

Отдел образования администрации городского округа Карпинск
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция туризма и экскурсий «Конжак»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 09 » 06 2021 г.
Протокол № 5



Утверждена:
Директор МАУ ДО СГО «Конжак»
И.В. Якимова
Приказ № 204
« 25 » 06 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Начальная туристская подготовка»

2021-2022

Возраст обучающихся 8-12 лет

Автор-составитель:
Бобылев Владимир Леонидович
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

Карпинск, 2021

Отдел образования администрации городского округа Карпинск
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция туризма и экскурсий «Конжак»

Принята на заседании
педагогического совета
от «__» _____ 2021 г.
Протокол № ____

Утверждена:
Директор МАУ ДО СТиЭ «Конжак»
_____ Н.В. Якимова
Приказ № _____
«__» _____ 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Начальная туристская подготовка»

2021-2022

Возраст обучающихся 8-12 лет

Автор-составитель:
Бобылев Владимир Леонидович
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

Карпинск, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа туристско-краеведческой направленности «Начальная туристская подготовка» составлена и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный уровень.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р)

3. Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11)

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

6. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

7. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Региональный уровень:

1. Постановлением Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. № 461 ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области».

2. Постановлением Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503 ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области».

3. Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

4. Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

5. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Станция туризма и экскурсий «Конжак» от 14.02.2018 г.

6. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Станция туризма и экскурсий «Конжак» 25.01.2021 г. № 22-д.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Уровень сложности программы дополнительного образования детей.

Стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

Новизна программы: программа рассчитана на детей 8-12 лет и даёт общие сведения о туризме как виде спорта, однако не забывается об других разделах, таких как ориентирование, подготовка к походу, туристский быт, так как знания и умения в этих областях необходимы для успешного участия в походах. Программа способствует всестороннему развитию личности ребенка.

Актуальность программы «Начальная туристская подготовка» заключается в том, что состояние физического развития, здоровья детей и подростков приобретает настолько удручающий характер, что о нем заговорили не только врачи и педагоги, проблема эта стала актуальной для представителей широкой общественности. Поздно бить тревогу и заниматься исследованиями, необходимо принимать энергичные меры для изменения сложившегося положения. Одним из реальных, давно опробованных путей, является туризм. В условиях современного социума программа, несомненно, является актуальной.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия дают детям возможность коллективного общения, приобщения к здоровому образу жизни, спорту, природе. Результаты освоения детьми программы проявляются в специализированных соревнованиях,

Цель программы: формирование у обучающихся интереса к занятиям туризмом.

Задачи программы:

Личностные задачи: Выработать у обучающегося:

- гражданскую и патриотическую позиции;
- социальную активность;
- Позитивную мотивацию к здоровому образу жизни;
- морально-волевые качества туриста-спортсмена: целеустремлённость, настойчивость, смелость, решительность, инициативность;
- коммуникативные навыки в спортивной (тренировочной, соревновательной) деятельности.

Образовательные задачи:

- формировать предметные компетентности учащихся в области спортивного туризма.

Метапредметные задачи:

- содействовать укреплению здоровья и формированию навыков здорового образа жизни обучающихся;
- способствовать всестороннему физическому развитию и целенаправленной физической подготовке;
- гармонично развивать интеллектуальные и физические возможности личности ребёнка;
- Выявлять способных, с признаками одарённости детей, их поддержка и развитие.

Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Год обучения/ срок освоения	Режим занятий/ продолжительность	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Итого часов в год
1 год обучения	3/45 мин.	6	38	228

Возраст обучающихся участвующих в реализации программы составляет 8-12 лет.

Срок реализации – 1 год.

Форма обучения - групповая.

Формы проведения занятий: лекция; беседа; инструктаж; теоретическое занятие; практическое занятие;

Ожидаемые результаты:

Предметные (обучающие):

по окончании обучения учащиеся будут:

• знать:

- основы первой помощи и гигиены;
- узлы, применяемые в туризме;
- основы спортивного ориентирования и топографии;
- основы техники безопасности;
- основы техники скалолазания.

• уметь:

- выполнять технические приемы при движении по естественному рельефу;
- пользоваться картой и компасом;
- учащиеся смогут оказывать первую помощь при травмах, ожогах, обморожения, поражении электрическим током;

Метапредметные (развивающие):

- обучающиеся мотивированы на занятия туризмом, самостоятельно планируют вектор своего развития, видят перспективу роста в туризме;
- будет разработан план индивидуального сопровождения способных, с признаками одарённости детей, их поддержка и развитие;
- будут сформированы навыки здорового образа жизни обучающихся;
- обучающиеся смогут самостоятельно приготовить пищу, вымыть посуду, ухаживать за одеждой, обувью, снаряжением;
- будет сформирована общая, в том числе речевая, культура поведения на занятиях, в походах и экскурсиях;

Личностные (воспитательные): Будет повышен уровень физического развития и физической подготовки в гармонии с интеллектуальным развитием;

- сформирована патриотическая гражданская позиция;
- обучающиеся проявляют социальную активность в волонтерских акциях, конкурсах и соревнованиях;
- сформирована позитивная мотивация к здоровому образу жизни;
- проявляются морально-волевые качества туриста-спортсмена: целеустремлённость, настойчивость, смелость, решительность, инициативность;
- проявляются коммуникативные навыки в спортивной (тренировочной, соревновательной) деятельности и взаимодействии в команде.

Учебный план

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Начальная туристская подготовка»

Год обучения	1 год		
	Всего	Теория	Практика
Количество часов			
Наименование разделов			
Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	3	3	0
Основы туристской подготовки	90	42	48
Походная подготовка	60	36	24
Подготовка по спортивному ориентированию	30	15	15
Физическая подготовка	45	9	36
ИТОГО:	228	105	123

Учебный план

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Начальная туристская подготовка»

2021-2022 учебный год

№ п/п	Наименование тем и разделов				Формы текущего контроля
		всего	теория	практика	
1.	ВВЕДЕНИЕ	3	3	0	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности.	3	3	0	собеседование
2.	Основы туристской подготовки	90	42	48	
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма.	9	9	0	собеседование
2.2	Личное и групповое туристское снаряжение.	9	9	0	собеседование
2.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	9	3	6	собеседование
2.4	Подготовка к походу, путешествию.	9	3	6	собеседование
2.5	Земля и карта.	9	3	6	собеседование
2.6	Топографическая и спортивная карты.	9	3	6	собеседование
2.7	Компас, работа с компасом.	9	3	6	собеседование
2.8	Измерение расстояний.	9	3	6	собеседование
2.9	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	9	3	6	собеседование
2.10	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	9	3	6	собеседование
3.	Походная подготовка	60	36	24	
3.1	Первая помощь	30	18	12	собеседование
3.2	Способы транспортировки пострадавшего	30	18	12	собеседование
4.	Подготовка по спортивному	30	15	15	

	ориентированию				
4.1	Рельеф, условные знаки	6	3	3	собеседование
4.2	Чтение карты	12	6	6	собеседование
4.3	Топография	12	6	6	собеседование
5.	Физическая подготовка	45	9	36	
5.1	Силовая подготовка	15	3	12	нормативы
5.2	Общеразвивающие упражнения	15	3	12	нормативы
5.3	Беговая подготовка	15	3	12	нормативы
	ИТОГО за период обучения:	228	105	123	

По программе предусмотрены практикоориентированные формы:

Формы	<u>Кол-во</u>	<u>Кол-во часов</u>
Походы	3	<u>9</u>
Соревнования	<u>1</u>	<u>3</u>
Занятий на местности	15	45
Практические занятия	20	60
Экскурсии	2	6
Иные (указать какие)		

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОГРАММЫ

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1. Информация о работе кружка:

Теория: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности.

2. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Теория: Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в нашем городе. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодетельный туризм, экскурсионный, международный

2.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория: Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

2.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

Теория: Требования к месту бивака:

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практика: ПВД: выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров- работа с пилой и топором.

2.4. Подготовка к походу, путешествию.

Теория: Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практика: Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

2.5. Земля и карта.

Теория: Форма и размеры Земли. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Современная технология создания топографических карт.

Практика: Определение масштаба карты.

2.6. Топографическая и спортивная карты.

Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты.

Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Практика: Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.7. Компас, работа с компасом.

Теория: Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практика: ПВД: упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты.

2.8. Измерение расстояний.

Теория: Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, высоты объекта, ширины реки, оврага.

Практика: Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, высоты объекта, определению ширины реки, оврага.

2.9. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория: Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Практика: Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам,

небесным светилам.

2.10. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Теория: Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История города, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории города. Карпинск в период Великой Отечественной войны.

Экскурсионные объекты нашей территории: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи.

Практика: Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.

3. ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Первая помощь.

Теория: Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Практика: Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

3.2. Способы транспортировки пострадавшего.

Теория: Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика: ПВД: разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

4. ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

4.1. Рельеф, условные знаки

Теория: Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внемасштабные,

точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

4.2. Чтение карты

Теория: Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практика : Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Различение на местности различных форм рельефа, крутизны склонов. Различение на карте горизонталей, полу горизонталей, «бергштрихов».

4.4. Топография

Теория: Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карты. Условные знаки топографических карт.

Назначения и свойства условных знаков. Виды условных топографических знаков и их общие свойства. Масштабные и внemasштабные топонимы и их характеристика. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

Практика: Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования.

5.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Силовая подготовка

Практика: Упражнения в парах. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища; для ног. Упражнения с сопротивлением. Статические упражнения.

5.2. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Практика: Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища.

5.5 Беговая подготовка

Практика: Бег по пересеченной местности до 5-12 км в медленном и среднем темпе. Темповый бег до 6-7 км. Бег в гору, бег под гору. Переменный бег по различным типам лесного покрова (чистый лес, средне и трудно пробегаемый лес, по болотистой местности). Повторный и интервальный бег на отрезках 100 - 1000 метров.

Календарный учебный график программы (приложение №1)

Формы аттестации

Входной контроль проводится с обучающимися в начале учебного года.
Контрольные упражнения по подтягиванию, отжиманию, кросс 1500 м.

Критерии оценки:

Мальчики -подтягивание: -2 удовлетворительно; -4 хорошо; -6 отлично;

Девочки -отжимание: -10 удовлетворительно; -15 хорошо; -20 отлично.

Кросс1500 м.: -8м10с - удовлетворительно;-7м30с-хорошо;-7м00с-отлично

Тесты по туризму для учащихся младшей возрастной группы.

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года.

Контрольные упражнения по подтягиванию, отжиманию, кросс 1500 м.

Критерии оценки:

Подтягивание: -4 удовлетворительно; -6 хорошо; -8 отлично;

Отжимание: -15 удовлетворительно; -20 хорошо; -25 отлично.

Кросс1500 м.: -7м40с-удовлетворительно;-7м00с-хорошо;-6м30с-отлично.

Тесты. Подготовка к походу.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года.

Критерии оценки:

Результаты соревнований между объединениями.

Оценочные материалы

Цель-формирование у обучающихся интереса к занятиям туризмом			
Задачи	Форма контроля	Планируемый результат	Цель проведения
Входной контроль		Дата: сентябрь	
<i>личностные образовательные метапредметные</i>	Беседа.	Определен уровень развития детей и их способности	Получение первичной информации о ребенке
Промежуточный контроль		Дата: декабрь	
<i>личностные образовательные метапредметные</i>	Внутри кружковые соревнования.	Обучающимися получены знания по темам, разделам программы	Определение обучающимися степени усвоения знаний по программе
Итоговый контроль		Дата: май	

<i>личностные образовательные метапредметные</i>	Соревнования между объединениями	У обучающихся сформирован интерес к занятиям туризмом.	Оценка качества усвоения обучающимися содержания дополнительной образовательной программы по итогам учебного года или по окончании программы.
Текущий контроль		В течение учебного года	
<i>личностные:</i> Формирование культуры общения и поведения в социуме.	наблюдение	Обучающийся получил навыки общения со сверстниками и педагогами	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.
<i>образовательные</i> Способствовать освоению знаний по темам программы «Начальная туристская подготовка»	соревнования	Обучающийся усвоил знания по темам программы	Определение готовности детей восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении.
<i>метапредметные</i> Развитие познавательного интереса к занятиям туризмом	поход, экскурсия	У обучающегося развит познавательный интерес к занятиям спортивным туризмом	Выявление детей, отстающих и опережающие обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.

Оценочные материалы

Учебный год	Год обучения	Форма	Оценочные материалы
2021-2022	1 год	входящий	Контрольные упражнения по подтягиванию, отжиманию, кросс 1500 м. Тесты по туризму для учащихся младшей возрастной группы.
		промежуточный	Контрольные упражнения по подтягиванию, отжиманию, кросс 1500 м. Тесты. Подготовка к походу.
		итоговый	Результаты соревнований между объединениями.

Методические материалы

	Разделы	Методическое обеспечение
1.	Введение	Инструктажи по ОТ и ТБ.
2.	Основы туристской подготовки	Моргунов Б.П. Туризм.- Москва, Просвещение.1978.
3	Походная подготовка	П.И. Лукоянов-Зимние спортивные походы. Москва «Физкультура и спорт»1979
4	Подготовка по спортивному ориентированию	карты, схемы, компас; Методическая разработка «Общие характеристики GPS-навигаторов» -Бобылев В.Л.-2020
5	Физическая подготовка	Седов Ар. Седов Ал.-сила и мужество. Москва «Детская литература»1974
6	Походная подготовка	«Организация и проведение краеведческой работы в туристских походах»,
7	Походная подготовка	«Краткий справочник юного туриста»,
8	Подготовка по спортивному ориентированию	«Занимательная топография и ориентирование»;

Список литературы

1. Волков Н. Спортивные походы в горах. - Издательство «Физкультура и спорт», Москва.1994.
2. Колесникова А.В. Спортивное ориентирование. -2002.
3. Константинов Ю.С. Ориентирование как образ жизни. - Москва,2007.
4. Константинов Ю.С. Туристские спортивные маршруты. - Москва, профиздат.1987.
- 5.Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - м.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
6. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. -М.: ЦДЮТиК, 2005.
7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - Издательство «Физкультура и спорт», Москва.1990.
8. Кодыш Э.Н. Туристские слеты и соревнования. - Москва, профиздат.1984.
9. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - Издательство «Физкультура и спорт», Москва.1979.
10. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. Издательство «Физкультура и спорт», Москва.1981.
11. Моргунов Б.П. Туризм - Москва, Просвещение.1978.
- 12.Словарь юного туриста. Сост. В.М. Куликов. Л.М.Ротштейн. Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТик. 2004.
- 13.СтоляренкоА.М. Экстремальная психопедагогика. - М.: 2002.
- 14.Седов Ар. Седов Ал.-сила и мужество. Москва «Детская литература»1974

Обеспечение программы:

Учебный кабинет, оборудованный: стендами, отображающими тематику программы, библиотекой учебно-методической литературы; инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера.

Раздаточный материал:

- Набор топографических карт;
- компаса жидкостные;
- набор карточек для развития зрительной памяти;
- набор карточек для определения азимута;
- набор карточек по топографическим знакам;
- набор карточек по личному и групповому снаряжению;
- набор карточек для занятий по ориентированию в помещении;

Наглядные пособия:

По темам - «Личное и групповое снаряжение», «Компас»; «Специальное снаряжение туристов», «Топографические знаки», «Как связать носилки»,

Плакаты:

«Топографические знаки».

Снаряжение, специальное оборудование, инструменты:

походная аптечка;
ремонтный набор;
лыжи, лыжные палки;
палатки туристские;
рюкзак;
коврики туристские;
тенты;
туристские котлы;
пила, топор;
спальные мешки;
приспособление для волокуш.

Тесты для мониторинга.

Тесты по туризму для учащихся младшей возрастной группы.

Вопрос 1

Что такое туризм?

Варианты ответов

- отдых на берегу моря;
- путешествие по стране с рюкзаком;
- поход на гору.

Вопрос 2

Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

Варианты ответов

- авиационный;
- водный;
- пешеходный

Вопрос 3

Какие вещи вы возьмете в поход?

Варианты ответов

- подушку;
- матрас;
- компас

Вопрос 4

Какое снаряжение относится к личному снаряжению?

Варианты ответов

- туристическая палатка;
- казанок;
- рюкзак.

Вопрос 5

Для чего предназначен компас?

Варианты ответов

- узнать время;
- для ориентирования на местности;
- для измерения масштаба карты.

Вопрос 6

Что такое бивак?

Варианты ответов

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

Вопрос 7

Какие предметы входят в состав ремонтного набора?

Варианты ответов

- иголка, нитка, булавки;
- зубная щетка, полотенце, нож;
- пила, молоток, плоскогубцы.

Вопрос 8

Разводить костер необходимо.....

Варианты ответов

- по возможности на старом кострище;
- среди деревьев под нависающими ветвями;
- рядом с палатками

Вопрос 9

Определите признаки наземные предметы и водная поверхность название ветра штиль?

Варианты ответов

- Флаг висит спокойно, водная поверхность зеркальная;
- Флаг слабо развевается, рябит поверхность воды;
- флаг вытягивается, волны становятся длиннее.

Вопрос 10

Определите название ветра шторм по признакам наземным и водным предметам?

Варианты ответов

- ломает большие деревья, высокие волны с длинными опрокидывающимися гребнями;
- срывает крыши, вырывает с корнем деревья, вся водная поверхность становится белой от пены;

- ломает тонкие ветки, гнутся большие деревья, высота и длина волн заметно увеличиваются.

Вопрос 11

Какие птицы первые прилетают в марте месяце?

Варианты ответов

- скворцы;
- грачи;
- соловьи.

Вопрос 12

В каких продуктах содержатся белки?

Варианты ответов

- хлеб, крупа, картофель, мед;
- мясо, рыба, молоко, бобы, горох;
- сахар, гречка, яйцо.

Вопрос 13

В каких продуктах содержатся углеводы?

Варианты ответов

- мясо, рыба, яйцо;
- крупа, хлеб, картофель, мед;
- молоко, сгущенка, горох.

Правильные ответы:1-1;2-1;3-3;4-3;5-2;6-2;7-3;8-1;9-1;10-1;11-1;12-2;13-2.

Тесты. Подготовка к походу.

1. Основное направление в работе по безопасности похода:

- А) соблюдение режима дня;
- Б) предупреждение травматизма и несчастных случаев;
- В) словесные предупреждения;
- Г) призывы и назидания.

2. Основная причина чрезвычайных ситуаций в походе:

- А) неблагоприятные метеорологические условия;
- Б) недостаток снаряжения;
- В) слабая дисциплина в группе.

3. Дисциплина в походе - это;

- А) беспрекословное подчинение руководителю группы, его заместителю, выполнение инструкций по походу;
- Б) делать только то, что нравится мне;
- В) выполнять распоряжения моего друга - бывалого туриста.

4. За безопасность в походе в первую очередь отвечает:

- А) руководитель похода;
- Б) родители;
- В) милиция;
- Г) сами туристы.

5. Слабая дисциплина в группе может привести к:

- А) чрезвычайной ситуации;
- Б) перемене погоды;
- В) появлению диких животных.

6. Травма – это:

- А) плохое состояние органов пищеварения у всей группы;
- Б) упадок сил, уныние, угнетённое настроение;
- В) повреждение кожи, мышц, органов, конечностей.

7. Самое большое нарушение дисциплины в походе:

- А) отставание от группы;
- Б) опоздание к приёму пищи;
- В) самовольные действия туристов.

8. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:

- А) хорошо знать маршрут;
- Б) взять с собой необходимое количество продуктов;
- В) одеться по сезону;

Г) сделать поход безопасным и интересным.

9. Карту местности перед походом нужно хорошо изучить прежде всего для того, чтобы:

- А) знать наиболее интересные места;
- Б) чтобы не заблудиться, ориентируясь на местности;
- В) знать, где лучше разбить лагерь и отдохнуть.

10. Перед походом нужно сходить к врачу, чтобы:

- А) он выписал справку;
- Б) определить состояние своего здоровья;
- В) успокоить родителей.

11. Почему идущие в поход должны хорошо знать друг друга:

- А) чтобы знать, кого искать, если потеряется;
- Б) чтобы во всём можно было положиться на товарища, а не получить от него неожиданных поступков;
- В) чтобы было веселее.

12. Как влияет утомление на внимание и реакцию:

- А) внимание снижается, а реакция не изменяется;
- Б) реакция снижается, а внимание усиливается;
- В) внимание и реакция снижается.

13. Главная цель похода:

- А) объединяет и сплачивает группу;
- Б) не даёт действовать самостоятельно, уравнивает всех;
- В) не нужна: кто чем хочет, тем и занимается.

Правильные ответы: 1-б; 2-в; 3-а; 4-а; 5-а; 6-в; 7-в; 8-г; 9-а; 10-б; 11-б; 12-в; 13-а

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575794

Владелец Якимова Наталья Викторовна

Действителен с 17.03.2021 по 17.03.2022