для достижения результатов.</p>	да	
3.8.	<p>Формы и режимы занятий по программе.</p> <p>Выбор форм организации деятельности учащихся аргументирован и обоснован.</p> <p>Обоснован представленный режим занятий (их количество и периодичность)</p>	частично	<p>В данном разделе не нужно указывать срок реализации программы.</p>
3.9.	<p>Планируемые результаты освоения программы.</p> <p>Разработанные результаты соотносятся с целью и задачами обучения по программе.</p> <p>Охарактеризованы предметные и личностные</p>	частично	<p>Некорректная формулировка результатов освоения программы.</p>

	<p>результаты. Результаты сформулированы четко и конкретно: перечислены приобретаемые знания, умения и качества личности учащегося. Определено, как учащиеся будут демонстрировать приобретенные знания и умения по программе и свои достижения.</p>		
4.	Содержание программы.		
4.1.	<p>Учебно-тематический план. УТП отражает содержание программы, раскрывает последовательность изучения тем. УТП составлен в соответствии с заявленными сроками и этапами на весь период обучения, оформлен в таблице. УТП определяет количество часов по каждой теме с распределением на теоретические и практические занятия (может включать формы работы и контроля)</p>	да	
4.2.	Содержание учебно-тематического плана.		
	<p>Представлено реферативное описание каждой темы согласно УТП: в теоретической части учебный материал раскрывается тезисно и представляет собой объем информации, которым сможет овладеть учащийся; в практической – перечисляются формы практической деятельности детей.</p>	Частично	Обратить внимание на грамматическую формулировку предложений.
	<p>Содержание программы соответствует: поставленным цели, задачам, указанной направленности и заявленному уровню; современному уровню развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.</p>	да	
	<p>Содержание программы направлено на: создание условий для личностного развития учащегося, его позитивную социализацию, социальное, культурное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию личности ребенка, формирование у учащихся учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), практико-ориентированных знаний, умений и навыков.</p>	да	
4.3.	<p>Календарный учебный график. Составлен календарный учебный график для учебной группы, включающий календарный период проведения занятия, формы занятий, количество часов по каждой теме, наименование раздела, темы занятия, формы контроля.</p>	да	
5.	<p>Формы аттестации и оценочные материалы. Разработаны формы промежуточной и итоговой аттестации, адекватные заявленному содержанию программы и возрасту учащихся.</p>	да	

	<p>Разработан мониторинг эффективности реализации программы.</p> <p>Созданная система оценочных средств позволяет проконтролировать каждый заявленный результат обучения, измерить его и оценить.</p>		
6.	Комплекс организационно-педагогических условий.		
6.1.	<p>Материально-технические условия реализации программы.</p> <p>Представлена совокупность необходимых и достаточных условий для реализации программы. МТБ для реализации программы обоснована и достаточна.</p> <p>Представлены современные информационно-методические условия реализации программы (электронные образовательные ресурсы, информационные технологии, использование инфраструктуры организации: библиотеки, музей и др.)</p>	да	
6.2.	<p>Кадровое обеспечение программы.</p> <p>Указан квалификационный уровень педагога дополнительного образования.</p> <p>Указаны другие специалисты, привлекаемые для реализации программы (в случае необходимости).</p>	да	
6.3.	<p>Учебно-методическое обеспечение программы.</p> <p>Описана общая методика работы с учащимися по программе.</p> <p>Используемые формы, методы и технологии актуальны, обоснованы, соответствуют возрасту, категории (ОВЗ, одаренные и т.д.) и возможностям учащихся; рассчитаны на формирование и применение практико-ориентированных ЗУН.</p> <p>Программа обеспечена методически, дидактически и технологически (положения, рекомендации, учебные пособия, разработки занятий, наглядный материал и др.)</p>	да	Рекомендуется добавить ссылки на интернет-ресурсы с дидактическим материалом.
7.	<p>Список литературы.</p> <p>Список литературы актуален. Список литературы для разных категорий участников образовательного процесса. Оформление списка соответствует современным требованиям к оформлению библиографических ссылок.</p>	частично	Отсутствует литература для обучающихся и интернет-ресурсы.
8.	<p>Стиль и культура оформления программы.</p> <p>Стилистика изложения программы: официально-деловой стиль документа. Современность и обоснованность использования педагогической терминологии. Оптимальность объема программы.</p> <p>Четкая структура и логика изложения.</p>	да	

Заключение: Программа не рекомендована к реализации.

Масаева А.И., методист МОЦ г. Аргун



(ФИО, должность и подпись эксперта)

Дата экспертизы: 11.09.2022