УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ХАБАРОВСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ВОСХОЖДЕНИЕ»

Принята
на заседании
педагогического совета
от «30» июня 2026 г.
протокол № 4

Утверждаю
Директор
МАУДО ДЮЦ «Восхождение»
для
г. Хабаровска
_____ Зыкова Е.Н.
от «30» июня 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТУРИЗМ КАК ХОББИ И ОБРАЗ ЖИЗНИ»
сетевая

Направленность программы: туристско-краеведческая
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Уровень освоения: базовый
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы:
Иванова Людмила Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. Хабаровск,2026г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Классификация и направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм как хобби и образ жизни» имеет *туристско-краеведческую направленность, направление - туризм и краеведение, базового уровня, реализующаяся в сетевой форме с МАОУ Средняя школа № 26*. Программа ориентирована на получение знаний, умений и навыков по туризму, краеведению и спортивному ориентированию, способствующие профессиональной ориентации и успешной адаптации к жизни в обществе. Содержание программного материала предполагает изучение учащимися основ школы безопасности, туризма, краеведения и спортивного ориентирования, расширение краеведческих знаний, достижение спортивных результатов в активных формах: походах, соревнованиях.

При разработке данной программы были учтены нормативно - правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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”».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 “Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания”».
6. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае (утверждено приказом КГАОУДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27 мая 2025 г. № 220П).
7. Постановление администрации г. Хабаровска от 25.10.2019 г. № 3501 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории городского округа “Город Хабаровск”».

8. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Хабаровска «Детско-юношеский центр “Восхождение”» от 13.05.2025 г.

Актуальность программы состоит в том, что занятия туризмом и спортивным ориентированием представляют собой эффективное средство повышения двигательной активности, физического оздоровления и совершенствования учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни.

Занятия туризмом и спортивным ориентированием дают человеку возможность познания родного края, приобщения к природе как источнику вдохновения, содействуют умственному и физическому развитию, укрепляют здоровье, позволяют научиться радоваться жизни, реализовать себя как личность, развить чувства товарищества, взаимовыручки, любви ко всему живому, умению вести здоровый образ жизни.

Широкая доступность, отсутствие возрастных ограничений, захватывающая борьба на трассе, красота природы края, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, сочетание умственных и физических нагрузок - все это способствует популяризации спортивного ориентирования и туризма, подчеркивает актуальность и значимость деятельности по данной программе.

Отличительной особенностью данной программы является комплексный интегрированный характер, сочетающий в себе тематические блоки**:** основы школы безопасности, спортивного туризма, спортивного ориентирования, краеведения, медицины, судейской практики.

Содержание блоков включает темы из типовых программ, утвержденных Министерством образования Российской Федерации для системы дополнительного образования детей: «Юные туристы», «Спортивное ориентирование», «Юные судьи туристских соревнований», «Спортивный туризм», «Юные инструкторы туризма». Отличие данной программы от типовых заключается в поставленных целях и задачах, в распределении учебного материала по часам, введении новых образовательных областей: социальная практика, физическая антропология, «школа безопасности».

Педагогическая целесообразность заключается в том, что полученные знания помогут учащимся сориентироваться в любой незнакомой местности и при чрезвычайных обстоятельствах.

Основанием для создания данной программы стала необходимость уйти от узкой специализации, предоставить детям возможность попробовать себя в различных видах туризма и ориентировании, научиться выживать в экстремальных условиях, проявить себя в различных сферах деятельности (участник соревнований, судья, инструктор, краевед, оформитель, летописец и т.п.), совершенствуя при этом свои личностные качества. Обучение детей туризму позволит педагогу привить учащимся любовь к природе, потребность в активном образе жизни, объединить в сплоченный коллектив для решения общих задач.

Адресат программы: дети в возрасте 12-17 лет. Для занятий туризмом и ориентированием требуется заключение врача о здоровье каждого ребенка, чтобы корректировать нагрузку во время тренировок. Все дети, занимающиеся в объединении, поставлены на учете в краевом физкультурном диспансере, где 2

раза в год проходят полное обследование. Медицинский осмотр проходит перед каждым походом, соревнованием.

Объем и срок освоения программы: 1161 час на 3 года 387 часов в год (324 часа в учебном году, 63 часа в летний период).

Режим занятий

Занятия с группой проводятся 9 часов в неделю, 3 занятия по 3 часа теоретической, физической и специальной подготовки.

Особенности организации образовательного процесса

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, групповая (13-15 человек). Групповая форма работы представлена: индивидуально-групповой и работой в парах. При отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (учащемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Формы организации занятий: лекция, семинар, беседа, тренинг, ролевая игра, игра-соревнование, соревнование. Большее количество часов в программе отведено на практику, где учащиеся приобретают знания посредством учебно-тренировочных выездов в лесные массивы, лесопарки города Хабаровска, Хабаровского края, соревнований внутри детского объединения, городских, краевых, Зональных и Всероссийских.

Программа базового уровня рассчитана на три года обучения и предусматривает приобретение навыков для выполнения нормативов на значок «Юный турист» и массовых спортивных разрядов по спортивному туризму и ориентированию. Комплексность программы основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой деятельности и основ «школы безопасности» по принципу расширяющейся и углубляющейся спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности занимающихся.

Цель программы: развитие физических способностей учащихся посредством туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Предметные

- сформировать основные понятия, термины и определения в спортивном ориентировании, школе выживания и туризме;
- углублять и расширять знания детей по истории, природе и культуре родного края.

Метапредметные:

- сформировать навыки безопасного поведения и выживания в условиях природной среды;
- способствовать развитию коммуникативных навыков.

Личностные:

- способствовать формированию чувства бережного отношения к природе в процессе общения с ней, любви к родному краю;
- прививать культуру здорового образа жизни, интерес и любовь к избранному виду спорта.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план 1 года обучения

№	Раздел программы	Кол-во часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	**3**	2	1	Анкетирование
1	Туристская подготовка	**78**	21	57	Опрос, педагогическое наблюдение
2	Топография и ориентирование	**42**	15	27	Опрос, зачёт, педагогическое наблюдение
3	Краеведение	**30**	15	15	Опрос, викторина, педагогическое наблюдение
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	**18**	9	9	Зачёт, педагогическое наблюдение
5	Обеспечение безопасности	**9**	6	3	Опрос, педагогическое наблюдение
6	Общая и специальная физическая подготовка	**75**	3	72	Зачёт, педагогическое наблюдение
7	Участие в соревнованиях	**45**		45	Педагогическое наблюдение.Анализ результатов
8	Мероприятия учебно-воспитательного характера	**21**	3	18	Опрос, тесты
	Итоговое занятие	**3**		3	Годовая аттестация
	Итого	**324**	74	250	

Учебный план на летний период 1 года обучения

№	Раздел программы	Кол-во часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая и специальная физическая подготовка	**15**		15	Зачёт, педагогическое наблюдение
2	Участие в соревнованиях	**45**		45	Педагогическое наблюдение.Анализ результатов
3	Мероприятия учебно-воспитательного характера	**3**		3	Педагогическое наблюдение
	Итого	**63**		63	

Содержание программы 1 года обучения

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (3 час).

Теория. История турклуба «Норд», традиции, устав, права и обязанности его членов. Техника безопасности.

Практика. Вводное анкетирование. Упражнения на знакомство. Игры, конкусы, загадки на туристскую тематику.

1. **ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (78 час).**

1.1. История развития туризма. Туристские возможности ДВ.

Теория. Туристские возможности Хабаровского края. История развития туризма. Туристские нормативы на значок «Юный турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении.

Практика. Перечень и подготовка личного и группового снаряжения для однотрехдневного похода. Состав и назначение ремонтного набора.

1.3. Организация бивуака. Привалы и ночлеги.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность, выбор места, распределение обязанностей. Типы костров, правила разведения.

Практика. Распределение обязанностей в походе. Разведение костра и правила обращения с колющими и режущими предметами.

1.4. Питание в туристском походе

Теория. Значение правильного питания в походе. Организация питания в однотрехдневном походе.

Практика. Составление меню, упаковка и хранение продуктов.

1.5. Подготовка к походу. Распределение обязанностей

Теория. Подготовка к походу, распределение обязанностей. Изучение района похода, подготовка снаряжения.

Практика. Порядок движения группы на маршруте, темп движения. Общая характеристика естественных препятствий, движение по пересеченной местности. Преодоление несложных препятствий. Использование самостраховки. Узлы, назначение, способы вязки.

1.6. Правила соревнований

Теория. Виды туристских соревнований и особенности их проведения, правила соревнований.

2. **ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ (42 час)**.

2.1.Виды карт. Масштаб.

Теория. Виды карт, масштаб. Различие спортивной и топографической карты.

Практика. Определение расстояний по карте.

2.2.Условные знаки спортивных карт.

Теория. Условные знаки спортивных карт: масштабные и внемасштабные, линейные и площадные.

Практика. Работа с картой, сличение условных знаков с объектами местности.

2.3.Изображение рельефа на карте.

Теория. Изображение рельефа на карте. Горизонтали. Бергштрихи. Высота сечения.

Практика. Определение высоты точек по карте местности. Определение крутизны и высоты склона.

2.4.Компас.

Теория. Спортивный жидкостный компас, устройство.

Практика. Определение сторон горизонта. Ориентирование карты по компасу.

2.5.Способы и виды ориентирования.

Теория. Виды ориентирования. Ориентирование по местным признакам. Виды ориентиров, определение точки стояния.

Практика. Движение по легенде. Определение точки стояния.

2.6. Снаряжение ориентировщика.

Теория. Снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви. **Практика.** Изготовление простейших планшетов. Подбор лыжного снаряжения.

2.7.Правила соревнований.

Теория. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Возрастные группы. Допуск к соревнованию. Обязанности участников.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ (30 час).

3.1.Природные условия Дальнего Востока.

Теория. Климат, растительность и животный мир Хабаровского края, его рельеф, реки, озера.

Практика.Знакомство с картой края. Проведение краеведческих викторин.

3.2. История развития Хабаровского края, г. Хабаровска, памятники природы, музеи, выставки.

Теория. История развития Хабаровского края и города Хабаровска. Памятные и исторические места. Охрана природы.

Практика. Посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3.Изучение районов путешествий.

Практика. Изучение районов путешествия. Разработка маршрута. Краеведческая и экскурсионная работа в походе.

4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ (18 час).

4.1. Личная гигиена и профилактика заболеваний.

Теория. Личная гигиена и профилактика заболеваний. Сущность закаливания, его значение для увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Систематическое занятие физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика.Усвоение гигиенических навыков. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

4.2.Состав и назначение походной аптечки.

Теория. Состав и назначение походной медицинской аптечки для походов выходного дня. Личная медицинская аптечка.

Практика. Формирование походной аптечки.

4.3. Оказание первой доврачебной помощи

Теория. Походный травматизм и его профилактика. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Укусы насекомых. Меры предупреждения по заражению клещевым энцефалитом. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практика. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

4.4. Способы транспортировки пострадавшего

Теория.Способы переноски пострадавшего в зависимости от характера травмы и места повреждения.

Практика. Приемы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок из шестов, волокуш из лыж.

5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ (9 час).

5.1. Техника безопасности в походах и на соревнованиях.

Теория. Техника безопасности в походах и на соревнованиях. Меры безопасности при разведении костра, заготовке дров. Правила хранения

топоров, пил, ножей. Дисциплина в походе – основа безопасности. Правила безопасности при проезде группы на транспорте. Правила поведения в населенном пункте.

Практика. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила пользования альпенштоком.

5.2. Действия в экстремальных ситуациях

Теория. Действия в экстремальных ситуациях. Ваши действия, если вы заблудились в лесу. Пожар в лесу, наводнение, гроза.

Практика. Способы обеззараживания воды. Чем можно питаться в лесу.

5.3. НАЗ.

Практика. Изготовление носимого аварийного запаса (НАЗ): городского и природного.

6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (75 час).

6.1. Общая физическая подготовка.

Теория. Требования к физической подготовке, ее место в разностороннем физическом развитии спортсменов.

Практика. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Спортивные игры.

6.2. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальная физическая подготовка. Привыкание к нагрузкам, развитие выносливости, ловкости. Особенности бега в лесу.

Практика. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, гибкости. Техника лыжного хода.

7. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (45 час).

Практика. Участие в клубных, школьных, районных, городских и краевых соревнованиях поспортивному ориентированию. Участие в школьном турслете.

8. УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА (21 час).

День рождения клуба, день туризма, дни рождения, Новогодний утренник, День защитников Отечества, Международный женский день, выходы в музей, выезды на Ильинку совместно с родителями, совместное участие в соревнованиях, проведение школьного турслета.

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (3 час).

Практика. Подведение итогов работы за год, зачёт, опрос, тесты.

Содержание программы на летний период 1 года обучения

1. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (15 час).

6.1. Общая физическая подготовка.

Практика. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика.

6.2. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, челночный бег.

2. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (45 час).

Практика. Участие в краевых соревнованиях по ориентированию и туризму.

3. УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА (3 час).

Дни рождения, выходы в музей, выезды с родителями в лес, совместное участие в соревнованиях.

По окончании первого года обучения учащийся научится:

- составлять список личного и группового снаряжения для похода выходного дня;
- выбрать место для бивуака;
- уложить рюкзак, поставить палатку;
- развести костер, заготовить дрова;
- составить меню для похода выходного дня;
- преодолеть несложные препятствия;
- вязать узлы: прямой, проводник, восьмерка, схватывающий (прусик);
- определить масштаб и расстояние по карте;
- читать условные знаки спортивных карт;
- ориентировать карту;
- определять стороны горизонта;
- ориентироваться по местным признакам;
- проводить зарядку;
- собирать аптечку, ремнабор;
- оказывать простейшую доврачебную помощь;
- обезопасить себя от укусов клещей;
- изготовить НАЗ;
- определить направление выхода в случае потери ориентировки;
- принимать участие в школьных и районных соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию.

Количественные показатели освоения программы 1 года обучения:

- участие в школьных и городских соревнованиях не менее 50%;
- 3-ий юношеский разряд по спортивному ориентированию и туризму не менее 50%;
- участие в походе выходного дня – не менее 80%.

Учебный план 2 года обучения

№	Раздел программы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	**3**	2	1	Анкетирование
1	Туристская подготовка.	**60**	15	45	Педагогическое наблюдение, зачет
2.	Топография и ориентирование	**45**	9	36	Педагогическое наблюдение, опрос
3.	Краеведение	**12**	6	6	викторина
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	**15**	3	12	Педагогическое наблюдение, тестирование
5.	Обеспечение безопасности	**9**	6	3	тестирование
6.	Общая и специальная физическая подготовка	**72**	3	69	Контрольные нормативы

7.	Дистанции. Судейская подготовка	**30**	9	21	Педагогическое наблюдение
8.	Участие в соревнованиях	**60**		60	Педагогическое наблюдение
9.	Мероприятия учебно-воспитательного характера	**15**		15	Опрос, тесты
	Итоговое занятие	**3**		3	Годовая аттестация
	ИТОГО:	**324**	**53**	**271**	

Учебный план на летний период 2 года обучения

№	Раздел программы	Кол-во часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая и специальная физическая подготовка	**15**		15	Зачёт, педагогическое наблюдение
2	Участие в соревнованиях	**45**		45	Педагогическое наблюдение
3	Мероприятия учебно-воспитательного характера	**3**		3	Педагогическое наблюдение
	Итого	**63**		63	

Содержание программы 2 года обучения

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (3 час).

Теория. История турклуба «Норд», традиции, устав, права и обязанности его членов. Техника безопасности.

Практика. Вводное анкетирование. Игры, конкусы, загадки на туристскую тематику.

1. **ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (60 час).**

1.1. Туристские возможности Дальнего Востока. История развития туризма.

Теория. Туристские возможности Дальнего Востока. Характеристика различных видов туризма.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Специальное снаряжение: веревки, страховочные системы, карабины, самохваты, жумары, спусковые устройства.

Практика. Изготовление и ремонт снаряжения.

1.3.Организация бивуака. Привалы и ночлеги.

Теория. Планирование места организации бивуака. Выбор площадки и требование к ней. Правила забора питьевой воды. Типы костров, их назначение.

Практика. Организация бивуака в различных климатических условиях. Оборудование места для приема пищи. Работа с пилой и топором. Разведение костра и оборудование кострища.

1.4. Питание в туристском походе.

Теория. Организация горячего питания и перекусы. Требования к упаковке и хранению продуктов. Нормы дневного рациона

Практика. Составление меню, раскладка продуктов, закупка, упаковка, транспортировка. Приготовление пищи на костре.

1.5.Подготовка к походу и распределение обязанностей.

Теория. Разрядные требования к спортивным походам. Виды походов. Обязанности и права участников похода.

Практика. Подготовка к походу, распределение обязанностей. Ремонт снаряжения, составление отчета о походе.

1.6.Техника и тактика преодоления препятствий.

Теория. Понятие о тактике в туристском походе. Маршруты линейные, кольцевые и радиальные.

Практика. Преодоление естественных препятствий. Использование командной страховки и самостраховки. Выбор места и способ прохождения брода. Узлы: применение и способы вязки.

1.7.Правила соревнований.

Теория. Правила соревнований по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Система штрафов.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ (45 час).

2.1. Виды карт. Масштаб.

Теория. Виды спортивных карт. Масштаб карт.

Практика. Работа с картами, определение расстояния по карте, подсчет пар шагов.

2.2. Условные знаки спортивных карт.

Теория. Виды условных знаков: линейные, точечные, площадные, масштабные, внемасштабные. Группы условных знаков: растительность, гидрография, исскуственные сооружения, скалы, камни, рельеф.

Практика. Топографический диктант, упражнения на запоминание знаков, группы условных знаков.

2.3.Изображение рельефа на карте.

Теория. Изображение рельефа и влияние его на выбор пути движения.

Практика. Знакомство с различными формами рельефа. Подсчет набора высоты. Крутизна склона.

2.4.Компас. Азимутальный ход.

Теория. Устройство компаса.Типы компасов. Правила обращения с компасом. Понятие азимута.

Практика. Ориентирование карты по компасу**.** Определение азимута на заданный предмет. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Взятие азимута на предмет.

2.5.Способы и виды ориентирования.

Теория. Способы ориентирования. Скоростная отметка.

Практика. Движение по легенде. Определение расстояний при движении по карте. Определение точки стояния. Тактика взятия КП. Отметка на КП.

2.6.Снаряжение ориентировщика.

Теория. Специальное снаряжение ориентировщика.

Практика. Планшеты, их устройство, изготовление. Подготовка лыжного снаряжения.

2.7. Правила соревнований.

Теория. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Права и обязанности участников.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ (12 час).

3.1.Природные условия ДВ.

Теория. Климат, растительность, животный мир. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

3.2. История развития Хабаровского края, г. Хабаровска, памятники природы, музеи, выставки.

Теория. История развития Хабаровского края. Край в период Великой Отечественной войны. История развития города Хабаровска. Улицы, площади города, старые и новые названия.

Практика. Памятные места, музеи, выставки.

3.3.Изучение районов путешествий.

Теория. Сбор сведений о районе похода, изучение литературы.

Практика. Изучение района путешествий, разработка маршрута. Знакомство с историей, природой, климатом района путешествий. Деятельность по охране природы в условиях похода.

4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ (15 час).

4.1. Личная гигиена и профилактика заболеваний.

Теория. Личная гигиена, роль закаливания организма, значение водных процедур. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика. Подбор одежды для походов и соревнований. Уход за обувью и одеждой. Самостоятельное проведение разминки.

4.2. Состав и назначение походной аптечки.

Теория. Состав походной аптечки. Назначение лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение. Лекарственные растения.

Практика. Формирование походной аптечки для участия в соревнованиях.

4.3.Оказание первой доврачебной помощи.

Теория. Походный травматизм. Заболевание в походе. Профилавктика травматизма и заболеваний.

Практика. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования. Первая помощь при переломах, вывихах, растяжениях связок. Первая помощь утопающему. Первая помощь при тепловом и солнечном ударе.

4.4. Транспортировка пострадавшего.

Теория. Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения.

Практика. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок, волокуш. Иммобилизация пострадавшего подручными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке.

5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ (9 час).

5.1.Техника безопасности в походах и на соревнованиях.

Теория. Техника безопасности в походах и на соревнованиях. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Роль маршрутно-квалификационной комиссии.

5.2.Действия в экстремальных ситуациях.

Теория. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Экстремальные ситуации в походе. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

Выживание в различных климатогеографических средах.

Практика. Меры предосторожности в тайге, горах, при преодолении в брод горных и равнинных рек, заболоченных участков.

6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (72 час).

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.

Практика. Общая физическая подготовка. Упражнения для рук, шеи, туловища, ног. Беговая тренировка. Подвижные игры и эстафеты. Лыжные тренировки.

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы. Элементы скалолазанья, спелеотехники, работа с веревками. Техника двух веревок. Клаймбингтест.

7. ДИСТАНЦИИ. СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА (30 час).

7.1.Классификация дистанций. Технические этапы.

Теория. Виды соревнований. Классификация по классу, масштабу, рангу. Соревнования личные и командные. Дистанции длинные и короткие. Полоса препятствий. КТМ. Технические этапы в зависимости от класса дистанции. Штрафы на этапах.

Практика. Оборудование этапов. Контрольные линии. Точки опоры. Оборудование старта и финиша. Предстартовая подготовка. Отметка на этапах.

7.2.Организация страховки.

Теория. Понятие страховки. Командная и судейская страховка. Самостраховка.

Практика. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от самостраховки к командной страховки и наоборот. Переправа первого участника.

7.3.Судейство различных видов дистанций.

Теория. Права и обязанности судей на этапах. Система штрафов. Контрольное время на этапе

Практика. Организация и проведение туристских слетов. Требования к району соревнований. Подготовка инвентаря, оборудования. Охрана природы и обеспечение безопасности. Церемония открытия и закрытия соревнований.

8. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (60 час).

Практика. Участие в клубных, школьных, районных, городских и краевых соревнованиях по ориентированию и туризму. Участие в школьном и городском турслете.

9. УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА (15 час).

День рождения клуба, день туризма, дни рождения, Новогодний утренник, День защитников Отечества, Международный женский день, выходы в музей,

выезды на Ильинку совместно с родителями, совместное участие в соревнованиях, проведение школьного турслета.

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (3 час).

Практика. Подведение итогов работы за год, зачёт, опрос, тесты.

Содержание программы на летний период 2 года обучения

1. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (15 час).

6.1. Общая физическая подготовка.

Практика. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика.

6.2. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, челночный бег.

2. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (45 час).

Практика. Участие в краевых соревнованиях по ориентированию и туризму.

3. УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА (3 час).

Дни рождения, выходы в музей, выезды с родителями в лес, совместное участие в соревнованиях.

По окончании второго года обучения учащийся научится:

- комплектовать личное и групповое снаряжение;
- произвести ремонт снаряжения;
- выбрать место для бивуака;
- установить палатку в различных погодных условиях;
- развести костер, работать с пилой и топором;
- составить меню и раскладку продуктов;
- приготовить пищу на костре;
- составить отчет о походе;
- преодолевать препятствия по наведенной веревке;
- пользоваться командной страховкой и самостраховкой;
- вязать узлы: серединный проводник, двойной проводник, штык, брамшкотовый, академический, встречный, стремя;
- читать карту;
- работать с компасом;
- брать азимут;
- выбирать пути движения;
- определять расстояние до недоступного предмета;
- принимать участие в различных видах соревнований по спортивному ориентированию и туризму (районных, городских, краевых);
- разрабатывать маршрут путешествия;
- формировать походную аптечку;
- оказывать первую доврачебную помощь условно пострадавшему;
- использовать различные способы транспортировки пострадавшего;
- проводить разминкуперед стартом;

Количественные показатели освоения программы 2 года обучения:

- участие в школьных и городских соревнованиях не менее 80% ;

- 3-ий юношеский разряд по спортивному ориентированию и туризму не менее 80%; 2-ю и 1-ю разряды не менее 50%;
- участие в 2-3-хдневных походах – не менее 80%.

Учебный план 3 года обучения

№	Раздел программы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	**3**	2	1	Диагностика
1	Туристская подготовка	**57**	14	43	Педагогическое наблюдение
2.	Топография и ориентирование	**42**	12	30	Опрос, тестирование
3.	Краеведение	**12**	6	6	Опрос, викторина
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	**12**	4	8	Педагогическое наблюдение
5.	Обеспечение безопасности	**6**	3	3	Педагогическое наблюдение
6.	Общая и специальная физическая подготовка	**72**	2	70	Контрольные нормативы
7.	Дистанции. Судейская подготовка	**39**	6	33	Педагогическое наблюдение, зачет
8.	Участие в соревнованиях	**66**		66	Педагогическое наблюдение
9.	Мероприятия учебно-воспитательного характера	**12**		12	Педагогическое наблюдение
	Итоговое занятие	**3**		3	Годовая аттестация
	ИТОГО:	**324**	**49**	**275**	

Учебный план на летний период 3 года обучения

№	**Раздел программы**	Кол-во часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая и специальная физическая подготовка	**15**		15	Зачёт, педагогическое наблюдение
2	Участие в соревнованиях	**45**		45	Педагогическое наблюдение
3	Мероприятия учебно-воспитательного характера	**3**		3	Педагогическое наблюдение
	Итого	**63**		63	

Содержание программы 3 года обучения

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (3 час).

Теория. История турклуба «Норд», традиции, устав, права и обязанности его членов. Техника безопасности. Планы на новый учебный год.

Практика. Анкетирование, тестирование, входная диагностика.

1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (57 час).

1.1.Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория. Особенности личного и группового снаряжения для категорийных пеших, лыжных и спелеопоходов.

Практика. Специальное снаряжение спелеотуристов. Изготовление и ремонт.
1.2.Организация бивуака. Привалы и ночлеги.
Теория. Бивачные работы. Благоустройство бивака. Оборудование и устройство костровища.
Практика. Особенности организации бивуака в зимнем походе. Организация быта в туристском лагере, строительство простейших сооружений.
1.3.Питание в туристском походе.
Теория. Питание в категорийном походе. Расчет калорийности дневного рациона.
Практика. Закупка продуктов, подготовка к транспортировке, хранение. Весовые раскладки основных продуктов питания. Применение сублимированных, сушеных продуктов и высококалорийных смесей. Витамины. «Карманное» питание, организация перекусов.
1.4. Подготовка к походу.
Практика. Подготовка к походу. Распределение обязанностей. Выбор района путешествия. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Оформление заявочной документации. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки.
1.5.Техника и тактика преодоления препятствий.
Теория. Техника и тактика преодоления препятствий. Характеристика препятствий, способы преодоления, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие участников на дистанции. Тактика движения в лыжном походе. Оценка состояния снежного покрова. Прохождение лавиноопасных участков. Организация страховки при преодолении сложных участков.
Практика. Организация переправы через каньон, водную преграду. Траверс склона с самостраховкой. Переправа по бревну. Спуск с самостраховкой. Узлы, назначение, способы вязки. Работа с веревками. Техника одной веревки (SRT).
2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ (42 час).
2.1.Условные знаки спортивных карт.
Теория. Условные знаки спортивных и топографических карт.
Карты с различными формами рельефа.
Практика. Упражнения с условными знаками. Выбор пути движения, опираясь на линейные и площадные ориентиры.
2.2.Компас. Азимутальный ход.
Практика. Азимутальный ход. Понятие обратного азимута. Отработка навыков взятия азимута по карте и на предмет. Тактика выхода по азимуту на КП.
2.3.Способы и виды ориентирования.
Теория. Способы ориентирования. Выбор пути движения на КП по карте и реализация его на местности. Факторы, влияющие на выбор пути движения. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований.
Практика. Отработка технических приемов.
2.4.Правила соревнований.
Теория. Правила соревнований. Система штрафов. Организация и проведение соревнований по ориентированию. Обязанности судей.
3. **КРАЕВЕДЕНИЕ (12 час).**

3.1. История развития Хабаровского края, г. Хабаровска, памятники природы, музеи, выставки.

Теория. История развития Хабаровского края и города Хабаровска. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники природы, заповедники, заказники на территории края.

Практика. Изучение районов путешествий. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Экскурсионные объекты на маршруте. Природоохранительная работа во время путешествий.

4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ (12 час).

4.1. Личная гигиена и профилактика заболеваний

Теория. Личная гигиена и профилактика заболеваний. Роль закаливания. Аклиматизация. Общий массаж.

Практика. Освоение приемов массажа. Проведение разминки перед стартом.

4.2.Состав и назначение походной аптечки.

Теория. Комплектование походной аптечки и аптечки для участия в соревнованиях. Сроки хранения лекарственных средств. Медикаменты для оказания экстренной помощи. Индивидуальная аптечка туриста.

Практика. Комплектование походной аптечки, взаимозаменяемость медицинских препаратов.

4.3.Оказание первой доврачебной помощи.

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

Практика. Оказание первой доврачебной помощи. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры. Способы проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

4.4.Транспортировка пострадавшего.

Практика. Иммобилизация конечностей. Способы транспортировки. Изготовление средств транспортировки.

5. **ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ (6 час)**.

Теория. Техника безопасности в походах и на соревнованиях. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Основные причины несчастных случаев в походе. Правила поведения на воде. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации. Регистрация группы в поисково-спасательной службе. Организация спасательной службы на соревнованиях.

6.**ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (72 час)**.

6.1.Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травматизма.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Противопоказания к занятиям туризмом и ориентированием. Субъективные и объективные данные

самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, частота пульса. Предупреждение переутомления. Предупреждение спортивных травм.

6.2.Общая физическая подготовка.

Практика. Общая физическая подготовка. Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на ловкость, координацию движений. Легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры, эстафеты, скалолазанье.

6.3.Специальная физическая подготовка.

Практика. Специальная физическая подготовка. Движение по азимуту по пересеченной местности. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Измерение расстояний во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Выбор пути движения с учетом рельефа местности.

Движение на лыжах по пересеченной местности. Подъем способами «елочка», «лесенка», «в лоб» с применением тормозил. Скоростной спуск, спуск с торможением, слаломный спуск.. Подъем и спуск «серпантином». Тропление лыжни, преодоление лавиноопасного участка, траверс склона со страховкой. Наведение переправ через естественные препятствия.

7.ДИСТАНЦИИ. СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА (39 час).

7.1. Классификация дистанций, технические этапы

Теория. Организация и проведение турслетов. Выбор района соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования. Требования, предъявляемые к местам забора воды для приготовления пищи. Режимные моменты соревнований.

Практика. Освоение технических этапов на дистанции 2 класса. Переправа по параллельным перилам, навесная переправа, переправа по бревну. Восстановление перил.

7.2.Организация страховки.

Практика. Отработка приемов командной страховки. Судейская страховка, самостраховка. Сопровождение.

7.3.Судейство соревнований.

Теория. Права и обязанности судей на этапе. Взаимодействие судей с участниками, тренерами, представителями. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения. Действия судей при возникновении спорной ситуации. Порядок информирования участников о полученном штрафе. Судейская документация на этапе. Хронометраж прохождения этапа, контрольное время.

Практика. Судейство различных видов. Организация старта и финиша. Работа секретариата. Порядок обработки результатов, подведение итогов. Разработка условий проведения конкурсов. Методика оценки, подведение результатов и награждение победителей.

8. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ (66 час).

Практика. Участие в клубных, школьных, районных, городских, краевых и Всероссийских соревнованиях по ориентированию и туризму. Участие в школьном, городском и краевом турслете.

9.МЕРОПРИЯТИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ХАРАКТЕРА (12 час)

День рождения клуба, день туризма, дни рождения, Новогодний утренник, День защитников Отечества, Международный женский день, выходы в музей, выезды на Ильинку совместно с родителями, совместное участие в соревнованиях, проведение школьного турслета.

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (3 час).

Практика. Подведение итогов работы за год, зачёт, опрос, тесты.

Содержание программы на летний период 3 года обучения

1. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (15 час).

1..1. Общая физическая подготовка.

Практика. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика.

1..2. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, челночный бег.

2. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯ (45 час).

Практика. Участие в краевых соревнованиях по ориентированию и туризму.

3. УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА (3 час).

Дни рождения, выходы в музей, выезды с родителями в лес, совместное участие в соревнованиях.

По окончании третьего года обучения учащийся научится:

- составлять список личного и группового снаряжения для многодневного похода;
- выбирать место для бивуака в различных метеоусловиях;
- производить ремонт личного и группового снаряжения;
- ставить палатку типа «Зима», растапливать печку;
- организовывать дежурство у печки в ночное время;
- готовить пищу на костре, примусе;
- составлять план подготовки похода в соответствии со своими должностными обязанностями;
- составлять отчет о походе;
- наводить переправу через каньон, водную преграду;
- организовывать подъем-спуск по скальному участку;
- преодолевать подъем и спуск в лыжном походе;
- преодолевать горизонтальные и вертикальные пещеры 1-2 категории сложности;
- читать карту во время бега по пересеченной местности;
- двигаться по азимуту;
- контролировать пройденное расстояние во время бега;
- анализировать ошибки после прохождения дистанции;
- следить за сохранностью снаряжения и производить его ремонт;
- знать правила соревнований и принимать участие в районных, городских и краевых соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- выживать в экстремальных ситуациях;

- пользоваться страховкой и самостраховкой;
- проходить различные этапы соревнований по технике туризма: спуски, подъемы, траверс склона, переправы;
- организовывать судейство на этапе;
- оборудовать этап судейской страховкой.

Количественные показатели освоения программы 3 года обучения:

- участие в городских и краевых соревнованиях не менее 50% ;
- 3-ий взрослый разряд по спортивному ориентированию и туризму не менее 50%;
- 2-ой взрослый разряд – не менее 20%;
- участие в многодневном походе – не менее 50%.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные

- знают понятия, термины и определения в спортивном ориентировании, школе выживания и туризме;

- имеют углубленные знания по истории, природе и культуре родного города и края.

Метапредметные:

- соблюдают правила безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий, имеют навыки выживания в условиях природной среды;

- умеют сотрудничать с товарищами в процессе совместной соревновательной деятельности, работать в команде: находят компромиссы, разрешают конфликты.

Личностные:

- осознают свою сопричастность к дальнейшему процветанию края и бережно относятся к богатствам Дальнего Востока;

- понимают свою роль в формировании собственного здоровья, имеют устойчивую мотивации к избранному виду деятельности.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Первый год обучения

Месяц Дата	Тема	Форма проведения	Часы	Форма контроля
1	Техника безопасности в походах и на соревнованиях	беседа	3	Опрос
2	Поход выходного дня	наблюдение	3	Наблюдение
3	История развития туризма и ориентирования	беседа	3	Опрос
4	Соревнования по спортивному	соревнование	3	Протоколы

	туризму			результатов
5	Соревнования по спортивному туризму	соревнование	3	Протоколы результатов
6	Условные знаки спортивных карт	запоминание	3	Наблюдение
7	ОФП Кросс	тренировка	3	Наблюдение
8	Организация бивуака	практика	3	Наблюдение
9	Тактика преодоления препятствий	беседа	3	Опрос
10	Соревнования по ориентированию	соревнование	3	Протоколы результатов
11	Соревнования по ориентированию	соревнование	3	Протоколы результатов
12	Условные знаки спортивных карт	запоминание	3	Наблюдение
13	Поход выходного дня	наблюдение	3	Наблюдение
14	ОФП Спортивные игры	тренировка	3	Наблюдение
15	Виды карт. Масштаб карт	беседа	3	Опрос
16	Соревнования по ориентированию	соревнование	3	Протоколы результатов
17	Изображение рельефа на карте	беседа	3	Опрос
18	Личная гигиена и профилактика заболеваний	беседа	3	Опрос
19	Техника преодоления препятствий	практика	3	Наблюдение
20	ОФП. Спортивные игры	тренировка	3	Наблюдение
21	История развития Хабаровского края	беседа	3	Опрос
22	Техника преодоления препятствий	практика	3	Наблюдение
23	Классификация дистанций	беседа	3	Опрос
24	Природные условия ДВ	беседа	3	Опрос
25	Техника преодоления препятствий	практика	3	Наблюдение
26	ОФП	практика	3	Наблюдение
27	СФП	практика	3	Наблюдение
28	Питание в туристском походе	беседа	3	Опрос
29	Подготовка лыжного снаряжения	практика	3	Наблюдение
30	СФП	практика	3	Наблюдение
31	Изображение рельефа на карте	беседа	3	Опрос
32	Компас. Азимутальный ход	беседа	3	Опрос
33	Техника преодоления препятствий	практика	3	Наблюдение
34	Действия в экстемальных ситуациях	беседа	3	Наблюдение
35	ОФП Спортивные игры	практика	3	Наблюдение
36	Организация страховки	практика	3	Наблюдение
37	Правила соревнований по туризму	беседа	3	Опрос
38	СФП Лыжная тренировка	практика	3	Наблюдение
39	Снаряжение ориентировщика	беседа	3	Опрос
40	Правила соревнований по спортивному ориентированию	беседа	3	Опрос
41	ОФП Лыжная тренировка	практика	3	Наблюдение
42	Оказание первой доврачебной помощи	беседа	3	Опрос
43	Состав и назначение походной аптечки	обсуждение	3	Наблюдение
44	ОФП Лыжная тренировка	практика	3	Наблюдение
45	Предупреждение спортивных травм	беседа	3	Опрос
46	ОФП Лыжная тренировка	практика	3	Наблюдение

47	ОФП Лыжная тренировка	практика	3	Наблюдение
48	Личное и групповое снаряжение	беседа	3	Опрос
49	ОФП Игры, конкурсы	практика	3	Наблюдение
50	Тесты, конкурсы	тестирование	3	Наблюдение
51	Тактика преодоления препятствий	практика	3	Наблюдение
52	ОФП Лыжная тренировка	практика	3	Наблюдение
53	Тхника преодоления препятствий	практика	3	Наблюдение
54	ОФП Лыжная тренировка	практика	3	Наблюдение
55	ОФП Лыжная тренировка	практика	3	Наблюдение
56	Распределение обязанностей в группе	беседа	3	Опрос
57	Оказание первой доврачебной помощи	беседа	3	Опрос
58	СФП Лыжная тренировка	практика	3	Наблюдение
59	ОФП Спортивные игры	практика	3	Наблюдение
60	Памятные и исторические места хабаровска	беседа	3	Опрос
61	ОФП Лыжная тренировка	практика	3	Наблюдение
62	Техника преодоления препятствий	практика	3	Наблюдение
63	СФП Лыжная тренировка	практика	3	Наблюдение
64	Техника преодоления препятствий	практика	3	Наблюдение
65	Оказание доврачебной помощи	практика	3	Наблюдение
66	Питание в туристском походе	беседа	3	Опрос
67	Техника преодоления препятствий	практика	3	Наблюдение
68	Распределение обязанностей в походе	беседа	3	Опрос
69	Соревнования по ориентированию	практика	3	Протоколы результатов
70	Соревнования по ориентированию	практика	3	Протоколы результатов
71	Соревнования по туризму	практика	3	Протоколы результатов
72	Врачебный контроль	обследование	3	Наблюдение
73	СФП Лыжная тренировка	практика	3	Наблюдение
74	Техника преодоления препятствий	практика	3	Наблюдение
75	Организация страховки	беседа	3	Опрос
76	Технические этапы	беседа	3	Опрос
77	Техника безопасности в походе и на соревнованиях	беседа	3	Опрос
78	Соревнования по туризму	практика	3	Протоколы результатов
79	Соревнования по туризму	практика	3	Протоколы результатов
80	Классификация дистанций	беседа	3	Опрос
81	Изучение районов путешествий	обсуждение	3	Наблюдение
82	Организация страховки	практика	3	Наблюдение
83	ОФП спортивные игры	практика	3	Наблюдение
84	Соревнования по туризму	практика	3	Протоколы результатов
85	Соревнования по туризму	практика	3	Протоколы результатов

86	ОФП Спортивные игры	практика	3	Наблюдение
87	Организация страховки	практика	3	Наблюдение
88	Способы и виды ориентирования	беседа	3	Опрос
89	Способы и виды ориентирования	практика	3	Наблюдение
90	ОФП Кросс	практика	3	Наблюдение
91	Организация страховки	практика	3	Наблюдение
92	Изображение рельефа на карте	беседа	3	Опрос
93	Прохождение технических этапов	беседа	3	Опрос
94	Компас. Азимутальный ход	практика	3	Наблюдение
95	Соревнования по ориентированию	практика	3	Протоколы результатов
96	Соревнования по туризму	практика	3	Протоколы результатов
97	Соревнования по туризму	практика	3	Протоколы результатов
98	Соревнования по ориентированию	практика	3	Протоколы результатов
99	Соревнования по ориентированию	практика	3	Протоколы результатов
100	Компас. Азимутальный ход	практика	3	Наблюдение
101	Соревнования по ориентированию	практика	3	Протоколы результатов
102	Соревнования по ориентированию	практика	3	Протоколы результатов
103	Личное и групповое туристское снаряжение	беседа	3	Опрос
104	Компас. Азимутальный ход	практика	3	Наблюдение
105	Изучение районов путешествий	беседа	3	Опрос
106	Подготовка конкурсной программы	практика	3	Наблюдение
107	Техника безопасности	беседа	3	Опрос
108	Сдача нормативов	зачет	3	Зачёт
	Всего: 324 часа			

Первый год обучения ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Месяц Дата	**Тема занятия**	**Форма проведения**	**Часы**	**Форма контроля**
1	ОФП. Бухтовка веревки	Практическое занятие	3	Зачет
2	ОФП. Сдергивание перил	Практическое занятие	3	Зачет
3	ОФП. Наведение спуска и подьема	Практическое занятие	3	Зачет
4	ОФП. Прохождение бревна	Практическое занятие	3	Зачет
5	Соревнования по ориентированию	Соревнование	3	Протоколы результатов
6	Соревнования по ориентированию	Соревнование	3	Протоколы результатов
7	Соревнования по ориентированию	Соревнование	3	Протоколы результатов
8	Соревнования по	Соревнование	3	Протоколы

	ориентированию			результатов
9	Соревнования по ориентированию	Соревнование	3	Протоколы результатов
10	Соревнования по ориентированию	Соревнование	3	Протоколы результатов
11	Соревнования по туризму	Соревнование	3	Протоколы результатов
12	Соревнования по туризму	Соревнование	3	Протоколы результатов
13	ОФП. Кросс	Практическое занятие	3	Наблюдение
14	ОФП. Кросс	Практическое занятие	3	Наблюдение
15	Экскурсия в музей	Экскурсия	3	Наблюдение
16	Кросс с элементами ориентирования.	Практическое занятие	3	Наблюдение
17	ОФП. Кросс с элементами туризма.	Практическое занятие	3	Наблюдение
18	ОФП. Сдача нормативов.	Практическое занятие	3	Зачет
19	Спортивные игры	Практическое занятие	3	Наблюдение
20	Соревнования по ориентированию	Соревнование	3	Протоколы результатов
21	Соревнования по ориентированию	Соревнование	3	Протоколы результатов
	Всего		63	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Специально оборудованный спортзал, спортивные снаряды и специальное туристическое снаряжение для туристских полос препятствий; техники пешеходного туризма с элементами скалолазания, гимнастические маты, шведские стенки, турники, гимнастические скамейки.

Наименование	Количество
Общее туристское снаряжение и оборудование:	
Палатки на группу	4
Веревки, карабины, костровое снаряжение (тент, таганок, котелки, топоры, пила).	на группу
Легенды спортивных карт	комплект
Карты топографические учебные	комплект
Условные знаки спортивных карт	комплект
Учебный плакат «Туристские узлы»	1
Специальное оборудование к разделу «Спортивное ориентирование»:	
Карты спортивные	комплект
Контрольные пункты и средства отметки: чипы, компостеры	комплект
Планшетки для зимнего ориентирования	10
Компас жидкостный для ориентирования (на группу)	10
Курвиметр	2
Секундомер	2

Специальное оборудование к разделу «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»:	
Перевязочные средства	20
Кровоостанавливающие жгуты	2
Средства иммобилизации	комплект
Аптечка туристская	1
Специальное оборудование к разделу «Общая и специальная физическая подготовка»:	
Стена гимнастическая	1
Маты поролоновые в чехлах	4
Сетка волейбольная	1
Мяч волейбольный	1
Щит баскетбольный игровой с кольцом и сеткой	1
Мяч баскетбольный	1
Мяч футбольный	1
Комплект лыж (лыжи, крепежи, ботинки, палки)	10
Дидактическое обеспечение реализации программы:	
- наглядные пособия: • видеоматериалы (видеоотчеты соревнований, походов, тренировочных сборов); • спортивные карты, стенд с макетами узлов;	
- раздаточный материал для учащихся: • бланки тестов и анкет; • карточки с заданиями по всем разделам программы.	

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое или специальное образование, владеющий современными образовательными технологиями и методиками, умеющий создать безопасную образовательную среду, обладающий специальными личностными качествами и профессиональными компетенциями, необходимыми для осуществления учебно - воспитательной деятельности.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Проводится входная диагностика, где посредством бесед, анкетирования, тестирования выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся, т.е. их стартовые возможности (сентябрь). Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Промежуточная аттестация, позволяющая выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений, навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы (декабрь) и итоговая аттестация (май).

Аттестация проводится в виде тестов, собеседования и контрольных работ (теоретическая часть) два раза в год, практические навыки проверяются в походах, на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: разрядные книжки; тесты; рейтинговая таблица достижений учащегося; протоколы соревнований; портфолио.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: походы, соревнования, учебно-тренировочные сборы.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

➢ Тестирование для определения уровня физического развития учащихся по критериям:

- Оценка сформированности двигательных умений, навыков, способов деятельности;
- Оценка результатов физической подготовки.

➢ Опросники и тесты на усвоение теоретических знаний по предмету: «Ориентирование на местности», «Что означает этот символ?», «Спортивное ориентирование», «Рельеф» *(Приложение 1)*.

➢ Тест «Мотивация к здоровому образу жизни» *(Приложение 2)*.

➢ Анкета «Уровень мотивации у учащихся к занятиям» *(Приложение 3)*.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса

Программа первого года предусматривает обучение ребят азбуке туризма и спортивного ориентирования, основам личной гигиены и первой доврачебной помощи, поведения в экстремальных ситуациях, формирование знаний о родном крае. На втором и третьем годах обучения предусматривается дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, большее значение уделяется общефизической и специальной подготовке, вопросам техники безопасности в походах и выживанию в различных климатических условиях. Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к пройденным ранее темам, дети изучают их глубже на новом уровне.

Учебные занятия проводятся в помещении (клубе, спортзале), на стадионе, школьной площадке, в парке и в лесу. Теоретические занятия закрепляются практическими занятиями, которым уделяется больше времени в связи со спецификой работы туристских объединений.

Во время тренировок по ориентированию учащиеся получат навыки преодоления препятствий, организации бивуака, знания животного и растительного мира лесной зоны.

В начале учебного года и перед каждым крупным мероприятием проводится инструктаж по технике безопасности с обязательной его регистрацией в журнале. Каждый учащийся, а при необходимости и родители расписываются в ознакомлении с его содержанием.

Кроме этого, необходимо получение письменного согласия родителей на участие детей в походе или соревновании, связанном с выездом за пределы города.

Согласно учебно-тематическому плану в течение года проводятся походы выходного дня, которые являются начальной школой туризма и ориентирования, где на практике формируются первые навыки походной жизни, опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию, совершенствуется физическая подготовка, отрабатываются элементы преодоления сложных участков местности.

Все, выполнившие разряды по спортивному туризму и ориентированию, имеют зачетные классификационные книжки, куда вносятся все результаты участия в соревнованиях.

В конце учебного года учащиеся, как правило, принимают участие в краевых соревнованиях школьников по спортивному ориентированию и туризму. В летний период учащиеся имеют возможность совершить водные сплавы по горным рекам края, отдохнуть в составе членов группы и их родителей на берегу Японского моря, а также лучшие кружковцы могут принять участие в составе сборной команды края во Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.

В объединении большое внимание уделено социализации и воспитательной работе. Деятельность клуба предполагает самоуправление, наставничество старших воспитанников над младшими, особенно перед проведением походов, участием в соревнованиях. После каждого крупного мероприятия проводится традиционное обсуждение его результатов с награждением отличившихся, просмотром видео и фотоматериалов.

В конце учебного года по результатам участия в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию выбирается лучший спортсмен клуба, который награждается медалью и ценным призом. Также награждение проводятся по другим номинациям, например: «лучший краевед», «лучший турист», «лучший ориентировщик», «лучшая медсестра», «лучший костровой», «лучший завхоз», «лучший знаток узлов» и др. Номинации могут подбираться под конкретных учащихся, в разных группах, чтобы охватить как можно больше детей.

В течение учебного года проводится рейтинг спортсменов клуба по возрастным группам, где учитываются спортивные результаты и оценивается активное участие в общественной жизни клуба, в проведении различных воспитательных мероприятий.

В целях выявления степени усвоения программы в течение всего учебного года проводится диагностика: тестирование по пройденным темам, сдача нормативов по легкой атлетике, лыжным гонкам, клаймбингтесту и по выполнению отдельных технических приемов спортивного туризма.

Методы и формы учебно-воспитательного процесса:

В теоретической и тактической подготовке используются методы:

Словесный метод: описание, беседа, вопрос, объяснение, поощрение.

Наглядный метод: показ презентаций, иллюстраций, показ выполнения способов действия.

Во время занятий применяются методы:

Круговой тренировки: серийное (слитное или с интервалами) повторение упражнений; Разучивания новых упражнений; Многократное повторение упражнений со сложной координацией движения;

Метод строго регламентированного упражнения (каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой);

Игровой метод (организация двигательной активности в форме подвижной игры);

Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

Практический (самостоятельное выполнение упражнений).

Воспитание

Основой воспитательного процесса в ДЮЦ «Восхождение» является национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) и специфики дополнительного образования, цель воспитания в ДЮЦ «Восхождение» заключается в личностном развитии учащихся.

Образовательный процесс в детском объединении «Норд» предполагает активное освоение компетенций по направленности программы, а также воспитание обучающихся.

Воспитательная деятельность осуществляется по основным направлениям воспитания:

- гражданское воспитание;
- патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- эстетическое воспитание;
- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- трудовое воспитание;
- экологическое воспитание;
- ценности научного познания.

Воспитательная деятельность педагога осуществляется в рамках содержания программы на занятиях в детском объединении. А также на мероприятиях, проводимых в детском объединении и центре. В число организационных форм воспитания входят конкурсы, концерты, выставки, игровые программы, квесты, проекты, творческие встречи, тематические встречи поколений, фестивали, воспитательные события, посвящённые памятным датам.

Особенностью воспитательной работы является вовлеченность в нее социальных партнеров (родителей и других сетевых партнеров). Обучающиеся и их родители включены в совместную деятельность – социальную, волонтерскую, оздоровительную и досуговую.

Педагог в своей работе ориентируется осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной

деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, инклюзивности, природосообразности.

Результатом воспитательного процесса в детском объединении является получение каждым обучающимся необходимых социальных навыков, которые помогут ему ориентироваться в мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающим миром, продуктивнее взаимодействовать с людьми разных возрастов и разного социального положения, искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь для себя и окружающих его людей.

План воспитательной работы в детском объединении представлен в приложении №4.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ
Литература для педагога

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. – М.: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
2. Большой энциклопедический словарь. – М., 1997.
3. Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2002.
4. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 1998.
5. Жихарев А.М. Собираемся в поход. – Ярославль: Академия развития, 2004.
6. Завгорудько В.Н. Выжить в тайге обязан. – Хабаровск: Приамурское географическое общество, 2001.
7. Ильин А.А. Первые действия в экстремальной ситуации. – М.:Эксмо, 2003.
8. Ильин А.А. Учебник выживания в экстремальных ситуациях».- М.-Яуза, 2001.
9. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. – М.: Эксмо, 2002.
10. Ильин А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. – М.:Эскмо, 2003.
11. Константинов Ю.С. Туристская игротека.- М.:Гуманитарный издательский центр, 2000.
12. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ЦДЮТиК, 2002.
13. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М: Профиздат, 1990.
14. Крайнева И.Н. Узлы. Простые, забавные, сложные. - СПб: Кристалл, 1997.
15. Куликов В.М. Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., 1997.
16. Литвинов Е.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. – М.:АСТ, 1997.
17. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
18. Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы!. – М.:Владос, 2003.
19. Новиков В.В. Узлы. – М.:Лабиринт пресс, 2003.

20. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
21. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 августа 2015 г. №АК-2563/05 «Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
22. Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного обучения детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число ведущих десяти стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны».
23. Регламент по виду Спортивный туризм. – М., 2009.
24. Садков М, Никова В. Отдых на природе. - СПб, 2001.
25. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М.:ЦДЮТиЭ, 2001.
26. Цвилюк Г. Школа безопасности. – М.:Эксмо, 1995.

Литература для учащихся и родителей

1. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2007.
2. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М., 2000.
3. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10-11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – 6-е изд. – М., 2006.
4. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: Большая российская энциклопедия, 1993.
5. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
6. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
7. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева А.М. - М: Просвещение, 1991.
8. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. - М: ЦРИБ “Турист”, 1992.
9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.:Профиздат, 1990.
10. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». – М., 2009.
11. Памятка летному экипажу по выживанию. – М.:Военное издательство, 1988.

Интернет ресурсы

1. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения - http://turcentrrf.ru/
2. История туризма. Электронная версия учебного пособия: Соколова М. В. История туризма: Учеб. пособие. М.: Мастерство, 2002. — 352 с. - http://www.gumer.info/Travel/sokol/index.php
3. Болтушкин В.В. Краеведение : учеб. пособие - http://www.bibliorossica.com/search.html?q
4. Сергеева И.Ю. Актуальные направления развития современного детского туризма -http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/39260/1/sergeeva_2012_BMW.pdf
5. Бахвалова А.А. Детско-юношеский туризм как вид образовательной услуги // Журн. правовых и экон. исслед. - 2015. - № 2. - С. 117-120 - http://giefjournal.ru/sites/default/files/022_7.pdf
6. Вершинина С.Ф. Об организации детско-юношеского туризма: история и современность // Возможности развития краеведения и туризма Сибирского региона и сопредельных территорий: сб. материалов XIV междунар. науч.-практ. конф. - Томск, 2014. - С. 11-12 - http://elibrary.ru/download/84903085.pdf
7. Гарифуллина Г. С. Развитие детско-юношеского туризма. Проблемы и перспективы развития // Вестн. Казан. гос. ун-та культуры и искусств. - 2015. - № 1. - С. 84-87 - http://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-detsko-yunosheskogo-turizma-problemy-i-perspektivy-razvitiya
8. Горбунова Т.Е. Детский туризм - одна из наиболее эффективных оздоровительных технологий в образовательном учреждении // Инновации в современной. науке: материалы IX междунар. летн. симп. Центр науч. мысли. - М., 2015. - С. 188-191 - http://elibrary.ru/download/91740701.pdf
9. Золотарева Ю. В. Актуальность развития детского туризма в России // Междунар. журн. экспериментального образования. - 2015. - №5-1. - С. 109-112 - http://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-razvitiya-detskogo-turizma-v-rossii-1
10. Любимова Л. А. Специфика организации детского туризма // Вестн. Тамбовского ун-та. Сер.: Естественные и техн. науки. - 2014. - Т. 19, вып.1. - С. 256-257 - http://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-organizatsii-detskogo-turizma
11. Денисова Д.А. Познавательный туризм в школе: подходы к планированию, разработке и проведению культурных экскурсионно-познавательных туров // Вестн. магистратуры. – 2015. – № 7 (46). – С. 17-19 – http://www.magisterjournal.ru/docs/VM46.pdf

Приложение 1

Проверка уровня знания детей первого года обучения по программе «Туризм как хобби и образ жизни»

1. Привести пример условных знаков, обозначающих рельеф.
2. Назовите виды ориентирования.
3. Перечислите снаряжение для соревнований по ориентированию и туризму.
4. Определить стороны горизонта по карточкам.
5. Перечислить узлы, которые вяжутся с контрольными узлами.
6. Перечислите снаряжение для однодневного похода.
7. Выбрать вариант взятия КП на соревнованиях «ориентирование по выбору»
8. Выбрать вариант пути между КП по карте.
9. Какое расстояние в метрах на местности, если масштаб карты 1: 5000, а расстояние на карте: 11мм, 18мм, 10см, 5см?
10. Взять азимут на предмет.
11. Какие узлы служат для сращивания веревок разного диаметра?
12. Перечислить снаряжение для прохождения дистанции 2 класса.
13. Составьте список личного снаряжения для двухдневного похода.
14. Ваши действия при ожоге.

Проверка уровня знания детей второго года обучения

1. Нарисовать условные знаки: мост через реку, камень, бугор, четкий контур, исчезающая тропа, труднопроходимый лес, воронка, сухая канава.
2. Привести примеры линейных, точечных и площадных ориентиров.
3. Определить высоту холмов, если известно, что сечение рельефа 5 метров.
4. Какое расстояние в метрах на местности, если масштаб карты 1: 5000, а расстояние на карте: 10мм, 17мм, 10см, 15см?
5. Определить азимут на предмет.
6. Назвать обратный азимут.
7. В каких случаях участник соревнований нарушает, а в каких не нарушает правила соревнований:
   - когда финиширует без карты;
   - финиширует на одной лыже;
   - когда срезает маркированный участок дистанции;
   - финиширует без планшета, с которым стартовал;
   - когда отмечает КП не в том порядке, в котором брал.
8. Какие узлы служат для крепления веревки к опоре?
9. Какие узлы служат для сращивания веревок одинакового диаметра?
10. Завязать 6 узлов.
11. Составить меню для трехдневного похода.
12. Составьте список личного и группового снаряжения для пешеходного похода на 10 человек.
13. Как правильно выбрать место для бивуака?
14. Ваши действия при кровотечении.
15. Ваши действия при обморожении.

Проверка уровня знания детей третьего года обучения

1. Чем отличается изображение леса на спортивных и топографических картах?
2. Чем отличается лощина от промоины?
3. Что такое бергштрих?
4. Как определить абсолютную и относительную высоту точек на карте?
5. Какие технические этапы необходимо преодолевать в каске?
6. Какие технические приемы необходимо выполнять в рукавицах?
7. Куда должен быть подключен карабин самостраховки при переправе через каньон?
8. Нужно ли закреплять страхующую и сопровождающую веревки при переправе первого участника вброд?
9. За какие нарушения правил участники могут быть сняты с соревнований?
10. В течение какого времени после финиша команды можно подавать протест?
11. Как правильно завалить дерево?
12. Какое должно быть соотношение белков, жиров и углеводов для нормального питания в походе?
13. В какое время суток наименее опасно пересекать лавиноопасный участок?
14. Охарактеризуйте наиболее лавиноопасный склон?
15. Через какое время необходимо делать первый привал?
16. В какое время необходимо вставать на ночлег?
17. Перечислите основные правила техники безопасности при посещении пещер.
18. Какое количество источников света необходимо иметь при посещении пещер?
19. Какие документы необходимо оформить при подготовке категорийного похода?
20. Вы руководитель похода. Группа заблудилась в тайге, ваши действия?
21. Первая помощь при остановке сердца и прекращении дыхания.

Проверочные тесты по теме «Снаряжение»
3-ий год обучения базовый уровень.

1. Какое личное снаряжение необходимо подобрать для пешеходного похода I к.с.?

а) тренировочный костюм, накидка от дождя, вибрамы, каска, посуда, палатка, коврик, спальник, анорак, рюкзак, фонарик, топор;

б) тренировочный костюм, накидка от дождя, вибрамы, головной убор, спички, посуда, спальник, коврик, рюкзак, штормовка;

в) тренировочный костюм, накидка от дождя, вибрамы, головной убор, солнцезащитные очки, посуда, бахилы, шестяные рукавицы, спальник, коврик, рюкзак, спички;

г) коврик, спальник, рюкзак, тренировочный костюм, фонарик, сапоги резиновые, накидка от дождя, вибрамы, головной убор, спички, посуда, обвязка, ледоруб;

д) рюкзак, коврик, спальник, лыжи, лыжные палки, бахилы, спички, тренировочный костюм, анорак, вибрамы, посуда, шерстяные рукавицы, солнцезащитные очки, шерстяная шапочка, пуховка, лавинная лента;

е)рюкзак, пуховка, коврик, посуда, спальник, лыжи, фонарик, накидка от дождя, спички, обвязка, головной убор, лыжные палки, бахилы.

2. Какое групповое снаряжение необходимо для лыжного похода I к.с. в лесной зоне?

а) палатки, топоры, пила, аптечка, ремонтный набор, котлы, костровой тросик, поварёжка, костровой тент;

б) палатки, топоры, пила, костровой тросик, ремонтный набор, котлы, аптечка, лодка, верёвка, примусы, поварёжка;

в) аптечка, ремонтный набор, палатка, топоры, пила, печка, костровой тросик, костровая сетка, котлы, поварёжка, лавинная лопата, лавинный зонд, тент на палатку;

г) палатки, топоры, пила, печка, лавинная лопата, котлы, лавинный зонд, аптечка, ремонтный набор, костровая сетка, костровой тросик, верёвка, костровой тент.

3. Какой фактор является основным в износе снаряжения (в порядке преобладания)?

- капронового (верёвка, палатка, одежда):

а) влага;

б) мороз;

в) механические повреждения;

г) солнце (ультрафиолет);

- металлического:

а) влага;

б) мороз;

в) механические повреждения;

г) солнце (ультрафиолет);

- пластмассового:

а) влага;

б) мороз;

в) механические повреждения.

Приложение 2

Методика для подростков «Твое отношение к здоровому образу жизни»

Инструкция: «Уважаемый участник опроса! С целью изучения отношения к проблеме здорового образа жизни, просим тебя ответить на ряд вопросов. Сделай свой выбор и обведи в кружок соответствующий ответ - букву «а», «б» или «в».

1. Как ты относишься к здоровью?
а) есть вещи поважнее здоровья – карьера, материальные блага, любовь;
б) здоровье важнее всех других благ;
в) не знаю.
2. Кто, в первую очередь, несет ответственность за свое здоровье?
а) врачи;
б) государство;
в) сам человек.
3. Как ты думаешь, ухудшает курение здоровье человека?
а) да;
б) нет;
в) не знаю.
4. Считаешь ли ты, что бросить курить – дело непростое?
а) да;
б) нет;
в) не знаю.
5. Считаешь ли ты, что употребление алкоголя вредит здоровью человека?
а) нет;
б) да;
в) не знаю.
6. Легко ли стать алкоголиком?
а) нет;
б) да;
в) не знаю.
7. Что такое наркомания?
а) вредная привычка;
б) блажь;
в) болезнь.
8. Как ты относишься к тому, что некоторые молодые люди употребляют наркотики?
а) мне все равно, это их личное дело;
б) отрицательно, они губят свою жизнь;
в) положительно, нужно все в жизни испытать.
9. Как человеку уберечь себя от наркомании (возможны несколько вариантов ответов)?
а) ограничить свое общение с внешним миром;
б) иметь цель в жизни и стремиться к ней;
в) иметь хобби и хороших друзей;
г) уметь сказать «нет» в ситуации группового давления.
10. Как ты поступишь, если твои друзья начнут употреблять наркотики?
а) постараешься оторвать их от пагубной привычки;
б) станешь употреблять вместе с ними за компанию;
в) займешь нейтральную позицию - они сами отвечают за свое здоровье.

Ключ к методике «Твое отношение к здоровому образу жизни»

Подсчитайте сумму правильных ответов.
9-10 баллов – высокий уровень сформированности приоритета ЗОЖ;
5-8 баллов – средний уровень сформированности приоритета ЗОЖ;
1-4 балла – низкий уровень сформированности приоритета ЗОЖ.

Приложение 3

Методика диагностики направленности мотивации изучения предмета (автор Дубовицкая Т.Д.)

Цель — выявление направленности и уровня развития внутренней мотивации учебной деятельности учащихся при изучении ими конкретных предметов.

Общая характеристика методики: методика состоит из 20 суждений и предложенных вариантов ответа. Ответы в виде плюсов и минусов записываются либо на специальном бланке, либо на простом листе бумаги напротив порядкового номера суждения. Обработка производится в соответствии с ключом. Методика может использоваться в работе со всеми категориями обучающихся, способными к самоанализу и самоотчету, начиная примерно с 12-летнего возраста.

Инструкция:

Вам предлагается принять участие в исследовании, направленном на повышение эффективности обучения. Прочитайте каждое высказывание и выразите свое отношение к изучаемому предмету, проставив напротив номера высказывания свой ответ, используя для этого следующие обозначения:

«верно» + +;

«пожалуй, верно» +;

«пожалуй, неверно» –;

«неверно» – –.

Помните, что качество наших рекомендаций будет зависеть от искренности и точности Ваших ответов.

Благодарим за участие в опросе!

Вопросы для опроса:

1. Изучение данного предмета даст мне возможность узнать много важного для себя, проявить свои способности.
2. Изучаемый предмет мне интересен, и я хочу знать по данному предмету как можно больше.
3. В изучении данного предмета мне достаточно тех знаний, которые я получаю на занятиях.
4. Учебные задания по данному предмету мне неинтересны, я их выполняю, потому что этого требует учитель (преподаватель).
5. Трудности, возникающие при изучении данного предмета, делают его для меня еще более увлекательным.
6. При изучении данного предмета кроме учебников и рекомендованной литературы самостоятельно читаю дополнительную литературу.
7. Считаю, что трудные теоретические вопросы по данному предмету можно было бы не изучать.
8. Если что-то не получается по данному предмету, стараюсь разобраться и дойти до сути.
9. На занятиях по данному предмету у меня часто бывает такое состояние, когда «совсем не хочется учиться».

10. Активно работаю и выполняю задания только под контролем учителя (преподавателя).

11. Материал, изучаемый по данному предмету, с интересом обсуждаю в свободное время (на перемене, дома) со своими одноклассниками (друзьями).

12. Стараюсь самостоятельно выполнять задания по данному предмету, не люблю, когда мне подсказывают и помогают.

13. По возможности стараюсь списать у товарищей или прошу кого-то выполнить задание за меня.

14. Считаю, что все знания по данному предмету являются ценными и по возможности нужно знать по данному предмету как можно больше.

15. Оценка по этому предмету для меня важнее, чем знания.

16. Если я плохо подготовлен к уроку, то особо не расстраиваюсь и не переживаю.

17. Мои интересы и увлечения в свободное время связаны с данным предметом.

18. Данный предмет дается мне с трудом, и мне приходится заставлять себя выполнять учебные задания.

19. Если по болезни (или другим причинам) я пропускаю уроки по данному предмету, то меня это огорчает.

20. Если бы было можно, то я исключил бы данный предмет из расписания (учебного плана).

Ключ:

Подсчет показателей опросника производится в соответствии с ключом, где «Да» означает положительные ответы («верно»; «пожалуй, верно»), а «Нет» — отрицательные («пожалуй, неверно»; «неверно»).

«Да» - 1, 2, 5, 6, 8, 11, 12, 14, 17, 19

«Нет» - 3, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 20

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл. Чем выше суммарный балл, тем выше показатель внутренней мотивации изучения предмета. При низких суммарных баллах доминирует внешняя мотивация изучения предмета.

Интерпретация результатов:

Полученный в процессе обработки ответов испытуемого результат расшифровывается следующим образом:

0—10 баллов — внешняя мотивация;

11—20 баллов — внутренняя мотивация.

Для определения уровня внутренней мотивации могут быть использованы следующие нормативные границы:

0—5 баллов — низкий уровень внутренней мотивации;

6—14 баллов — средний уровень внутренней мотивации;

15—20 баллов — высокий уровень внутренней мотивации.

Приложение №4

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Направления воспитательной деятельности	Мероприятия (форма*, название) в рамках образовательной и внеурочной деятельности	Время проведения	Ответственные	Примечание (раздел, направление, модуль, тема УП)
Гражданское воспитание	Викторина по истории Хабаровского края Беседа «Конституция – основной закон нашей жизни» Квест «Улицы Хабаровска»	Октябрь Декабрь Май	Иванова Л.А. Иванова Л.А. Иванова Л.А.	Краеведение – раздел ДООП
Патриотическое воспитание	Беседа «Вторая мировая война закончилась на Дальнем Востоке» Беседа «День победы» Линейка памяти, возложение цветов	Сентябрь Май Июнь	Иванова Л.А. Иванова Л.А. Иванова Л.А.	Воспитательное событие
Духовно-нравственное воспитание	Беседа «Мои любимые школьные учителя» Беседа ко дню пожилого человека Конкурс рисунков ко Дню семьи, любви и верности	Октябрь Октябрь Июль	Иванова Л.А. Иванова Л.А. Иванова Л.А.	Тематические встречи Выставка рисунков
Эстетическое воспитание	Экскурсия в краеведческий музей Экскурсия к петроглифам Сикачи Аляна	Декабрь Июнь	Иванова Л.А. Иванова Л.А.	Экскурсии
Экологическое воспитание	Беседа «Заповедники Хабаровского края» Беседа «Раздельный сбор мусора – жизненная необходимость»	Январь Март	Иванова Л.А. Иванова Л.А.	Краеведение – раздел ДООП
Физическое воспитание, формирование культуры ЗОЖ и эмоционального благополучия	Беседа «Безопасность дома, на улице и в общественных местах» «Правильное питание» «Веселые старты» «Быстрее, выше, сильнее» Клубные соревнования по туризму и ориентированию Совместные выезды на лыжах Беседа «Мифы и реальность о курении»	Февраль Апрель Сентябрь Сентябрь Июнь Январь Май	Иванова Л.А. Иванова Л.А. Иванова Л.А. Иванова Л.А. Иванова Л.А. Иванова Л.А.	ОФП, СФП – раздел ДООП Игровые программы Соревнования Учебные сборы Беседы Викторины Родительские собрания
Трудовое воспитание	Беседа «Все профессии важны, все профессии нужны» Субботник по уборке территории вокруг клуба и на стадионе	Ноябрь Май	Иванова Л.А. Иванова Л.А.	Тематические встречи Акция
Ценности научного познания	Беседа «Мои профессиональные интересы»	Декабрь	Иванова Л.А.	Тематическое занятие