

Управление образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение кадетская школа
«Многопрофильный кадетский корпус имени героя Советского Союза
лётчика-космонавта СССР Л.С. Дёмина»

Принято
на педагогическом совете
протокол № 1
от « 30 » августа 2021г.



Утверждаю
Директор Многопрофильного
кадетского корпуса
Хворов Н.Б.
Приказ № 157/УВ от « 30 » августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«ЮНЫЙ ТУРИСТ»

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 15-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Штрак Дмитрий Сергеевич
педагог дополнительного
образования

Тамбов – 2021

Информационная карта программы

Образовательное учреждение	Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение кадетская школа «Многопрофильный кадетский корпус имени героя Советского Союза лётчика-космонавта СССР Л.С. Дёмина»
Название программы	«Юный турист»
Ф.И.О. автора, должность	Штрак Дмитрий Сергеевич, Учитель физической культуры
Сведения о программе:	
Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р)</p> <p>Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p>Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 августа 2015г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях»</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.).</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных.</p>
Область применения	Дополнительное образование детей
Направленность	Туристско-краеведческая
Вид программы	Общеразвивающая
Уровень программы	Стартовый, базовый
Возраст учащихся	15-17 лет
Продолжительность обучения	2 года
Рецензенты и авторы отзывов	Милосердова Ирина Васильевна-методист
Заключение экспертного совета	Утвердить программу «Юный турист» для осуществления образовательной деятельности в ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени. Л.С.Дёмина»

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа объединения рассматривает темы, касающиеся подготовки и осуществления, как простого однодневного туристического похода, так и сложного, многодневного путешествия. Дает практические советы, относительно походного быта, пополнения запасов продовольствия и воды, приготовления пищи, а также ориентирования на местности и характера действия в экстремальных ситуациях.

Кроме того, программа предусматривает знания о животных и растениях, представляющих опасность для человека. Содержит информацию об оказании первой помощи при болезнях и несчастных случаях, от которых, не застрахован ни один путешественник.

Дети в возрасте от 15 – 17 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера.

Учитывая тягу молодых людей этого возраста к состязательности, романтике и высокую степень социализации личности, программа объединения «Юный турист» предполагает проводить общешкольные соревнования по преодолению спортивно-туристической полосы препятствий, проведение поисково-спасательных работ, а также многодневные и однодневные туристические походы в теплый и холодный периоды года.

Программа объединения – это активный отдых, связанный с физическим трудом, заряд бодрости и творческое удовлетворение.

Занятия спортивным ориентированием и туризмом содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу, играют важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке молодежи к защите Родины.

Объединение «Юный турист» - это детско-юношеский коллектив ребят, в котором воспитываются такие качества, как отзывчивость, дружелюбие, чувство прекрасного, творческие и интеллектуальные способности, усидчивость, трудолюбие, коммуникативные качества, самостоятельность, организованность.

Новизна

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что в рамках объединения действует туристический клуб, объединяющий разновозрастных любителей туризма и активного отдыха: как обучающихся, так и их родителей. С членами клуба помимо освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, проводятся дополнительные мероприятия: многодневные походы, экскурсии, экспедиции, субботники, соревнования.

Актуальность

Актуальность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что туристско-краеведческая работа - это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах.

Педагогическая целесообразность

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при её реализации благодаря полученным знаниям, учащиеся будут учиться самостоятельно мыслить, осуществлять поиск, работать творчески, приобщаться к науке, учитывать пути и возможности своего организма, бережно относиться к природе.

Отличительная особенность

Разнообразные формы и методы позволяют вовлечь в процесс реализации программы широкий круг учащихся, из родителей и педагогов. Это позволяет создать своеобразную и благоприятную атмосферу общения, воспитания, коммуникативных связей и отношений. Данная программа комплексная и даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию, жизненные принципы и интерес к познанию окружающего мира.

Другая **отличительная особенность программы** состоит в том, что программа носит интегрированный характер, т.е. объединяет сразу несколько учебных дисциплин: географию, биологию, ОБЖ, краеведение, физическую культуру.

Совершенно очевидно, что на уровне одного отдельно взятого предмета очень трудно строить работу по развитию всего комплекса свойств, качеств личности, которые лежат в основе её творческих способностей. Интегрированное построение программы даёт возможность более продуктивно решать важные задачи образования.

Адресат программы

В реализации данной образовательной программы участвуют **дети в возрасте 15-17 лет.**

Условия набора учащихся

На занятия принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске врача.

Количество учащихся

Число обучающихся в группе:

1 года обучения – 15 человек.

2 года обучения – 15 человек.

Объём и срок освоения программы

Срок реализации программы – 2 года обучения. **Объём программы** – 288 часов.

Режим занятий:

1 год обучения – 144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (45x45) с 10-минутным перерывом.

2 год обучения – 144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (45x45) с 10-минутным перерывом.

Формы организации обучения:

по количеству учащихся, *участвующих в занятии: групповая, индивидуальная, парная;*

по особенностям коммуникативного взаимодействия *педагога и детей: лекция, практикум, соревнование;*

по дидактической цели: *вводное занятие, теоретическое занятие, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, занятие-соревнование.*

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Цель: способствовать развитию физических качеств и всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, самореализации, социальной адаптации, оздоровлению, творческому развитию личности учащихся.

Задачи:**1. Обучающие:**

расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;

приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;

приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;

знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. Воспитательные:

содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;

формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;

гуманное отношение к окружающему миру;

умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. Развивающие:

физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);

выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

Программа 1 года обучения Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
1.	Туристская подготовка	32	17	15	
1.1	История туризма в России и мире	2	2	-	Опрос
1.2.	Нормативно-правовые документы в сфере туристско-краеведческой деятельности	2	2	-	Опрос
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	Опрос, практическое занятие
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2	2	Опрос, практическое занятие
1.5.	Питание в походе. Составление продуктовой раскладки многодневного похода	6	2	4	Опрос, практическое занятие
1.6.	Разработка маршрута многодневного некатегорийного похода. Заполнение маршрутного листа	8	2	6	Опрос, практическое занятие
1.7.	Общие сведения о категорийных и степенных походах и их особенности	2	2	-	Опрос
1.8.	Действия туристской группы во время грозы и стихийных бедствий	2	2	-	Опрос
1.9.	Сигналы бедствия	2	1	1	Опрос, практическое занятие
2.	Топография и ориентирование	32	14	18	
2.1.	Основы спортивного ориентирования: понятие, история, виды спортивного ориентирования	2	2	-	Опрос
2.2.	Устройство и принцип работы жидкостного компаса	2	2	-	Опрос
2.3.	Спортивная карта, условные знаки и	6	2	4	Опрос, практическое занятие

	масштаб				
2.4.	Азимут и его определение	4	2	2	Опрос, практическое занятие
2.5.	Пары шагов, их определение и счет	4	2	2	Опрос, практическое занятие
2.6.	Практические задания на определение азимута и пар шагов на местности	2	-	2	практическое занятие
2.7.	Тренировка-соревнование по спортивному ориентированию	4	-	4	практическое занятие
2.8.	Топографическая карта и ее условные знаки	4	2	2	Опрос, практическое занятие
2.9.	План местности, абрис, компасная и полярная съемка	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.	Основы первой помощи (ПП)	42	22	20	
3.1.	Личная гигиена туриста	2	2	-	Опрос
3.2.	Походная аптечка	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.3.	Оказание ПП при укусах клещей, насекомых, змей	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.4.	Оказание ПП при обмороке, тепловых и солнечных ударах и их предупреждение	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.5.	Оказание ПП при простуде, носовом кровотечении	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.6.	Оказание ПП при отравлениях	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.7.	Оказание ПП при вывихах, ушибах, растяжениях и переломах. Транспортировка пострадавшего	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.8.	Непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких, обнаружение пульса	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.9.	Оказание ПП при ожогах	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.10.	Оказание ПП при обморожении, гипотермии	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.11.	Виды ран, правила наложения жгута и давящей повязки	4	2	2	Опрос, практическое занятие

4.	Специальная подготовка туриста	22	4	18	Опрос, практическое занятие
4.1.	Основы работы с веревкой. Вязка туристских узлов	10	2	8	Опрос, практическое занятие
4.2.	Техника пешеходного туризма. Туристские слеты и соревнования	12	2	10	Опрос, практическое занятие
5.	Предпоходная тренировка. Физическая и маршевая подготовка	12	4	8	
5.1.	Физическая подготовка к турслету	8	2	6	Опрос, практическое занятие
5.2.	Туристский строй, темп, шаг, интервал	4	2	2	Опрос, практическое занятие
6.	Подведение итогов года	2	-	2	
6.1.	Отчетный туристский вечер, вручение значков, выставка фотографий, творческих работ	2	-	2	практическое занятие
7.	Зачетные мероприятия	48	-	48	
7.1.	Зачетный поход (вне сетки часов)	24		24	практическое занятие
7.2.	Зачетное соревнование по спортивному туризму (вне сетки часов)	24		24	практическое занятие
	Итого	144	63	81	

Содержание программы

Вводное занятие.

Теория. Знакомство с детьми. Рассказ о целях и задачах обучения по программе, знакомство с планом и расписанием на год, регулярностью встреч. Мини-мониторинг по выявлению интересов, пожеланий и предпочтений детей по данному курсу.

РАЗДЕЛ 1. «ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА».

Тема 1.1. «История развития в России и мире».

Теория. Возникновение и становление туризма в России и мире.

Тема 1.2. «Нормативно-правовые документы в сфере туристско-краеведческой деятельности».

Теория. Общее представление об основных видах туризма: пешком, водном, велосипедном, лыжном, автотуризм, спелеотуризм и др.

Тема 1.3. «Подготовка к походу, путешествию».

Теория. Постоянные и временные должности в походе и распределение обязанностей.

Тема 1.4. «Организация туристского быта. Привалы и ночлеги».

Теория. Цели походов, комплектование группы, организация группы, выбор района похода, составление сметы, составление графика движения.

Практика. Практическое занятие по организации походной деятельности.

Тема 1.5. «Питание в походе. Составление продуктовой раскладки многодневного похода».

Теория. Техника безопасности в походах.

Тема 1.6. «Разработка маршрута многодневного некатегорийного похода. Заполнение маршрутного листа».

Теория. Законы и правила туриста.

Тема 1.7. «Общие сведения о категорийных и степенных походах и их особенности».

Теория. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Тема 1.8. «Действия туристской группы во время грозы и стихийных бедствий».

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для пеших, водных и лыжных походов. Снаряжение для зимних походов. Снаряжение для водных походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему.

Тема 1.9. «Сигналы бедствия».

Теория. Принципы и очередность укладки снаряжения в походный рюкзак.

Практика. Тренировка по укладке походного рюкзака.

РАЗДЕЛ 2. «ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ».

Тема 2.1. «Основы спортивного ориентирования: понятие, история, виды спортивного ориентирования».

Теория. Назначение и особенности топографических и спортивной карт. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и спортивны карт. Пользование линейными и числовыми масштабами. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Практика. Ознакомление с топографическими и спортивными картами и их условными знаками. Зарисовка топографических знаков. Топографический диктант.

Тема 2.2. «Устройство и принцип работы жидкостного компаса».

Теория. Общие сведения об устройстве компаса.

Тема 2.3. «Спортивная карта, условные знаки и масштаб».

Теория. Назначение и особенности спортивных карт.

Практика. Изучение спортивных карт, их условных знаков и масштаба.

Тема 2.4. «Азимут и его определение».

Теория. Движение по азимуту, его применение. Прямой и обратный азимут.

Практика. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений.

Тема 2.5. «Пары шагов, их определение и счет».

Теория. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист.

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.

Тема 2.6. «Практические задания на определение азимута пар шагов на местности».

Практика. Закрепление полученных знаний по определению азимута и счету пар шагов на тренировочном полигоне.

Тема 2.7. «Тренировка-соревнование по спортивному ориентированию».

Практика. Соревнование по спортивному ориентированию на тренировочном полигоне.

Тема 2.8. «Топографическая карта и ее условные знаки».

Теория. Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесматбные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезков вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры.

Тема 2.9. «План местности, абрис, компасная и полярная съемка».

Теория. Понятие о плане местности, его отличие от топографической карты. Абрис, приемы компасной и полярной съемки.

Практика. Составление простейших планов местности. Проведение компасной и полярной съемки.

РАЗДЕЛ 3. «ОСНОВЫ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ».

Тема 3.1. «Личная гигиена туриста».

Теория. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Тема 3.2. «Походная аптечка».

Теория. Что должен иметь турист в походной аптечке и назначение каждого из медикаментов.

Практика. Составление списка медикаментов для походной аптечки.

Тема 3.3. «Оказание ПП при укусах клещей, насекомых, змей».

Теория. Обучение мерам по оказанию ПП при укусах клещей, насекомых, змей.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

Тема 3.4. «Оказание ПП при обмороке, тепловых и солнечных ударах и их предупреждение».

Теория. Обучение мерам по оказанию ПП при обмороке, тепловых и солнечных ударах и их предупреждение.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

Тема 3.5. «Оказание ПП при простуде, при носовом кровотечении».

Теория. Обучение мерам по оказанию ПП при носовом кровотечении.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

Тема 3.6. «Оказание ПП при отравлениях».

Теория. Обучение мерам по оказанию ПП при отравлениях.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

Тема 3.7 «Оказание ПП при вывихах, ушибах, растяжениях и переломах. Транспортировка пострадавшего».

Теория. Обучение мерам по оказанию ПП при вывихах, ушибах, растяжениях и переломах. Транспортировка пострадавшего.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

Тема 3.8. «Непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких, обнаружение пульса».

Теория. Объяснение техники проведения непрямого массажа сердца и ИВЛ.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

Тема 3.9. «Оказание ПП при ожогах».

Теория. Обучение мерам по оказанию ПП при ожогах.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

Тема 3.10. «Оказание ПП при обморожении, гипотермии».

Теория. Обучение мерам по оказанию ПП при обморожении, гипотермии.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

Тема 3.11. «Виды ран, правила наложения жгута и давящей повязки».

Теория. Обучение мерам по оказанию ПП при различных типах ран, объяснение правил наложения жгута и давящей повязки.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

РАЗДЕЛ 4. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА».

Тема 4.1. «Основы работы с веревкой. Вязка туристских узлов».

Теория. Правила контроля состояния веревки при эксплуатации, правила ее хранения и сбережения. Узлы, рекомендуемые для изучения.

Практика. Изучение видов веревок. Вязка узлов. Техника безопасности.

Тема 4.2. «Техника пешеходного туризма. Туристские слеты и соревнования».

Теория. Понятие о технике пешеходного туризма. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, технических и краеведческих этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских слетах и соревнованиях.

Практика. Участие в туристских соревнованиях учреждения дополнительного образования, района, города.

РАЗДЕЛ 5. «ПРЕДПОХОДНАЯ ТРЕНИРОВКА. ФИЗИЧЕСКАЯ И МАРШЕВАЯ ПОДГОТОВКА».

Тема 5.1. «Физическая подготовка к турслету».

Теория. Общие сведения о комплексах упражнений утренней зарядки и закаливания. Закаливание дома и на маршруте.

Практика. Практическое освоение комплекса упражнений утренней зарядки и закаливания.

Тема 5.2. «Туристский строй, темп, шаг, интервал».

Теория. Понятие о туристском строе, темпе шаге, интервале, порядке движения. Обязанности ведущего и замыкающего в строю.

Практика. Отработка навыков движения в туристском строю.

РАЗДЕЛ 6. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ГОДА.

Тема 6.1. «Отчетный туристский вечер, вручение значков, выставка фотографий, творческих работ».

Практика. Организация и проведение отчетного туристского вечера.

РАЗДЕЛ 7. «ЗАЧЕТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ» (вне сетки часов).

Тема 7.1. Зачетный поход (вне сетки часов)

Практика. Поход в объеме не менее 24-х учебных часов. Практические умения обучающихся, их оценка.

Тема 7.2. Зачетное соревнование по спортивному туризму (вне сетки часов)

Практика. Участие в школьном турслете.

Предполагаемые результаты:

1 год обучения

Результаты обучения (предметные):

расширят и углубят знания, дополняющие школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;

приобретут умения и навыки в работе с картой, компасом;

приобретут специальные знания по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;

познакомятся с проблемами экологии и охраны природы.

Результат воспитывающей деятельности:

будет гармонично развита личность, усовершенствованы духовные и физические потребности;

будут сформированы самостоятельность и волевые качества в любой обстановке;

сформируют гуманное отношение к окружающему миру;

научатся вести себя в коллективе, выработают организаторские навыки в случае необходимости.

Результаты развивающей деятельности (личностные):

разовьется физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);

выполняют в течение учебного года соответствующие спортивные разряды по туризму и ориентированию, примут участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

2 год обучения:

Задачи:

Обучающие:

обучить правилам создания «базы вопросов» на заданную тему;

обучить умению анализировать свою деятельность;

создать условия для самореализации личности на основе индивидуального и дифференцированного подхода через включение в активную досуговую деятельность.

Развивающие:

развитие ловкости, силы, выносливости, координации движений;

развитие логического мышления;

развитие коммуникативности учащихся.

Воспитательные:

формировать положительные эмоции, благоприятный психологический климат в процессе досуговой деятельности и межличностного общения;

формировать ценностное отношение к природе родного края, помнить и чтить его историю.

Программа второго года обучения
Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	2	-	опрос
1	Основные виды туризма и их особенности	88	34	54	
1.1	Пеший туризм	4	2	2	Опрос, практическое занятие
1.2	Маршрутная книжка категорийного похода	4	2	2	Опрос, практическое занятие
1.3	Виды аварий, их причины	2	2	-	Опрос
1.4	Естественные препятствия и техника и прохождения	6	2	4	Опрос, практическое занятие
1.5	Правила и режим движения в пешем походе.	4	2	2	Опрос, практическое занятие
1.6	Лыжный туризм	4	2	2	Опрос, практическое занятие
1.7	Техника преодоления препятствий в лыжном походе, подъем спуск, торможение, развороты, тропежка	6	2	4	опрос
1.8	Водный туризм	4	2	2	Опрос, практическое занятие
1.9.	Туристские возможности родного края для водных походов	6	2	4	Опрос, практическое занятие
1.10.	Снаряжение для водного туризма	6	2	4	Опрос, практическое занятие
1.11.	Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия	10	2	8	Опрос, практическое занятие
1.12.	Обеспечение безопасности в водном походе	6	2	4	Опрос, практическое занятие
1.13.	Велосипедный туризм	4	2	2	Опрос, практическое занятие
1.14.	Велосипед дорожный, шоссейный, горный и их устройство	6	2	4	Опрос, практическое занятие

1.15.	Основы правильной езды на велосипеде. Преодоление препятствий	6	2	4	Опрос, практическое занятие
1.16.	Обеспечение безопасности в велопоходе	4	2	2	Опрос, практическое занятие
1.17	Правила дорожного движения	6	2	4	Опрос, практическое занятие
2	Общественно-полезная, краеведческая, природоохранная и досуговая деятельность туристов	32	12	20	
2.1.	Цель наблюдений на маршруте	6	2	4	Опрос, практическое занятие
2.2.	Виды метеонаблюдений. Методдневник	6	2	4	Опрос, практическое занятие
2.3.	Личный и групповой дневники. Отчет о походе	6	2	4	Опрос, практическое занятие
2.4.	Проведение досуга в походе	6	2	4	Опрос, практическое занятие
2.5.	Экологическая подготовка туриста	4	2	2	Опрос, практическое занятие
2.6.	Животный и растительный мир, представляющий опасность в походе. Следы животных	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3	Общая и специальная физическая подготовка	20	8	12	
3.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	2	2	-	Опрос, практическое занятие
3.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	4	2	2	Опрос, практическое занятие
3.3	Общая физическая подготовка	8	2	6	Опрос
3.4.	Специальная физическая подготовка	6	2	4	Опрос, практическое занятие
4	Итоговое тестовое занятие по пройденному курсу	2	2	-	теория

5	Отчетный туристский вечер	2	-	2	
5.1	Отчетный туристский вечер, вручение значков, выставка фотографий, творческих работ	2	-	2	практическое занятие
6	Зачетные мероприятия	48	-	48	
6.1	Зачетное соревнование по спортивному туризму (вне сетки часов)	24	-	24	практическое занятие
6.2	Зачетный поход (вне сетки часов)	24	-	24	практическое занятие
	Итого	144	56	88	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие.

Теория. «Рассказ о целях и задачах второго года обучения по программе, знакомство с планом и расписанием на год, регулярностью встреч».

РАЗДЕЛ 1. «ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ТУРИЗМА И ИХ ОСОБЕННОСТИ».

Тема 1.1. «Пеший туризм».

Теория. Понятие, преимущества, недостатки, экипировка для пешего туризма.

Практика. Отработка практических навыков обращения со снаряжением в пешем туризме.

Тема 1.2. «Маршрутная книжка категорийного похода».

Теория. Понятие, правила заполнения маршрутной книжки .

Практика. Заполнение маршрутной книжки.

Тема 1.3. «Виды аварий, их причины».

Теория. Основные виды аварий, случающихся в пешем походе, их причины, способы их предотвращения.

Тема 1.4.«Естественные препятствия и техника их прохождения».

Теория. Общая характеристика естественных препятствий в пешем, лыжном, водном походе. Движение туристской группы по пересечённой местности.

Практика. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности.

Тема 1.5. «Правила и режим движения в пешем походе».

Теория. Порядок передвижения группы на маршруте. Режим ходового дня. Страховка и самостраховка. Порядок движения при плохой видимости и в ночное время.

Практика. Отработка полученных навыков.

Тема 1.6. «Лыжный туризм».

Теория. Понятие, преимущества, недостатки, экипировка для лыжного похода.

Практика. Отработка практических навыков обращения со снаряжением в лыжном туризме.

Тема 1.7. «Техника преодоления препятствий в лыжном походе, подъем спуск, торможение, развороты, тропежка».

Теория. Объяснение способов преодоления различных препятствий в лыжных походах.

Практика. Отработка полученных навыков.

Тема 1.8. «Водный туризм».

Теория. Понятие, преимущества, недостатки, экипировка для водного туризма.

Практика. Отработка практических навыков обращения со снаряжением в водном туризме.

Тема 1.9. «Туристские возможности родного края для водных походов».

Теория. Обзор литературы о родном крае.

Практика. Разработка рекомендуемых маршрутов водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю на основе путешествий, совершенных в первый год обучения.

Тема 1.10. «Снаряжение для водного похода».

Теория. Типы плавсредств, их обслуживание, ремонт.

Практика. Подготовка плавсредства к походу.

Тема 1.11. «Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия».

Теория. Техника гребли и зависимости от силы течения и направления ветра, правила дыхания при гребле и связь его с темпом и ритмом движения. Управление байдаркой с учетом дрейфа. Особенности гребли и управления судном на горных реках. Техника движения по открытым водоемам, хождения под парусом. Способы преодоления сложных перекатов, порогов. Виды узлов, применяемых в водном туризме, их назначение, правила вязки.

Практика. Тренировка в вязании узлов. Тренировка управления байдаркой в сильной струе при прохождении переката, порога.

Тема 1.12. «Обеспечение безопасности в водном походе».

Теория. Безопасность-основное и важнейшее требование ко всем туристским путешествиям. Персональная ответственность руководителя за безаварийность. Основные причины возникновения опасности в путешествии: плохая техническая, физическая и моральная подготовка участников и недисциплинированность туристов, недостаточный опыт руководителя, слабое изучение района и условий предстоящего путешествия, плохая разработка маршрута, неумелое преодоление препятствий, пренебрежение страховкой, недооценка трудностей и опасностей и переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на «легких» участках, переутомление, незнание приемов оказания доврачебной помощи, внезапное изменение погоды, ядовитые растения и пресмыкающиеся. Обязанности руководителя и участников группы в обеспечении безопасности. Предпоходные меры предупреждения опасности: проверка снаряжения, байдарок, спасательных средств. Меры предупреждения опасности в путешествии:

регулярный осмотр байдарок, спасательных средств и другого снаряжения и своевременный ремонт их. Отработка приемов использования спасательных средств на первом пороге. Строгое соблюдение порядка движения судов, предварительный осмотр серьезных препятствий, организация страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии и выход из них.

Практика. Тренировки в «аварийной» обстановке с применением спасательных средств. Приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде.

Тема 1.13. «Велосипедный туризм».

Теория. Понятие, преимущества, недостатки, экипировка для велотуризма.

Практика. Отработка практических навыков обращения со снаряжением в велотуризме.

Тема 1.14. «Велосипед дорожный, шоссейный, горный и их устройство».

Теория. Типы и марки велосипедов. Их основные характеристики. Понятие о классе велосипеда и группе велосипедных деталей и узлов. Велосипед и его основные узлы: рама, передняя вилка (передняя амортизационная вилка), руль, вынос руля, колеса, втулки, каретка и вал каретки, узел передачи, трещотка, седло, тормоза клещевого типа с центральной или боковой тягой, тормоза консольного типа, дисковые тормоза, педали (педали с туклипсами и педали контактные). Уход за велосипедом и его хранение.

Практика. Разборка велосипеда и его основных узлов. Сборка. Регулировка. Смазка велосипеда.

Тема 1.15. «Основы правильной езды на велосипеде. Преодоление препятствий».

Теория. Установка седла и руля по росту велосипедиста. Ведение велосипеда в руках. Ведение велосипеда одной рукой за седло. Посадка велосипедиста. Способы посадки на велосипед. Прямолинейное движение на велосипеде. Сохранение равновесия на велосипеде. Положение корпуса, рук и головы при езде на велосипеде. Работа ног - педалирование. Управление велосипедом. Выполнение поворотов. Торможение. Остановка. Способы схода с велосипеда. Велопрогулки, велотренировки в парке, в лесу. Особенности езды в группе.

Практика. Опускание и поднятие седла, руля под рост велосипедиста, ведение велосипеда одной рукой за седло, различные способы посадки и схода с велосипеда, езда на велосипеде, выполнение поворотов, торможение; велопрогулки, велотренировки в парке, в лесу. Групповая езда (езда в группе: плотной группой и в колонне по одному).

Тема 1.16. «Обеспечение безопасности в велопоходе».

Теория. Понятие безопасности в велотуризме, какими средствами она достигается. Понятие аварийной ситуации. Причины возникновения аварийной ситуации. Нарушение Правил дорожного движения. Основные опасности, связанные со спецификой велосипедного похода.

Практика. Имитация аварийных ситуаций, способов их преодоления.

Тема 1.17. «Правила дорожного движения».

Теория. Основные положения Правил дорожного движения, касающиеся велосипедистов. Место велосипедиста в потоке автотранспорта. Особенности движения группы велотуристов в потоке транспорта. Подача условных знаков о начале движения, повороте, остановке. Место руководителя и смена ведущего при движении группы велотуристов. Обязанности велосипедиста при движении по улицам населенных пунктов и шоссейным дорогам. Указательные, предупредительные и запрещающие знаки. Разметка дорог. Сигналы светофора и регулировщика. Проезд перекрестков и железнодорожных переездов. Анализ характерных нарушений Правил дорожного движения.

Практика. Разыгрывание различных дорожных ситуаций на макетах. Групповая езда на велосипедах в городских условиях.

РАЗДЕЛ 2. «ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛЕЗНАЯ, КРАЕВЕДЧЕСКАЯ, ПРИРОДООХРАННАЯ И ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТУРИСТОВ».

Тема 2.1. «Цель наблюдений на маршруте».

Теория. Порядок наблюдений за природными явлениями, изучение растительного и животного мира, почв, полезных ископаемых.

Практика. Практическое применение полученных навыков наблюдения.

Тема 2.2. «Виды метеонаблюдений. Метеодневник».

Теория. Понятие о метеонаблюдениях, метеодневнике, шкала Бофорта.

Практика. Составление и ведение метеодневника.

Тема 2.3. «Личный и групповой дневники. Отчет о походе».

Теория. Правила ведения личного и группового дневников, технического описания маршрута, описания характера местности. Временная лента маршрута. Отчет о походе. Фотографирование и зарисовки в походе.

Практика. Составление походного дневника, отчета о походе, временной ленты маршрута, техническое описание маршрута. Проведение отчетных выставок, конференций. Организация школьного туристско-краеведческого вечера. Сценарий. Подготовка выступлений.

Тема 2.4. «Проведение досуга в походе».

Теория. Место песни в развитии туристского коллектива. Тематика туристских песен. Игры, книги в походе. Рыбалка. Сбор гербария. Купание в водоемах на маршруте.

Практика. Изучение туристской песни.

Тема 2.5. «Экологическая подготовка туриста».

Теория. Экологические требования к выбору места бивака. Природоохранная деятельность. Охрана насекомых, птиц. Забота о лесе. Защита от пожара.

Практика. Очистка прибрежной зоны от бытового мусора.

Тема 2.6. «Животный и растительный мир, представляющий опасность в походе. Следы животных».

Теория. Дикие животные, растения и насекомые, опасные для человека и правила поведения при встрече с ними. Изучение следов животных.

Практика. Практическое занятие по усвоению полученного материала.

РАЗДЕЛ 3. «ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».

Тема 3.1. «Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений».

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

Тема 3.2. «Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм».

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу

Практика. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Тема 3.3. «Общая физическая подготовка».

Теория. Основная задача ОФП – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка. Требования к физической подготовке. Характеристика средств физической подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Тема 3.4. «Специальная физическая подготовка».

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Характеристика и методика развития физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель

тренировочных походов – адаптация организма туриста к походным нагрузкам и условиям. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика. Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

РАЗДЕЛ 4. «ИТОГОВОЕ ТЕСТОВОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ПРОЙДЕННОМУ КУРСУ».

РАЗДЕЛ 5. «ОТЧЕТНЫЙ ТУРИСТСКИЙ ВЕЧЕР».

Тема 5.1. «Отчетный туристский вечер, вручение значков, выставка фотографий, творческих работ».

Практика. Организация и проведение отчетного туристского вечера.

РАЗДЕЛ 6. «ЗАЧЕТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ».

Тема 6.1. «Зачетное соревнование по спортивному туризму (вне сетки часов)».

Тема 6.2. «Зачетный поход (вне сетки часов)».

Ожидаемые результаты:

Результаты обучения (предметные):

обучатся правилам создания «базы вопросов» на заданную тему;
обучатся умению анализировать свою деятельность;
будут созданы условия для самореализации личности на основе индивидуального и дифференцированного подхода через включение в активную досуговую деятельность.

Результат воспитывающей деятельности:

сформируют положительные эмоции, благоприятный психологический климат в процессе досуговой деятельности и межличностного общения;
сформируется ценностное отношение к природе родного края.

Результаты развивающей деятельности (личностные):

разовьют ловкость, силу, выносливость, координацию движений;
разовьют логическое мышление;
разовьют коммуникативность.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный турист» начинается с 15 сентября и заканчивается 31 мая, число учебных недель на первом году обучения по программе - 34, число учебных дней – 68 , количество учебных часов – 144.

Число учебных недель на втором году обучения по программе - 34, число учебных дней – 68 , количество учебных часов – 144.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Сведения о помещении

- Учебный кабинет
- 8 столов
- 15 стульев
- Компьютер
- Проектор
- Экран

Туристическое снаряжение

- Палатки – 3 шт.
- Рюкзаки – 8 шт.
- Печь для палатки – 1 шт.
- Байдарки – 2 шт.
- Весла – 6 шт.
- Жилет спасательный – 6 шт.
- Котелок – 2 шт.
- Спальные мешки – 15 шт.
- Коврики - 15 шт.
- Тент – 1 шт.
- Дождевики – 10 шт.
- Компасы – 5 шт.
- Горелка – 1 шт.
- Фонарь налобный – 5 шт.
- Топор – 1 шт.
- Лыжные комплекты – 5 шт.
- Радиостанция портативная - 2 шт.

Методическое обеспечение

- Методические разработки занятий;
- Подборка информационной справочной литературы;
- Наглядные пособия по темам;
- Видео- и фотоматериалы.

Кадровое обеспечение

Педагог, организующий образовательный процесс по данной программе, должен иметь педагогическое образование, знать возрастные особенности детей и обладать достаточными знаниями в области туризма и краеведения, выстраивать индивидуальные траектории развития учащегося на основе планируемых результатов освоения данной программы, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

2.3. Форма аттестации

Результативность контролируется на протяжении всего процесса обучения. Для этого предусмотрено использование форм контроля:

- входной контроль (срок проведения, форма);
- текущий контроль (формы контроля знаний, умений и навыков учащихся в процессе обучения);
- промежуточный контроль (формы контрольных занятий в течение учебного года);
- итоговый контроль (формы контрольных занятий в конце учебного года).

2.4. Оценочные материалы.

Критерии оценки успеваемости учащихся по программе:

- тестирование, сдача контрольных нормативов по ОФП;
- освоение учащимися программы по годам обучения;
- рост спортивных достижений;
- участие в походах;
- участие в районных, областных соревнованиях, конкурсах, научно – практических конференциях, слётах;
- участие в судействе школьных соревнований, походов, слётов по туризму;
- текущий (практические занятия или опрос после каждой темы);
- итоговый (в конце освоения каждого раздела программы – зачётный поход вне сетки часов).

2.5. Методические материалы

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, лекция, практическое занятие, соревнование, поход, экскурсия;

педагогические технологии: группового обучения, дифференцированного обучения, игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология, технология поддержки учащегося.

Методическое обеспечение. 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приёмы обучения	Формы подведения итогов
	Введение	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; столы, стулья.	Занятие-лекция	Опрос
1.	Туристская подготовка			
	История туризма в России и мире	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; столы, стулья	Занятие-лекция	Опрос
1.2.	Нормативно-правовые документы в сфере туристско-краеведческой деятельности	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; столы, стулья	Занятие-лекция	Опрос
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	Помещение; Компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; столы, стулья	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; столы, стулья	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.5.	Питание в походе. Составление продуктовой раскладки многодневного похода	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; столы, стулья	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие

1.6.	Разработка маршрута многодневного некатегорийного похода. Заполнение маршрутного листа	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; столы, стулья, маршрутный лист	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.7.	Общие сведения о категорийных и степенных походах и их особенности	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; столы, стулья	Занятие-лекция	Опрос
1.8.	Действия туристской группы во время грозы и стихийных бедствий	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; столы, стулья	Занятие-лекция	Опрос
1.9.	Сигналы бедствия	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; столы, стулья	Занятие-лекция	Опрос
2.	Топография и ориентирование			
2.1.	Основы спортивного ориентирования: понятие, история, виды спортивного ориентирования	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	Занятие-лекция	Опрос
2.2.	Устройство и принцип работы жидкостного компаса	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; карта, компас	Занятие-лекция	Опрос
2.3.	Спортивная карта, условные знаки и масштаб	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; компас,	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие

		карта		
2.4.	Азимут и его определение	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; компас, карта	Занятие-лекция, занятие- тренировка	Опрос, практическое занятие
2.5.	Пары шагов, их определение и счет	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, рулетка	Занятие-лекция, занятие- тренировка	Опрос, практическое занятие
2.6.	Практические задания на определение азимута и пар шагов на местности	Тренировочный полигон, компас, карта	занятие- тренировка	практическое занятие
2.7.	Тренировка-соревнование по спортивному ориентированию	Тренировочный полигон, компас, карта	занятие- тренировка	практическое занятие
2.8.	Топографическая карта и ее условные знаки	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; карта	Занятие-лекция, занятие- тренировка	Опрос, практическое занятие
2.9.	План местности, абрис, компасная и полярная съемка	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; план местности, компас, линейка, карандаш	Занятие-лекция, занятие- тренировка	Опрос, практическое занятие
3.	Основы первой помощи			
3.1.	Личная гигиена туриста	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	Занятие-лекция	Опрос
3.2.	Походная аптечка	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия,	Занятие-лекция, занятие- тренировка	Опрос, практическое занятие

		фотоматериал; аптечка, медикаменты		
3.3.	Оказание ПП при укусах клещей, насекомых, змей	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; аптечка, медикаменты	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
3.4.	Оказание ПП при обмороке, тепловых и солнечных ударах и их предупреждение	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; аптечка, медикаменты	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
3.5.	Оказание ПП при простуде, носовом кровотечении	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; аптечка, медикаменты	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
3.6.	Оказание ПП при отравлениях	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; аптечка, медикаменты	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
3.7.	Оказание ПП при вывихах, ушибах, растяжениях и переломах. Транспортировка пострадавшего	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; аптечка, медикаменты	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
3.8.	Непрямой массаж сердца и ИВЛ. Обнаружение пульса	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; аптечка, медикаменты	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
3.9.	Оказание ПП при ожогах	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; аптечка, медикаменты	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
3.10.	Оказание ПП при	Помещение;	Занятие-лекция,	Опрос,

	обморожении, гипотермии	компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; аптечка, медикаменты	занятие-тренировка	практическое занятие
3.11.	Виды ран, правила наложения жгута и давящей повязки, обнаружение пульса	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал; аптечка, медикаменты	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
4.	Специальная подготовка туриста			
4.1.	Основы работы с веревкой. Вязка туристских узлов	Помещение, разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал, веревка, карабины	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
4.2.	Техника пешеходного туризма. Туристские слеты и соревнования	Помещение, разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал, веревка, карабины, страховочная система	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
5.	Предпоходная тренировка. Физическая и маршевая подготовка			
5.1.	Физическая подготовка к турслету	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал, спортивный инвентарь	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
5.2.	Туристский строй, темп, шаг, интервал	Тренировочный полигон	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
6.	Отчетный туристский вечер			
6.1	Отчетный туристский вечер, вручение значков, выставка фотографий, творческих работ	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	Занятие-тренировка	Практическое занятие
7.	Зачетные мероприятия			
7.1.	Зачетный поход (вне сетки часов)	Тренировочный полигон, туристское снаряжение	Занятие-тренировка	Практическое занятие
7.2.	Зачетное соревнование по спортивному туризму (вне сетки часов)	Тренировочный полигон, туристское снаряжение	Занятие-тренировка	Практическое занятие

Методическое обеспечение 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	Занятие-лекция	Опрос
1.	Основные виды туризма и их особенности			
1.1.	Пеший туризм	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал.	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.2.	Маршрутная книжка категорийного похода	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, рюкзак, туристическое снаряжение	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.3.	Виды аварий, их причины	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал.	Занятие-лекция	Опрос
1.4.	Естественные препятствия и техника их прохождения	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал, тренировочный полигон, туристское снаряжение	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.5.	Правила и режим движения в пешем походе	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал, тренировочный полигон	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.6.	Лыжный туризм	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал, туристское снаряжение	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.7.	Техника преодоления препятствий в лыжном туризме, подъем, спуск, торможение,	тренировочный полигон, лыжные комплекты	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие

	развороты, тропежка			
1.8.	Водный туризм	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал.	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.9.	Туристские возможности родного края для водных походов	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал, карта	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.10.	Снаряжение для водного туризма	тренировочный полигон, снаряжение для водного туризма	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.11.	Техника движения. Речная лодия. Естественные и искусственные препятствия	тренировочный полигон, снаряжение для водного туризма	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.12.	Обеспечение безопасности в водном походе	тренировочный полигон, снаряжение для водного туризма	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.13.	Велосипедный туризм	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал.	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.14.	Велосипед дорожный, шоссейный, горный и их устройство	Помещение, велосипед	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.15.	Основы правильной езды на велосипеде. Преодоление препятствий	тренировочный полигон, велосипед	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.16.	Обеспечение безопасности в велопоходе	тренировочный полигон, велосипед	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
1.17.	Правила дорожного движения	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал.	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
2.	Общественно-полезная, краеведческая, природоохранная и досуговая деятельность туристов			

2.1.	Цель наблюдений на маршруте	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
2.2.	Виды метеонаблюдений. Метеодневник	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал, метеодневник	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
2.3.	Личный и групповой дневники. Отчет и походе	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал, походный дневник	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
2.4.	Проведение досуга в походе	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, гитара	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
2.5.	Экологическая подготовка туриста	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
2.6.	Животный и растительный мир, представляющий опасность в походе. Следы животных	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
3.	Общая и специальная физическая подготовка			
3.1.	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	Занятие-лекция	Опрос
3.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал, аптечка, медикаменты	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
3.3.	Общая физическая подготовка	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал, тренировочный полигон, спортивное снаряжение	Занятие-лекция, занятие-тренировка	Опрос, практическое занятие
3.4.	Специальная физическая	Помещение; компьютер, проектор, экран;	Занятие-лекция,	Опрос, практическое

	подготовка	разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал, тренировочный полигон, спортивное снаряжение	занятие- тренировка	занятие
4.	Итоговое тестовое занятие по пройденному курсу			
4.1.	Итоговое тестовое занятие по пройденному курсу	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	занятие- тренировка	Опрос,
5.	Отчетный туристский вечер			
5.1.	Отчетный туристский вечер, вручение значков, выставка фотографий, творческих работ	Помещение; компьютер, проектор, экран; разработка занятия, наглядные пособия, фотоматериал	занятие- тренировка	практическое занятие
6.	Зачетные мероприятия			
6.1.	Зачетное соревнование по спортивному туризму (вне сетки часов)	Тренировочный полигон, туристское снаряжение	занятие- тренировка	практическое занятие
6.2.	Зачетный поход (вне сетки часов)	Тренировочный полигон, туристское снаряжение	занятие- тренировка	практическое занятие

2.6. Рабочая программа воспитания

Туризм обладает широкими воспитательными возможностями. Главные задачи в занятиях со спортсменами туристической направленности - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных туристов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными туристами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях кадетского корпуса это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают туриста на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными туристами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Путешествия известных первооткрывателей», «Выдающиеся советские и российские туристы – их вклад в развитие туристической деятельности», «Роль спортивного туризма в укреплении дружественных международных отношений»).

Указания и требования инструктора при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом инструктор должен быть примером для своих учеников.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по спортивному туризму, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий инструктора. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит туристическим традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования и слеты юных туристов,

тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря, походы выходного дня.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в помещении или на улице занимающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Высочайший и безусловный авторитет инструктора, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к занятиям туристической направленности, спортом и отсеву перспективных юных учеников.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, инструктору важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле учеников за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных этапах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии ученика.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких,

понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все учащиеся обязаны приветствовать своих товарищей во время представления, прохождения дистанции и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спортивном туризме среди сверстников и родителей. Инструктор должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Главная задача психологической подготовки юных туристов - формирование и совершенствование спортивного характера, развитие свойств личности, определяющих успех в своей деятельности, укрепление и совершенствование механизмов нервно психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств туриста происходит с помощью изменения и коррекции отношения ученика к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к туристическому режиму и к туристической жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы инструктора с учениками в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В работе с юными туристами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к само регуляции и нервно психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного туриста, задач и направленности тренировочного занятия по спортивному туризму.

Профориентационная работа базового уровня подготовки по спортивному туризму включает:

- профессиональную ориентацию обучающихся;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих, туристических и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов в области туризма, физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по туристической тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на туристическую тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного туриста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного туриста.

Реализация воспитательной программы осуществляется по шести направлениям:

- 1.Модуль– «Ключевые дела»
- 2.Модуль – «Работа с родителями»
- 3.Модуль – «Работа с одаренными детьми»
- 4.Модуль - «Воспитание на учебном занятии»
- 5.Модуль - «Детское общественное объединение»
- 6.Модуль - «Профессиональное самоопределение»

2.7. Календарный план воспитательной работы

Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	
Модуль «Ключевые дела»			
на внутри школьном уровне			
«Дни открытых дверей»- проведение мероприятий по привлечению учеников в туристическую секцию «Юный турист»	сентябрь	Тренеры-преподаватели	15-17 лет
Торжественная линейка посвященная началу учебного года	сентябрь	Зам. директора	12-17 лет

	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	Календарь соревнований	Ст. тренер-преподаватель	15-17 лет
	Проведение награждения лучших спортсменов и туристов года	Май-июнь	Директор, зам. директора	15-17 лет
	Организация и участие в проведение «Недели безопасности» - встреча учащихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему: «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах», практические занятия с обучающимися на тему: О безопасном поведении детей на дорогах, об охране труда и правилах поведения обучающихся	В течение года по согласованию	Зам. Директора, ст. тренер-преподаватель	12-17 лет
	Вечер «Посвящение в обучающиеся секции туризма»	октябрь	Ст. тренер-преподаватель, тренеры-преподаватели	15-17 лет

	Организация и проведение торжественного награждения победителей конкурса «Лучший тренер года», «Лучший спортсмен года», «Лучший турист года» «Лучшая команда года»	май	Директор, зам. директора	12-17 лет
	Проведение новогоднего праздника (по группам)	декабрь	Ст. тренер-преподаватель, тренеры-преподаватели	12-17 лет
	Организация, проведение в соревнования различного уровня и участие в них.	В течение года	Ст. тренер-преподаватель, тренеры-преподаватели	12-17 лет
	Размещение на сайте информации о туристической секции и достижениях обучающихся.	В течение года	Зам. директора по УВР	12-17 лет

	«Встреча с выпускниками» (по отделениям)	В течение года	Зам. директора Ст. тренер-преподаватель, тренеры-преподаватели	12-17 лет
	Участие в акции «Физическая культура и спорт - альтернатива пагубным привычкам»	По положению	Ст. тренер-преподаватель, тренеры-преподаватели	12-17 лет
	День Победы: акции «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Окна Победы», беседы, конкурсы.	Апрель-май	Ст. тренер-преподаватель, тренеры-преподаватели	12-17 лет
	Спортивные мероприятия «Молодежь за здоровый образ жизни»	В течение года	Ст. тренер-преподаватель	12-17 лет
на муниципальном уровне				
	Спортивные мероприятия посвященные «Дню Защиты детей», эстафеты, конкурсы.	июнь	Ст. тренер-преподаватель	15-17 лет
	Спортивные мероприятия посвященные «Дню Защитника Отечества»	февраль	Ст. тренер-преподаватель	12-17 лет
	Туристический поход посвященный дню Мира и Труда	май	Ст. тренер-преподаватель	15-17 лет
	Городской конкурс «Патриотическое воспитание»	февраль	Зам. директора	12-17 лет
	Спортивные мероприятия посвященные «Дню Народного единства»	Календарь соревнований	Ст. тренер-преподаватель	12-17 лет
	День памяти воинов-интернационалистов (беседы, соревнования, полевой выход)	Календарь соревнований	Ст. тренер-преподаватель, тренеры-преподаватели	15-17 лет
На региональном уровне				
	Участие в областных и Всероссийских соревнованиях по туризму	В течение года	Ст. тренер-преподаватель, тренеры-преподаватели	15-17 лет

	Внутришкольные соревнования	май	Администрация, ст. тренер- преподаватель	12-17 лет
--	-----------------------------	-----	--	--------------

Модуль «Работа с родителями»				
на внутри школьном уровне				
	Деятельность Совета родителей	В течение года	Члены родительского комитета	12-17 лет
	Участие в соревнованиях, событиях, делах школы, организация похода совместно с детьми.	В течение года	Члены родительского комитета	12-17 лет
	Организация встреч на правовые темы с сотрудниками ОДН, КДН, ППС, прокуратуры	В течение года	Зам. директора Тренеры-преподаватели	12-17 лет
	Работа с родителями в системе «Навигатор Дети»	В течение года	Зам. директора Тренеры-преподаватели	12-17 лет
на групповом уровне				
	Деятельность родительских комитетов	В течение года	Члены родительского комитета	12-17 лет
	Участие в родительских собраниях	В течение года	Члены родительского комитета	12-17 лет
	Совместное участие в ключевых школьных делах совместные проекты, семейные, праздники, походы, спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья», веселые старты.	По положению	Члены родительского комитета	12-17 лет
	Родительские собрания в группах по итогам работы за год	По графику	Родительский комитет	12-17 лет
	Посещение семей детей группы риска и неблагополучных семей	В течение года	Тренеры-преподаватели	12-17 лет
на индивидуальном уровне				
	Участие в опросах, анкетировании, в т.ч. в дистанционном режиме	В течение года	Тренеры-преподаватели	12-17 лет
	Консультирование	По мере возможности	Тренеры-преподаватели	12-17 лет

	Индивидуальная работа с родителями (Навигатор)	В течение года	Тренеры-преподаватели	12-17 лет
Модуль « Работа с одаренными детьми»				
	Работа с одаренными детьми	В течение года	Тренеры-преподаватели	15-17 лет

	Вручение благодарственных писем родителям лучших обучающихся	май	Администрация	12-17 лет
	Участие в районных и областных мероприятиях	В течение года	Тренеры-преподаватели	15-17 лет

Модуль «Воспитание на учебном занятии»

Наименование дополнительной общеобразовательной программы	Кол-во часов в неделю	Ответственные тренеры-преподаватели	
«Подготовка к ГТО»		Штрак Д.С.	12-17 лет
Основы туристической подготовки		Штрак Д.С.	15-17 лет
Теоретическая подготовка		Штрак Д.С.	15-17 лет
Подвижные игры с элементами легкой атлетики»		Штрак Д.С.	12-17 лет
Силовые виды спорта (гиревой спорт и пауэрлифтинг)		Штрак Д.С.	12-17 лет
«Кикбоксинг и ГТО»		Штрак Д.С.	12-17 лет

Модуль «Детское объединение»

	Участие в делах первичного отделения РДШ	По согласованию	Руководитель объединения	12-17 лет
	Всероссийские проекты РДШ	По согласованию	Тренеры-преподаватели	12-17 лет

Модуль «Профессиональное самоопределение»

	Анкетирование -выявление профессиональной направленности	декабрь	Зам. Директора, тренеры-преподаватели	12-17 лет
--	--	---------	---------------------------------------	-----------

	Тематические беседы в группах «Куда пойти учиться?»	Март-апрель	Зам. директора, тренеры-преподаватели	12-17 лет
	Организация экскурсий (вт.ч. виртуальных,) г. Тамбов	В течение года	Директор, тренеры-преподаватели	12-17 лет
	Совместное с педагогами изучение интернет ресурсов, посвященных выбору профессий	В течение года	Тренеры-преподаватели	12-17 лет
	Организация прохождения профориентационного онлайн тестирования	февраль	Тренеры-преподаватели, ст. тренер-преподаватель	12-17 лет
	Индивидуальные консультации по профессиональному определению	В течение года	Тренеры-преподаватели	12-17 лет
	Просмотр всероссийских онлайн уроков «ПроеКТОриЯ»	В течение года	Тренеры-преподаватели	12-17 лет

Литература

Литература для педагога:

1. Алексеев А.А. «Питание в туристском походе». Москва, Изд.: И.В. Балабанов, 2006.- 96 с.
2. Алешин В.М. «Карта в спортивном ориентировании». Москва, Изд.: «Физкультура и спорт», 2012. – 122 с.
3. Берсон Г.З. «Дикорастущие съедобные растения». С.-Петербург, Изд.: «Гидрометеиздат», 1999. – 87 с.
4. Васильев И.В. «В помощь организаторам и инструкторам туризма». Москва, Изд.: «Профиздат», 2013.- 136 с.
5. Ганопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Москва, Изд.: «Физкультура и спорт», 2009. – 166 с.
6. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста». Москва, Изд.: «Профиздат», 2016. – 126 с.
7. Николаев А.С. «Военная топография». Москва, Изд.: «Воениздат», 1997. – 215 с.
8. Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов». Москва, Изд.: «Профиздат», 2011. – 188 с.
9. Тыкул В.И. «Спортивное ориентирование». Москва, Изд.: «Просвещение», 2007. – 224 с.
10. Чернобров В.А. «Справочник сталкера». Москва, Изд.: «Вече» 2006, - 384 с.
11. Штюмер Ю.А. «Опасности в туризме, мнимые и действительные». Москва, Изд.: «Физкультура и спорт», 2009. – 162 с.

Литература для детей:

1. Бардин К.В. «Азбука туризма». Москва, Изд.: «Просвещение», 2012. – 205 с.
2. Верзилин Н.М. «По следам Робинзона». Минск, Изд.: «Народнаясвета», 2002. – 134 с.
3. Рыжавский Г.Я. «Биваки». Москва, Изд.: ЦДЮТ, 1995.-112 с.
4. Сафонов В. И. «10 писем Робинзону». Москва, Изд.: «Физкультура и спорт», 2007. – 146 с.
5. Суханов А.П. «Питание и ведение хозяйства в туристском походе». Красноярск, Изд.: КГУ, 2003. – 228 с.
6. Штюмер Ю.А. «Карманный справочник туриста». Москва, Изд.: «Профиздат», 2012. – 180 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 К ПРОГРАММЕ

Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			объяснение	2	Вводное занятие	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
2.	сентябрь			объяснение	2	История туризма в России и мире	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
3.	сентябрь			объяснение	2	Нормативно-правовые документы в сфере туристско-краеведческой деятельности	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
4.	сентябрь			объяснение	2	Подготовка к походу, путешествию	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
5	сентябрь			практическое занятие	2	Подготовка к походу, путешествию	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
6	сентябрь			объяснение	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
7	сентябрь			практическое занятие	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
8	сентябрь			объяснение	2	Питание в походе. Составление продуктовой раскладки многодневного похода	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос

9	октябрь			практическое занятие	2	Питание в походе. Составление продуктовой раскладки многодневного похода	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
10	октябрь			практическое занятие	2	Питание в походе. Составление продуктовой раскладки многодневного похода	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
11	октябрь			объяснение	2	Разработка маршрута многодневного некатегорийного похода. Заполнение маршрутного листа	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
12	октябрь			практическое занятие	2	Разработка маршрута многодневного некатегорийного похода. Заполнение маршрутного листа	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
13	октябрь			практическое занятие	2	Разработка маршрута многодневного некатегорийного похода. Заполнение маршрутного листа	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
14	октябрь			практическое занятие	2	Разработка маршрута многодневного некатегорийного похода. Заполнение маршрутного листа	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
15	октябрь			объяснение	2	Общие сведения о категорийных и степенных походах и их особенности	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос
16	октябрь			объяснение	2	Действия туристской группы во время грозы и стихийных бедствий	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос

17	ноябрь			объяснение	2	Сигналы бедствия	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
18	ноябрь			объяснение	2	Основы спортивного ориентирования: понятие, история, виды СО	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
19	ноябрь			объяснение	2	Устройство и принцип работы жидкостного компаса	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
20	ноябрь			объяснение	2	Спортивная карта, условные знаки и масштаб	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос
21	ноябрь			практическое занятие	2	Спортивная карта, условные знаки и масштаб	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
22	ноябрь			практическое занятие	2	Спортивная карта, условные знаки и масштаб	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
23	ноябрь			объяснение	2	Азимут и его определение	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
24	ноябрь			практическое занятие	2	Азимут и его определение	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
25	декабрь			объяснение	2	Пары шагов, их определение и счет	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос

26	декабрь			практическое занятие	2	Пары шагов, их определение и счет	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
27	декабрь			практическое занятие	2	Практические задания на определение азимута и пар шагов на местности	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
28	декабрь			практическое занятие	2	Тренировка-соревнование по СО	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
29	декабрь			практическое занятие	2	Тренировка-соревнование по СО	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
30	декабрь			объяснение	2	Топографическая карта и ее условные знаки	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
31	декабрь			практическое занятие	2	Топографическая карта и ее условные знаки	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
32	декабрь			объяснение	2	План местности, абрис, компасная и полярная съемка	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
33	январь			практическое занятие	2	План местности, абрис, компасная и полярная съемка	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
34	январь			объяснение	2	Личная гигиена туриста	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос

35	январь			объяснение	2	Походная аптечка	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос
36	январь			практическое занятие	2	Походная аптечка	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
37	январь			объяснение	2	Оказание ПП при укусах клещей, насекомых, змей	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос
38	январь			практическое занятие	2	Оказание ПП при укусах клещей, насекомых, змей	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
39	январь			объяснение	2	Оказание ПП при обмороке, тепловых и солнечных ударах и их предупреждение	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
40	январь			практическое занятие	2	Оказание ПП при обмороке, тепловых и солнечных ударах и их предупреждение	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
41	февраль			объяснение	2	Оказание ПП при простуде, носовом кровотечении	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
42	февраль			практическое занятие	2	Оказание ПП при простуде, носовом кровотечении	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
43	февраль			объяснение	2	Оказание ПП при отравлениях	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос

44	февраль			Практическое занятие	2	Оказание ПП при отравлениях	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
45	февраль			объяснение	2	Оказание ПП при вывихах, ушибах, растяжениях и переломах. Транспортировка пострадавшего	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
46	февраль			практическое занятие	2	Оказание ПП при вывихах, ушибах, растяжениях и переломах. Транспортировка пострадавшего	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
47	февраль			объяснение	2	Непрямой массаж сердца и ИВЛ. Обнаружение пульса	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
48	февраль			практическое занятие	2	Непрямой массаж сердца и ИВЛ. Обнаружение пульса	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
49	март			объяснение	2	Оказание ПП при ожогах	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
50	март			практическое занятие	2	Оказание ПП при ожогах	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
51	март			объяснение	2	Оказание ПП при обморожении, гипотермии	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос
52	март			практическое занятие	2	Оказание ПП при обморожении,	ТОГБОУ «Многопрофильный	Выполнение упражнения

						гипотермии	кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	
53	март			объяснение	2	Виды ран, правила наложения жгута и давящей повязки	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
54	март			практическое занятие	2	Виды ран, правила наложения жгута и давящей повязки	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
55	март			объяснение	2	Основы работы с веревкой. Вязка туристских узлов	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
56	март			практическое занятие	2	Основы работы с веревкой. Вязка туристских узлов	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
57	апрель			практическое занятие	2	Основы работы с веревкой. Вязка туристских узлов	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
58	апрель			практическое занятие	2	Основы работы с веревкой. Вязка туристских узлов	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
59	апрель			практическое занятие	2	Основы работы с веревкой. Вязка туристских узлов	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
60	апрель			объяснение	2	Техника пешеходного туризма. Туристские слеты и соревнования	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
61	апрель			практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма. Туристские	ТОГБОУ «Многопрофильный	Опрос

						слеты и соревнования	кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	
62	апрель			практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма. Туристские слеты и соревнования	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
63	апрель			практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма. Туристские слеты и соревнования	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
64	апрель			практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма. Туристские слеты и соревнования	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
65	май			практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма. Туристские слеты и соревнования	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
66	май			объяснение	2	Физическая подготовка к турслету	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
67	май			практическое занятие	2	Физическая подготовка к турслету	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
68	май			практическое занятие	2	Физическая подготовка к турслету	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
69	май			практическое занятие	2	Физическая подготовка к турслету	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
70	май			объяснение	8	Туристский строй, темп, шаг, интервал	ТОГБОУ «Многопрофильный	опрос

							кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	
71	май			практическое занятие		Туристский строй, темп, шаг, интервал	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
72	май			практическое занятие		Отчетный туристский вечер	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения

Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			объяснение	2	Вводное занятие	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
2	сентябрь			объяснение	2	Пеший туризм	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
3	сентябрь			объяснение	2	Пеший туризм	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
4	сентябрь			объяснение	2	Маршрутная книжка категорийного похода	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос
5	сентябрь			Практическое занятие	2	Маршрутная книжка категорийного похода	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
6	сентябрь			объяснение	2	Виды аварий, их причины	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос
7	сентябрь			Объяснение	2	Естественные препятствия и техника их прохождения	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос
8	сентябрь			Практическое занятие	2	Естественные препятствия и техника их прохождения	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
9	октябрь			Практическое занятие	2	Естественные препятствия и техника их прохождения	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
10	октябрь			Объяснение	2	Правила и режим движения в пешем походе	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С.	Опрос

							Дёмина»	
11	октябрь			Практическое занятие	2	Правила и режим движения в пешем походе	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
12	октябрь			объяснение	2	Лыжный туризм	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос
13	октябрь			Практическое занятие	2	Лыжный туризм	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
14	октябрь			объяснение	2	Техника преодоления препятствий в лыжном походе	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос
15	октябрь			Практическое занятие	2	Техника преодоления препятствий в лыжном походе	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
16	октябрь			Практическое занятие	2	Техника преодоления препятствий в лыжном походе	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
17	ноябрь			объяснение	2	Водный туризм	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос
18	ноябрь			Практическое занятие	2	Водный туризм	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
19	ноябрь			объяснение	2	Туристские возможности родного края для водных походов	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
20	ноябрь			Практическое занятие	2	Туристские возможности родного края для водных походов	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
21	ноябрь			Практическое занятие	2	Туристские возможности родного края для водных походов	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
22	ноябрь			объяснение	2	Снаряжение для водного туризма	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос

							Дёмина»	
23	ноябрь			Практическое занятие	2	Снаряжение для водного туризма	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
24	ноябрь			Практическое занятие	2	Снаряжение для водного туризма	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
25	декабрь			объяснение	2	Техника движения. Речная лодия. Естественные и искусственные препятствия	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос,
26	декабрь			практическое занятие	2	Техника движения. Речная лодия. Естественные и искусственные препятствия	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	выполнение упражнения
27	декабрь			практическое занятие	2	Техника движения. Речная лодия. Естественные и искусственные препятствия	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	выполнение упражнения
28	декабрь			практическое занятие	2	Техника движения. Речная лодия. Естественные и искусственные препятствия	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	выполнение упражнения
29	декабрь			практическое занятие	2	Техника движения. Речная лодия. Естественные и искусственные препятствия	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	выполнение упражнения
30	декабрь			Объяснение	2	Обеспечение безопасности в водном походе	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос
31	декабрь			Практическое занятие	2	Обеспечение безопасности в водном походе	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
32	декабрь			Практическое занятие	2	Обеспечение безопасности в водном походе	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения

33	январь			объяснение	2	Велосипедный туризм	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
34	январь			Практическое занятие	2	Велосипедный туризм	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
35	январь			объяснение	2	Велосипед дорожный, шоссейный, горный и их устройство	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
36	январь			Практическое занятие	2	Велосипед дорожный, шоссейный, горный и их устройство	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
37	январь			Практическое занятие	2	Велосипед дорожный, шоссейный, горный и их устройство	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
38	январь			объяснение	2	Основы правильной езды на велосипеде. Преодоление препятствий	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
39	январь			Практическое занятие	2	Основы правильной езды на велосипеде. Преодоление препятствий	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
40	январь			Практическое занятие	2	Основы правильной езды на велосипеде. Преодоление препятствий	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
41	февраль			объяснение	2	Обеспечение безопасности в велопоходе	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
42	февраль			Практическое занятие	2	Обеспечение безопасности в велопоходе	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
43	февраль			объяснение	2	Правила дорожного движения	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Опрос
44	февраль			практическое занятие	2	Правила дорожного движения	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения

45	февраль			практическое занятие	2	Правила дорожного движения	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
46	февраль			объяснение	2	Цель наблюдений на маршруте	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос
47	февраль			Практическое занятие	2	Цель наблюдений на маршруте	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
48	февраль			Практическое занятие	2	Цель наблюдений на маршруте	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
49	март			объяснение	2	Виды метеонаблюдений. Метеодневник	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос
50	март			Практическое занятие	2	Виды метеонаблюдений. Метеодневник	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
51	март			Практическое занятие	2	Виды метеонаблюдений. Метеодневник	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
52	март			объяснение		Личный и групповой дневники. Отчет о походе	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос
53	март			Практическое занятие	2	Личный и групповой дневники. Отчет о походе	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
54	март			Практическое занятие	2	Личный и групповой дневники. Отчет о походе	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
55	март			объяснение	2	Проведение досуга в походе	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос
56	март			Практическое занятие	2	Проведение досуга в походе	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения

57	апрель			Практическое занятие	2	Проведение досуга в походе	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
58	апрель			объяснение	2	Экологическая подготовка туриста	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос
59	апрель			Практическое занятие	2	Экологическая подготовка туриста	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
	апрель			объяснение	2	Животный и растительный мир, представляющий опасность в походе. Следы животных	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос
60	апрель			Практическое занятие	2	Животный и растительный мир, представляющий опасность в походе. Следы животных	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
61	апрель			объяснение	2	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос
62	апрель			объяснение	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос
63	апрель			Практическое занятие	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
64	май			объяснение	2	Общая физическая подготовка	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос
65	май			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения

							Дёмина»	
66	май			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
67	май			Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
68	май			объяснение	2	Специальная физическая подготовка	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	опрос
69	май			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
70	май			Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
71	май			Практическое занятие	2	Итоговое тестовое занятие по пройденному курсу	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения
72	май			Практическое занятие	2	Отчетный туристский вечер	ТОГБОУ «Многопрофильный кадетский корпус имени Л.С. Дёмина»	Выполнение упражнения

«Карта оценки результатов освоения программы»
1 год обучения (ознакомительный уровень)

№	Название раздела, темы	Формы аттестации/контроля	Критерии оценки	Оценка результатов освоения программы (высокий, средний, низкий уровень)
	Вводное занятие	опрос	Знание тематического материала	
1.	Туристская подготовка			
1.1.	История туризма в России и мире	опрос	Знание тематического материала	
1.2.	Нормативно-правовые документы в сфере туристско-краеведческой деятельности	опрос	Знание тематического материала	
1.3.	Подготовка к походу путешеству	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.5.	Питание в походе. Составление продуктовой раскладки многодневного похода	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала, умение составлять продуктовую раскладку	
1.6.	Разработка маршрута многодневного некатегорийного похода	опрос, практическое занятие	Знание тематического материала, умение разрабатывать маршрут	
1.7.	Общие сведения о категорийных и степенных походах и их особенности	Опрос	Знание тематического материала,	
1.8.	Действия туристской группы	Опрос	Знание тематического материала	

	во время грозы и стихийных бедствий			
1.9.	Сигналы бедствия	опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
2.	Топография и ориентирование			
2.1.	Основы спортивного ориентирования: понятие, история, виды спортивного ориентирования	Опрос	Знание тематического материала	
2.2.	Устройство и принцип работы жидкостного компаса	Опрос	Знание тематического материала	
2.3.	Спортивная карта, условные знаки и масштаб	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала, знание терминологии	
2.4.	Азимут и его определение	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
2.5.	Пары шагов, их определение и счет	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
2.6.	Практические задания на определение азимута и пар шагов на местности	практическое занятие	Умение определять азимут и считать пары шагов	
2.7.	Тренировка-соревнование по спортивному ориентированию	практическое занятие	Знание тематического материала	
2.8.	Топографическая карта и ее условные знаки	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
2.9.	План местности, абрис, компасная и полярная съемка	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
3.	Основы первой помощи			
3.1.	Личная гигиена туриста	опрос	Знание тематического материала	
3.2.	Походная аптечка	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала, умение комплектовать аптечку	

3.3.	Оказание ПП при укусах клещей, насекомых, змей	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
3.4.	Оказание ПП при обмороке, тепловых и солнечных ударах и их предупреждение	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
3.5.	Оказание ПП при простуде, носовом кровотечении	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
3.6.	Оказание ПП при отравлениях	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
3.7.	Оказание ПП при вывихах, ушибах, растяжениях и переломах. Транспортировка пострадавшего	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
3.8.	Непрямой массаж сердца и ИВЛ. Обнаружение пульса	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
3.9.	Оказание ПМП при ожогах	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
3.10.	Оказание ПП при обморожении, гипотермии	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
3.11.	Виды ран, правила наложения жгута и давящей повязки, обнаружение пульса	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
4.	Специальная подготовка туриста			
4.1.	Основы работы с веревкой. Вязка туристских узлов	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
4.2.	Техника пешеходного туризма. Туристские слеты и соревнования	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
5.	Предпоходная тренировка. Физическая и маршевая подготовка			
5.1.	Физическая подготовка к	Опрос, практическое	Знание тематического материала	

	турслету	занятие		
5.2.	Туристский строй, темп, шаг, интервал	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
6.	Отчетный туристский вечер			
6.1.	Отчетный туристский вечер, вручение значков, выставка фотографий, творческих работ	практическое занятие	Знание тематического материала	
7.	Зачетные мероприятия			
7.1.	Зачетный поход (вне сетки часов)	практическое занятие	Знание тематического материала, умение применять туристские навыки	
7.2.	Зачетное соревнование по спортивному туризму (вне сетки часов)	практическое занятие	Умение применять туристские навыки	

«Карта оценки результатов освоения программы»
2 год обучения (базовый уровень)

№	Название раздела, темы	Формы аттестация/контроля	Критерии оценки	Оценка результатов освоения программы (высокий, средний, низкий уровень)
	Вводное занятие	опрос	Знание тематического материала	
1.	Основные виды туризма и их особенности			
1.1.	Пеший туризм	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.2.	Маршрутная книжка категорийного похода	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала, умение составлять продуктовую раскладку	
1.3.	Виды аварий, их причины	Опрос	Знание тематического материала	
1.4.	Естественные препятствия и техника их прохождения	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.5.	Правила и режим движения в пешем походе	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.6.	Лыжный туризм	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала, умение вести дневник похода	
1.7.	Техника преодоления препятствий в лыжном туризме: подъем, спуск, торможение, развороты, тропежка	опрос, практическое занятие	Знание тематического материала, умение составлять отчет похода	

1.8.	Водный туризм	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала, умение заполнять маршрутный лист	
1.9.	Туристские возможности родного края для водных походов	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.10.	Снаряжение для водного туризма	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.11.	Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.12.	Обеспечение безопасности в водном походе	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.13.	Велосипедный туризм	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.14.	Велосипед дорожный, шоссейный, горный и их устройство	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.15.	Основы правильной езды на велосипеде. Преодоление препятствий	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.16.	Обеспечение безопасности в велопоходе	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
1.17.	Правила дорожного движения	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
2.	Общественно-полезная, краеведческая, природоохранная и досуговая деятельность туристов			
2.1.	Цель наблюдений на маршруте	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала, умение оказывать первую помощь	
2.2.	Виды метеонаблюдений.	Опрос, практическое	Знание тематического	

	Метеодневник	занятие	материала, умение оказывать первую помощь	
2.3.	Личный и групповой дневники. Отчет о походе	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала, умение оказывать первую помощь	
2.4.	Проведение досуга в походе	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
2.5.	Экологическая подготовка туриста	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
2.6.	Животный и растительный мир, представляющий опасность в походе. Следы животных	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
3.	Общая и специальная физическая подготовка			
3.1.	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	Опрос	Знание тематического материала	
3.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала, умение определять стороны горизонта	
3.3.	Общая физическая подготовка	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
3.4.	Специальная физическая подготовка	Опрос, практическое занятие	Знание тематического материала	
4.	Итоговое тестовое занятие по пройденному курсу			
4.1.	Итоговое тестовое занятие по пройденному курсу	Опрос	Знание тематического материала	
5.	Отчетные туристский вечер			

5.1.	Отчетный туристский вечер, вручение значков, выставка фотографий, творческих работ	практическое занятие	Знание тематического материала	
6.	Зачетное мероприятие			
6.1.	Зачетное соревнование по спортивному туризму (вне сетки часов)	практическое занятие	Знание тематического материала	
6.2.	Зачетный поход (вне сетки часов)	практическое занятие	Знание тематического материала	