

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное  
учреждение  
«Школа кадетского движения  
города Ижевска имени почетного  
гражданина города Ижевска, кавалера  
трех орденов Мужества, полковника  
Матвеева Олега Дмитриевича»



шетонъя муниципал  
ужъюрт  
«Ижкарлен сиё-дано гражданинээн  
куинь  
Мужество орденлен кавалерез  
полковник  
Матвеев Олег Дмитриевич  
нимо кадет движения школа»

Буммашевская ул., д. 50, г. Ижевск, Удмуртская Республика, 426060  
тел/ факс (3412) 45-20-40, e-mail: [cadet\\_school\\_izhevsk@mail.ru](mailto:cadet_school_izhevsk@mail.ru)

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 28.08.2022г.

Утверждаю:  
директор МБОУ «КШ» \_\_\_\_\_ Н.А. Горайнова  
Приказ №12/1- В от 05.08.2020г.

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа  
«Туризм»**

Составитель: Микрюков В.Г.

Педагог дополнительного образования

Ижевск, 2022

## Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «**Туризма**» туристско-краеведческой **направленности** составлена на основе программ «Младшие инструкторы по туристско-краеведческой работе и эколого-туристской подготовке», утвержденные Министерством образования РФ, Центром детско-юношеского туризма РФ.

**Актуальность.** Туризм – как составная часть физической культуры и спорта, способствует гармоничному развитию детей и подростков. Он способствует формированию здорового образа жизни, развитию, совершенствованию и сохранению физической работоспособности. Походы способствуют улучшению деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Туризм включён в нормы ГТО. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время путешествий нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность. В походах, на экскурсиях учащиеся получают возможность лучше узнать и изучить свой край, расширить свои знания по географии и биологии, принять практическое участие в охране и преобразовании природы родного края. Туризм как дисциплина отсутствует в программах общеобразовательной средней школы.

**Отличительные особенности программы.** Модифицированная программа «Туризм с основами скалолазания» включает в себя три направления: туризм, скалолазание и географию, что позволяет решать педагогические задачи, направленные на развитие физических, коммуникативных и интеллектуальных способностей детей. Программа рассматривает активную деятельность по видам туризма: пешеходный, водный, горный, лыжный, спелеологический и велосипедный. Программа позволяет детям приобрести личный социальный опыт, необходимый для полноценной жизни в обществе. У детей развиваются такие качества, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и дисциплинированность. Программа позволяет обучающимся проявить и развивать свои физические и коммуникативные способности в походах и на соревнованиях, интеллектуальные способности в исследовательской деятельности по географии. Программа способствует развитию следующих компетенций:

1. **здоровьесберегающей:** знание способов выживания в условиях непогоды, владение своими эмоциями, умение рационально организовать свой режим дня, питание, умение оказывать первую помощь в бытовых и экстремальных условиях, владение навыками безопасного поведения и отказ от вредных привычек;
2. **предметной:** освоение теоретических и практических основ туризма, основанных на знании географии, экологии и краеведения;
3. **коммуникативной:** освоение навыков конструктивного общения в кругу сверстников и взрослых, умение преодолевать возникающие проблемы социального характера, совместно решать бытовые и исследовательские задачи;
4. **социальной:** приобретение опыта позитивного взаимодействия, умение вступать в социальные контакты с окружающими.

**Уровень сложности программы.** Базовый.

**Адресаты программы:** учащиеся в возрасте от 10 до 17 лет, с запросом на освоение основ туризма.

**Срок освоения программы:** 3 года

**Режим занятий:** 1 год обучения: 2 занятия в неделю по 2 часа-144 часа в год, 2 год обучения: 3 занятия в неделю по 2 часа, 216 часов в год; 3 год обучения: 3 занятия в неделю по 2 часа, 216 часов в год.

**Часовой объем программы:** 576 часов.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации образовательного процесса:** групповые занятия

**Формы проведения занятий:** групповые занятия в учебной аудитории: беседы, практикумы, лектории, викторины, просмотр и анализ учебных кинофильмов; групповые занятия на местности на территории школы, спортивном зале: игры, соревнования, конкурсы; учебно-тренировочные однодневные походы на местности, участие в школьных, городских и республиканских конкурсах, смотрах, соревнованиях, праздниках и традиционных мероприятиях школы: туристский слет «Тропа

безопасности», зимние туристские соревнования «Марш бросок», «Школа ОМОН» Обучающиеся старших возрастных групп могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия и спортивных соревнований в форме инструкторской и судейской практики.

### **Цель программы.**

Формирование мотивации на развитие физических, коммуникативных и интеллектуальных способностей детей через занятия туризмом и скалолазанием, формирование здорового образа жизни.

### **Задачи:**

1. обучение навыкам туризма и скалолазания;
2. изучение географии, истории и культуры родного края и страны;
3. развитие межличностных взаимоотношений через участие в походах, экспедициях, лагерях и соревнованиях.

## **Планируемые результаты**

**Предметные результаты первого года обучения.** Обучающиеся должны

### **знать:**

- виды и значение туризма;
- основные объекты живой и неживой природы;
- отдельные аспекты истории, географии и культуры родного края;

### **уметь:**

- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса, естественных и местных признаков;
- выбирать место и устраивать бивак, решать бытовые задачи;
- пользоваться правилами и техникой скалолазания;
- организовать страховку, используя верёвки, узлы, карабины и страховочные системы;
- пользоваться личным и групповым снаряжением;
- решать исследовательские задачи, вести наблюдения в природе;

### **владеть навыками:**

- участия в походах выходного дня, соревнованиях по туризму;
- соблюдения правил техники безопасности и охраны труда;
- преодоления сверхкоротких дистанций и простых естественных препятствий;
- выполнения эколого-туристских норм и правил поведения;
- отслеживания состояния своего физического состояния и здоровья.

**Метапредметные результаты** к концу года обучающиеся должны:

- самостоятельно планировать, контролировать и оценивать свою деятельность;
- работать с различными источниками информации;
- позитивно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебно-тренировочных походах;
- уметь конструктивно решать конфликтные ситуации.

**Личностные результаты** к концу года обучающиеся должны проявлять:

- интерес к здоровому образу жизни;
- чувство гордости за свою малую родину;
- уважительное отношение к общечеловеческим ценностям: семья, здоровье, коллектив, дружба;
- доброжелательное отношение к окружающим людям.

**Предметные результаты второго года обучения.** Обучающиеся должны

### **знать:**

- историко-географические и туристические достопримечательности Ижевска, Завьяловского района, ПФО, РФ
- взаимосвязь компонентов природы (горные породы, рельеф, воздух, воды, организмы, почва);
- права и обязанности участника и руководителя похода

### **уметь:**

- соблюдать правила личной гигиены, оказывать первую доврачебную помощь;
- пользоваться групповым и специальным снаряжением;
- участвовать в соревнованиях по туризму и скалолазанию;
- самостоятельно готовиться к походу, к соревнованиям и туристическим слётам.

**владеть навыками:**

- участия в многодневных походах;
- выполнения различных обязанностей по должностям во время подготовки, проведения и подведения итогов похода;
- преодоления естественных препятствия и длинных расстояний;
- самоконтроля физического состояния и самочувствия;
- конструктивного общения в кругу сверстников и взрослых для взаимодействия с товарищами в походах.

**Метапредметные результаты.** К концу года обучающиеся должны:

- владеть навыками и умениями планирования и анализа походов и экстремальных ситуаций;
- самостоятельно работать над совершенствованием физических качеств, укреплением здоровья;
- находить, анализировать и применять полученную информацию на практике;
- иметь опыт участия соревнований и туристских походов;
- уметь действовать в коллективе.

**Личностные результаты.** К концу года обучающиеся должны проявлять:

- морально-волевые качества в выполнении обязанностей в туристской группе;
- настойчивость в достижении поставленной цели
- чувство гордости за свою страну, знать и с уважением относиться к культурным и историческим памятникам;
- уважительное отношение к ценностям семьи, порядка, здоровья своего и других людей;
- уважительное восприятие к личности и её достоинству.

**Предметные результаты третьего года обучения.** Обучающиеся должны**знать:**

- о природно-территориальных комплексах - ландшафтах (целостность, ритмичность и зональность природных комплексов);
- правила проведения соревнований по туризму и скалолазанию;
- рекреационные районы на территории России.

**уметь:**

- быть инструкторами и помощниками руководителей походов выходного дня для учащихся;
- составлять план подготовки похода, правильно оформлять походную документацию;
- выполнять работы по восстановлению и улучшению загрязненных мест стоянок, пострадавших от вытаптывания, воздействия пожаров;
- участвовать в судействе соревнований в качестве ассистентов судей соревнований по туризму и скалолазанию.

**владеть навыком:**

- участия в сложных походах, в соревнованиях и экспедициях;
- выполнения приёмов первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего, организации спасательных и поисковых работ;
- ведения исследовательской деятельности;
- выживания в экстремальных условиях;
- саморегуляции и самооценки физического и психологического состояния в период соревнований и походов.

**Метапредметные результаты.** К концу года обучающиеся должны:

- владеть навыками и умениями анализа похода и соревнований для повышения технической и тактической подготовленности;
- работать с различными источниками информации, анализировать и применять полученную информацию на практике;
- самостоятельно работать над расширением функциональных возможностей организма;
- иметь опыт организации соревнований и спортивных игр;
- уметь действовать коллективом.

**Личностные результаты.** К концу года обучающиеся должны проявлять:

- устойчивый интерес к самостоятельным занятиям туризмом и скалолазанием;
- хорошо развитое чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- морально-волевые качества в преодолении специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях;

- устойчивую потребность к ведению здорового образа жизни.

### Формы аттестации/контроля:

Один раз в полгода проводится промежуточная аттестация. Для отслеживания уровня освоения программы по темам предусмотрены следующие формы контроля: практические занятия, полевые практикумы, викторины, соревнования, экскурсии, походы, экспедиции. Материалы экскурсий, походов, экспедиций оформляются в отчеты, дневники, демонстрируются на выставках и конференциях.

## Учебный план 1-го год обучения.

Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
<b>1.Понятие о туризме, его классификация.</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	Опрос
1.1.Виды и формы туризма.	2	2		
1.2. Турслёт «Тропа безопасности».	2	2		ПВД
1.3. История развитие туризма в стране. Туризм как средство активного отдыха.	2		2	
<b>2.Мой край-Удмуртия.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Тест
2.1.География и история Удмуртии.	2	2		ПВД
2.2. Кругосветка Удмуртии	2		2	
2.3.Работа с картами республики. Краеведческие исследования.	2		2	Практикум
<b>3. Организация и проведение туристского путешествия – похода выходного дня.</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	Практикум
3.1.Подготовка к походу выходного дня.	2	2		
3.2.Рекреационные ресурсы Удмуртии	2	2		ПВД
3.3.Права и обязанности участников похода.	2	2		
3.4.Организация похода выходного дня.	2		2	ПВД
3.5.Поход-экскурсия «Воложка».	2		2	
<b>4. Топографическая подготовка.</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	Практикум
4.1.Карта и приёмы работы с ней. Условные знаки. Масштаб.	2	1	1	
4.2. Оценка рельефа по карте.				
4.3.Компас и работа с ним. Азимут.	2	1	1	
4.4.Ориентирование в природе и в городе.	2	1	1	
4.5.Ориентирование на местности. Подготовка данных по ориентированию.	2	1	1	
4.6.Ориентирование на местности по ситуации.				
4.7.Ориентирование на местности. Протокол движения.	2	1	1	
4.8. Ориентирование на местности. Подобная ожидаемая ситуация.	2	1	1	
<b>5. Туристское снаряжение. Основные узлы. Работа с верёвкой.</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	Практикум
5.1.Групповое и личное снаряжение.	2	1	1	
5.2.Виды рюкзаков и палаток. Укладка рюкзака. Установка палатки.	2	1	1	
5.3.Основные узлы.	2	1	1	
5.4.Работа с верёвкой.	2	1	1	
5.5.Организация перил.	2	1	1	
5.6.Ремонт снаряжения.	2	1	1	

<b>6. Физическая подготовка туриста.</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	Карточка индивидуального контроля (КИК)
6.1. Утренняя зарядка и специальные виды упражнений для туриста.	2	1	1	
6.2. Требования к сдаче спортивных нормативов.	2	1	1	
6.3. Преодоление естественных препятствий в походе в различном природном окружении.	2	1	1	
6.4. Наведение навесной переправы.	2	1	1	
6.5. Переправа по бревну.	2	1	1	
6.6. Организация страховки и самостраховки.	2	1	1	
<b>7. Правила санитарии и гигиены.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	Практикум
7.1. Гигиенические требования в походе. Требования к обуви, одежде.	2	1	1	
7.2. Питьевой режим в походе.	2	1	1	
7.3. Первая доврачебная помощь.	2	1	1	
<b>8. Туристический быт.</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	ПВД
8.1. Бивак. Типы костров. Заготовка дров.	2	1	1	
8.2. Пользование топором, пилой, лопатой, ремонтным набором в быту.	2	1	1	
8.3. Пользование топором, пилой, лопатой, ремонтным набором в походе.	2	1	1	
8.4. Установка и снятие палатки, организация бивака.	2	1	1	
8.5. Организация питания в походе. Составление меню. Набор продуктов. Хранение и транспортировка продуктов в походе.	2	1	1	
8.6. Разведение костра, приготовление пищи на костре.	2	1	1	
8.7. Ремонт топоров, пил и кухонного снаряжения.	2	1	1	
8.8. Денежные затраты в путешествии. Необходимые документы для путешествия. Покупка билетов. Багаж.	2	1	1	
<b>9. Особенности пешего и лыжного туризма.</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	ПВД
9.1. Особенности походов в летнее и зимнее время.				
9.2. Организация питания.	2	1	1	
9.3. Привалы и ночлеги.	2	1	1	
9.4. Изготовление бахил, масок, кострового оборудования.	2	1	1	
9.5. Ремонт лыж. Изготовление саней.	2	1	1	
9.6. Отработка тактики хождения на лыжах.	2	1	1	
9.7. Движение на лыжах по равнине, в лесу, подъёмы и спуски, преодоление препятствий.	2	1	1	
<b>10. Скалолазная подготовка.</b>	<b>20</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	КИК
10.1. Скалолазание как вид спорта. Техника безопасности при проведении занятий на стендах, при выезде на скалы и соревнования.	2	2		
10.2. Техника лазания на естественном и искусственном рельефе.	2	1	1	
10.3. Страховка в скалолазании. Спуск по верёвке.	2	1	1	
10.4. Техника лазания: свободное лазание.	2	1	1	
10.5. Техника лазания: траверс.	2	1	1	
10.6. Техника лазания: спуск лазанием.	2	1	1	
10.7. Правила соревнований, виды соревнований: скорость, трудность	2	1	1	
10.8. Подготовка к старту - система подготовки и настроя.	2	1	1	
10.9. Индивидуальное лазание и парные гонки.	2	1	1	
10.10. Лазание с верхней страховкой на длинных и коротких трассах на скорость и трудность.	2	1	1	

11. Соревнования городского и республиканского уровня.	26		26	КИК
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>52</b>	<b>92</b>	

### Содержание программы 1 года обучения.

**Тема 1. Понятие о туризме, его классификация. (6 часов).** *Теория.* Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Виды и формы туризма. История развитие массового туризма в России, в своем крае. Туризм как средство активного отдыха. *Практика.* Подготовка и участие в туристическом слёте «Золотая Осень».

**Тема 2. Мой край - Удмуртия. Туристические возможности малой Родины (6 часов).** *Теория.* Географическое положение, природные условия и ресурсы, хозяйство края. Краткие сведения о прошлом Удмуртии, событиях революционного периода, гражданской и Великой Отечественной войны (советского времени). Туристские возможности родного края, наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Развитие массового самостоятельного туризма и проблемы охраны и сохранения природного единства в зонах отдыха и туризма. *Практика.* Практическая работа с политико-административными, экономическими и физико-географическими картами Удмуртии. Составление ребусов, кроссвордов по географии, истории и культуре края. Выбор краеведческого задания (индивидуального или группового): подборка краеведческой литературы и составление плана его выполнения в течение учебного года. Экскурсия в природу «Достопримечательности природы ближних окрестностей». Викторина «Знаешь ли ты свой край?».

**Тема 3. Организация и проведение туристского путешествия. Краеведческие наблюдения в походе (10 часов).** *Теория.* Теоретическая и практическая подготовка путешествия, этапы. План подготовки к походу. Права и обязанности участников похода. Разрядные требования юного туриста, нормы нагрузки туриста. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экспедиций с учащимися. Как организовать краеведческие наблюдения. Сбор и оформление краеведческого материала. Оборудование для краеведческой работы. Полевой дневник туриста-краеведа. Эколого-краеведческие умения по изучению природы края. *Практика.* Организация похода выходного дня (ПВД). Составление сметы расходов, списка личного и группового снаряжения. Проверка снаряжения. Распределение обязанностей среди участников похода. Оформление материала похода, выпуск фотогазеты. Поход-экскурсия «Предзимье». Закрепление эколого-туристских умений.

**Тема 4. Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности (16 часа).** *Теория.* Значение навыков ориентирования для туриста. Карта и приемы работы с ней. Условные знаки. Масштаб. Компас и работа с ним. Азимут. Движение по азимуту, определение азимута. Определение расстояния до объекта и его высоты на местности приборами и на глаз. Определение сторон горизонта и направлений по местным признакам. *Практика.* Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию на местности «Внимание и собранность - половина успеха в ориентировании». Изготовление планшетов для ориентирования.

**Тема 5. Туристское снаряжение. Узлы. Работа с верёвкой (12 часов).** *Теория.* Подбор необходимого группового и личного снаряжения в зависимости от погоды и района путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Состав ремонтного набора. Самодельное снаряжение, способствующее охране природы (кольшки и стойки для палатки, костровое оборудование). Основные узлы, применяемые туристами. *Практика.* Работа с верёвкой. Связывание верёвок. Организация перил и переправ из верёвок. Маркировка верёвки. Практическая работа: составление списка группового и личного снаряжения, укладка рюкзака, установка палатки. Ремонт снаряжения. Изготовление самодельного снаряжения.

**Тема 6. Физическая подготовка юного туриста. Преодоление естественных препятствий в разном природном окружении в походе (12 часов).** *Теория.* Физическая подготовка юного туриста. Утренняя зарядка и специальные виды упражнений. Требования к сдаче спортивных нормативов. Особенности хождения туристов в разном природном окружении, преодоление естественных препятствий (техника), поведенческие умения. *Практика.* Составление комплекса утренней зарядки и специальных упражнений. Тренировка по наведению навесной переправы, переправы по бревну через овраг. Организация страховки и само страховки. Отработка поведенческих туристских умений:

ходьбы в природном окружении по равнинным участкам, спуск и подъём по крутому склону, движение по тропинкам, прохождение бурелома, снежной целины.

**Тема 7. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь в походе. Санитарно-гигиенические умения (6 часов).** *Теория.* Гигиенические требования в походе. Санитарно-гигиенические умения и способы действий для предотвращения загрязнения водоемов и мест стоянок бытовыми отходами. Лекарственные растения, используемые в походе, правила их сбора, ядовитые грибы и растения. Умывание, купание, закаливание в походе. Уход за ногами. Требования к обуви, одежде. Питьевой режим в походе. Нахождение питьевой воды и правила ее обеззараживания. *Практика.* Комплектование походной аптечки, отработка навыков оказания первой медицинской помощи, изготовления носилок для переноски пострадавшего из подручных средств. Правила санитарии и гигиены в летнем и зимнем походе. Первая медицинская помощь в летнем походе (ожоги, отравления, растяжения, вывихи, ушибы). Первая медицинская помощь в зимнем походе (обморожение, простудные заболевания).

**Тема 8. Туристский быт. Правила поведения туриста в природе (16 часов).** *Теория.* Правильный выбор места туристского бивака с учетом особенностей природного окружения. Снятие бивака. Уборка места лагеря, противопожарные меры. Различные типы костров, устройство кострища. Сушка и ремонт обуви. Набор продуктов, меню, хранение продуктов. Приготовление пищи, использование ягод и грибов, правила их сбора. Режим дня в походе, днёвки, игры. Правила поведения туриста в походе. *Практика.* Деловая игра: составление меню одно-, двух- и трехдневного похода. Пользование топором, пилой, лопатой, ремонтным набором. Установка и снятие палатки, разжигание костра, приготовление пищи на костре. Организация игр в пути и на привале. Наши проекты: «экологически безопасный очаг», «экологически чистый привал».

**Тема 9. Особенности пешего и лыжного похода (14 часов).** *Теория.* Особенности пешего похода в летнее и зимнее время. Правила организации и проведения туристского похода. Обязанности в группе. Дисциплина в походе. Особенности снаряжения для летнего пешего похода. Организация питания, набор продуктов по калорийности, режим питания. Привалы и ночлеги. Периодичность и продолжительность привалов. Правила выбора места для бивака и его устройства. Особенности зимнего похода: климатические условия, способы передвижения, снаряжение. Групповое и личное снаряжение зимнего похода. Особенности зимнего бивака, кострище. Виды палаток для зимнего похода и их установка. Правила выбора места и устройства бивака и кострища в зимнем походе. Способы определения сухостоя зимой, сбор топлива. *Практика.* Комплектование специального снаряжения, укладка рюкзака. Изготовление бахил, масок, кострового оборудования. Ремонт лыж. Отработка тактики хождения на лыжах. Правила передвижения по снежным и ледовым склонам. Определение сухостоя и его заготовка для костра. Установка палатки на снегу.

**Тема 10. Скалолазная подготовка (20 часа).** *Теория.* Скалолазание как вид спорта. Техника безопасности при проведении занятий на стендах, при выезде на скалы и соревнования. Подбор снаряжения: скалолазная обвязка и скальная обувь. Страховка в скалолазании: страховочные и спусковые устройства. *Практика.* Техника лазания: свободное лазание, траверс, спуск лазанием. Индивидуальное лазание: режим нагрузок, зависимость скорости лазания от сложности скального рельефа. Методика освоения и совершенствования технических приёмов: сильная задача, зрительный контроль, работа ног, правильное расположение, больше мышц в работу. Расширять технические приёмы. Техника ориентирования на трассе.

**11. Соревнования городского и республиканского уровня (26 часов).**

*Теория.* Анализ дистанции и этапов соревнований. Анализ результатов выступлений. Карточка индивидуального контроля (КИК). *Практика.* Прохождение дистанции соревнований. Выполнение спортивных нормативов.



### Учебный план 2-го года обучения.

**Цель:** расширение знаний по туризму и географии, формирование умений на уровне практического применения знаний в походах и соревнованиях. Формирование умения открыто выражать свое отношение к здоровому образу жизни и трудностям полевых условий.

**Задачи:**

1. **познакомить** с географией туризма,
2. **развивать** спортивные навыки участия в соревнованиях по туризму и скалолазанию,
3. **формировать** волевые качества к преодолению трудностей.

Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
<p><b>1. Туризм как средство расширения кругозора, углубления знаний, воспитания уважения к природе.</b> Инструктаж по ТБ и ОХ. Познавательная и исследовательская деятельность туриста в походе. Виды природоохранительной деятельности туристов на маршруте. Подготовка и проведение туристического слёта «Золотая осень».</p>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	Опрос, турслёт
<p><b>2. Уралоповолжье. Туристические возможности ПФО</b> История и география Удмуртии. Туристские возможности региона, наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Практическая работа с картами региона. Подборка краеведческой литературы. Экскурсия в природу «Природные комплексы ближних окрестностей».</p>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	Тест Игра
<p><b>3. Физическая подготовка туриста. Преодоление естественных препятствий в походе в различном природном окружении.</b> Физкультура в режиме дня. Физическая подготовка туриста: упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, равновесия и выносливости. Развивающие спортивные игры.</p>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	Карточка индивидуального контроля (КИК)
<p><b>4. Скалолазная подготовка.</b> Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на стендах, при выезде на скалы и соревнования. Правила соревнований, виды соревнований: скорость, трудность, боулдеринг. Подготовка к старту - система подготовки и морально-волевого настроя. Индивидуальное лазание и парные гонки. Лазание с верхней страховкой на длинных и коротких трассах на скорость и трудность. Техника лазания на естественном рельефе. Спуск по верёвке.</p>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	Карточка индивидуального контроля (КИК)

<p><b>5. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь в походе. Санитарно-гигиенические эколого-туристские умения</b> Отработка приемов самоконтроля: субъективные и объективные показатели. Биологические ритмы. Гигиенические требования дома и в походе. Закаливание. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях. Оказание первой медицинской помощи при ранах, кровотечениях, травмах головы. Правила обработки ран и наложения стерильных повязок.</p>	12	6  3  3	6   3  3	Опрос, тестирование, практические задания
<p><b>6. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности.</b> Чтение топографической карты и карты спортивного ориентирования. Топографические условия местности: проходимость, пересечённость, наличие ориентиров. Подготовка данных по ориентированию. Ориентирование по ситуации. Протокол движения. Подобная ожидаемая ситуация. Движение по картосхеме. Измерение расстояний. Тактика азимутального хода. Разведка на маршруте: лавировка и комбинации, «ромашка» и фронтальная разведка.</p>	24	6  3  3	18   6  6  6	Игра, Соревнования
<p><b>7. Исследование горных пород, форм рельефа и гидрографии в походе.</b> Геологические и геоморфологические наблюдения в походе. Рельефообразующие процессы в природе. Сбор образцов горных пород, минералов и окаменелостей. Обработка собранного материала. Описание форм рельефа. Изучение водоёмов.</p>	18	6  3  3	12  6  3  3	Практикум
<p><b>8. Особенности водного и велосипедного туризма.</b> Выбор средства передвижения: лёгкого гребного судна и велосипеда. Правила движения по водоёму и дороге. Возможные аварии, их ликвидация.</p>	24	9  6  3	15   9  6	Практикум
<p><b>9. Туристское снаряжение. Узлы.</b> Специальное снаряжение для водного и велосипедного похода. Ремонтный набор для водника и велосипедиста. Основные и вспомогательные узлы. Организация страховки и самостраховки.</p>	18	9  6  3	9   3  6	ПВД

<b>10. Туристский быт. Правила поведения туриста в природе. Туристический поход.</b> Оснащение велосипедного и водного похода. Уход за велосипедом и плавучими средствами в пути. Организация стоянок и ночлегов. Выбор места бивака. Обустройство бивака. Загрузка судов и велосипеда. Туристский сплав на плотках. Движение велосипедной группы. Режим движения водников и велосипедистов. Организация безопасности.	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	ПВД
<b>11. Соревнования городского и республиканского уровня.</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	КИК
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>68</b>	<b>148</b>	

### Содержание программы 2 года обучения.

**Тема 1. Туризм как средство расширения кругозора, углубления знаний, воспитания уважения к природе (18 часов).** *Теория.* Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Познавательная и исследовательская деятельность туриста в походе. Виды природоохранительной деятельности туристов на маршруте. *Практика.* Подготовка и проведение туристического слёта «Золотая осень».

**Тема 2. Уралоповолжье. Туристические возможности ПФО (12 часов).** *Теория.* Географическое положение, природные условия и ресурсы, хозяйство района. Краткие сведения о прошлом региона. Туристские возможности края, наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. *Практика.* Практическая работа с картами региона. Подборка краеведческой литературы. Экскурсия в природу «Природные комплексы ближних окрестностей».

**Тема 3. Физическая подготовка туриста. Преодоление естественных препятствий в различном природном окружении (18 часов).** *Теория.* Физкультура в режиме дня. *Практика.* Физическая подготовка туриста: упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, равновесия и выносливости. Развивающие спортивные игры.

**Тема 4. Скалолазная подготовка (30 часов).** *Теория.* Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на стендах, при выезде на скалы и соревнования. Правила соревнований, виды соревнований: скорость, трудность, боулдеринг. Подготовка к старту - система подготовки и настройа. *Практика.* Индивидуальное лазание и парные гонки. Лазание с верхней страховкой на длинных и коротких трассах на скорость и трудность. Техника лазания на естественном рельефе. Спуск по верёвке.

**Тема 5. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь в походе (12 часов).** *Теория.* Отработка приемов самоконтроля: субъективные и объективные показатели. Биологические ритмы. Гигиенические требования дома и в походе. Закаливание. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях. *Практика.* Оказание первой медицинской помощи при ранах, кровотечениях, травмах головы. Правила обработки ран и наложения стерильных повязок.

**Тема 6. Топографическая подготовка. Ориентирование на местности (24 часа).** *Теория.* Чтение топографической карты и карты спортивного ориентирования. Топографические условия местности: проходимость, пересечённость, наличие ориентиров. Подготовка данных по ориентированию. *Практика.* Ориентирование по ситуации. Протокол движения. Подобная ожидаемая ситуация. Движение по картосхеме. Измерение расстояний. Тактика азимутального хода. Разведка на маршруте: лавировка и комбинации, «ромашка» и фронтальная разведка.

**Тема 7. Исследование горных пород, форм рельефа и гидрографии в походе (18 часов).** *Теория.* Геологические и геоморфологические наблюдения в походе. *Практика.* Сбор образцов горных пород, минералов и окаменелостей. Описание интересных форм рельефа. Изучение водоёмов. Обработка собранного материала. Рельефообразующие процессы в природе.

**Тема 8. Особенности водного и велосипедного туризма (24 часов).** *Теория.* Выбор средства передвижения: лёгкого гребного судна и велосипеда. *Практика.* Правила движения по водоёму и дороге. Возможные аварии, их ликвидация.

**Тема 9. Туристское снаряжение. Узлы. (18 часов).** *Теория.* Специальное снаряжение для водного и велосипедного похода. Ремонтный набор для водника и велосипедиста. *Практика.* Основные и вспо-

могательные узлы. Организация страховки и самостраховки.

**Тема 10. Туристский быт. Правила поведения туриста в природе (18 часов).** *Теория.* Оснащение велосипедного и водного похода. Уход за велосипедом и плавучими средствами в пути. Организация стоянок и ночлегов. Выбор места бивака. *Практика.* Загрузка судов и велосипеда. Туристский сплав на плотках. Движение велосипедной группы. Режим движения водников и велосипедистов. Организация безопасности. Обустройство бивака.

**11. Соревнования городского и республиканского уровня (24 часа).**

*Теория.* Анализ дистанции и этапов соревнований. Анализ результатов выступлений. Карточка индивидуального контроля (КИК). *Практика.* Прохождение дистанции соревнований. Выполнение спортивных нормативов.

### Учебный план 3-го года обучения.

**Цель:** достижение высоких показателей в соревнованиях по туризму и скалолазанию. Развитие межпредметных знаний и умений по географии, экологии; применение навыков творческой, проектной или исследовательской деятельности в туристско-краеведческих экспедициях.

**Задачи:**

1. **познакомить** с организацией соревнований по туризму и скалолазанию,
2. **развивать** навыки экспедиционной жизни,
3. **формировать** потребность в исследовательской деятельности.

Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
<p><b>1. Туризм как средство физического совершенствования, укрепления здоровья.</b> Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Значение туристских занятий для физического развития. Туризм - как школа безопасности и выживания. Подготовка и проведение туристического слёта «Золотая осень».</p>	<b>18</b>	<b>6</b>  3  3	<b>12</b>    12	Опрос, Турслёт
<p><b>2. Моя Родина – Россия. Рекреационные районы страны.</b> Географическое положение, природные условия страны. Географические различия на территории государства. Природные зоны России. Рекреационные районы страны, их характеристика. «Семь чудес» России.</p>	<b>12</b>	<b>6</b>  3  3	<b>6</b>   3  3	Тест Игра
<p><b>3. Физическая подготовка туриста. Преодоление естественных препятствий в походе в различном природном окружении.</b> Маршевая подготовка. Тренировка в пеших походах. Восстанавливающая гимнастика на привале. Самоконтроль туриста. Преодоление препятствий: снежных и травянистых склонов, каменных осыпей, бродов, болот, скал и ледников. Организация переправ.</p>	<b>18</b>	<b>6</b>  3  3	<b>12</b>    6  6	Карточка индивидуального контроля (КИК)

<p><b>4. Скалолазная подготовка.</b> Техника безопасности при проведении занятий на стендах, при выезде на скалы и соревнования. Приёмы планирования и организации тренировок. Техника лазания на трудность с нижней страховкой. Сложное лазание с верхней и нижней страховкой на коротких и длинных маршрутах. Домбайские связки: работа с верёвкой, само-страховка и страховка, маятник, спуск по верёвке, команды и сигналы. Техника и тактика работы связок.</p>	36	6 3 3	30 6 12 12	КИК
<p><b>5. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь в походе. Санитарно-гигиенические эколого-туристские умения.</b> Общие гигиенические требования в походе, Приёмы самоконтроля. Правила подачи сигналов бедствия. Оказание первой медицинской помощи в условиях автономного существования. Транспортировка пострадавшего.</p>	12	6 3 3	6 3 3	практикум
<p><b>6. Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование.</b> Карта спортивного ориентирования. Правила спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование: в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору, эстафетное ориентирование. Глазомерная съёмка участка пути, площадная топографическая съёмка. Ориентирование на местности с помощью карт и местных признаков, определение точки стояния.</p>	24	6 3 3	18 6 6 6	Полевой практикум
<p><b>7. Метеорологические наблюдения в походе. Причины изменения погоды. Фенологические наблюдения.</b> Климат и погода своей местности. Меры охраны атмосферного воздуха. Микроклимат городов. Метеорологические приборы. Как предсказать погоду. Предсказание погоды растениями и животными. Необходимость наблюдений за погодой в походе. Дневник наблюдений за погодой. Практическая работа с метеорологическими приборами, вычерчивание дневника погоды и его заполнение. Экскурсия «Наблюдение за погодой». Составление дневника фенолога. Экскурсия «Фенологические наблюдения в природе».</p>	15	6 3 3	9 3 3 3	Полевой практикум

<b>8. Особенности спелеологического и горного туризма.</b> Цели и задачи похода. Предварительное изучение района. Вопросы горной акклиматизации. Тепловой баланс и влагообмен спелеотуриста в пещере. Способы жизнеобеспечения в пещере. Опасность в горах и пещерах. Планирование маршрута, организация движения. Тактика подходов, водных переправ, прохождения перевалов и движения на различных участках рельефа. Тактика передвижения связок и страховка на крутом рельефе. Тактика прохождения пещеры и использования снаряжения.	<b>24</b>	<b>9</b>  3  3  3	<b>15</b>    3  6  6	Полевой практикум
<b>9. Туристское снаряжение. Узлы.</b> Специальное снаряжение для горного и спелеологического туризма. Связь в горах и в пещере. Работа с верёвкой и тросом. Специальные узлы. Навеска снаряжения, организация опор, схема навески. Приспособления для спуска и подъёма. Техника спуска и подъёма. Организация страховки.	<b>15</b>	<b>6</b>  3  3  3	<b>9</b>   3  3  3	Полевой практикум
<b>10. Туристский быт. Организация бивака.</b> Стоянки и ночлеги в горных и карстовых районах. Организация питания на высоте и под землёй. Организация туристических лагерей и слётов нескольких групп туристов.	<b>18</b>	<b>6</b>  3  3	<b>12</b>    12	ПВД
<b>11. Соревнования городского и республиканского уровня.</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	КИК
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>68</b>	<b>148</b>	

### Содержание программы 3 года обучения.

**Тема 1. Туризм как средство физического совершенствования, укрепления здоровья (18 часов).**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Значение туристских занятий для физического развития. Туризм - как школа безопасности и выживания. **Практика.** Подготовка и проведение туристического слёта «Золотая осень».

**Тема 2. Моя Родина – Россия. Рекреационные районы страны (12 часов).** **Теория.** Географическое положение, природные условия страны. Географические различия на территории государства. Природные зоны России. **Практика.** Рекреационные районы страны, их характеристика. «Семь чудес» России.

**Тема 3. Физическая подготовка туриста. Преодоление естественных препятствий в походе в различном природном окружении (18 часов).** **Теория.** Маршевая подготовка. Тренировка в пеших походах. Восстанавливающая гимнастика на привале. Самоконтроль туриста. **Практика.** Преодоление препятствий: снежных и травянистых склонов, каменных осыпей, бродов, болот, скал и ледников. Организация переправ.

**Тема 4. Скалолазная подготовка (30 часов).** **Теория.** Техника безопасности при проведении за-

нятий на стендах, при выезде на скалы и соревнования. Приёмы планирования и организации тренировок. **Практика.** Техника лазания на трудность с нижней страховкой. Сложное лазание с верхней и нижней страховкой на коротких и длинных маршрутах. Домбайские связки: работа с верёвкой, само страховка и страховка, маятник, спуск по верёвке, команды и сигналы. Техника и тактика работы связок.

**Тема 5. Правила санитарии и гигиены. Первая доврачебная помощь в походе. Санитарно-гигиенические эколого-туристские умения (12 часов).** **Теория.** Общие гигиенические требования в походе, Приёмы самоконтроля. **Практика.** Оказание первой медицинской помощи в условиях автономного существования. Транспортировка пострадавшего. Правила подачи сигналов бедствия.

**Тема 6. Топографическая подготовка туриста. Ориентирование на местности (24 часов).** **Теория.** Карта спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование: в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору, эстафетное ориентирование. **Практика.** Глазомерная съёмка участка пути, площадная топографическая съёмка. Ориентирование на местности с помощью карт и местных признаков, определение точки стояния.

**Тема 7. Наблюдение за погодой в походе. Причины изменения погоды. Охрана воздуха (15 часов).** **Теория.** Климат и погода своей местности. Микроклимат городов. Как предсказать погоду. Самодельные метеорологические приборы. Меры охраны атмосферного воздуха. Необходимость наблюдений за погодой в походе. Предсказание погоды растениями и животными. Дневник наблюдений за погодой. **Практика.** Практическая работа с метеорологическими приборами, вычерчивание дневника погоды и его заполнение. Экскурсия «Наблюдение за погодой». Составление дневника фенолога. Экскурсия «Фенологические наблюдения в природе».

**Тема 8. Особенности горного и спелеологического туризма (24 часов).** **Теория.** Цели и задачи похода. Предварительное изучение района. Вопросы горной акклиматизации. Тепловой баланс и влагообмен спелеотуриста в пещере. Способы жизнеобеспечения в пещере. Опасность в горах и пещерах. Планирование маршрута, организация движения. **Практика.** Тактика подходов, водных переправ, прохождения перевалов и движения на различных участках рельефа. Тактика передвижения связок и страховка на крутом рельефе. Тактика прохождения пещеры и использования снаряжения.

**Тема 9. Туристское снаряжение. Узлы (15 часов).** **Теория.** Специальное снаряжение для горного и спелеологического туризма. Навеска снаряжения, организация опор, схема навески. **Практика.** Работа с верёвкой и тросом. Специальные узлы. Приспособления для спуска и подъёма. Техника спуска и подъёма. Организация страховки. Связь в горах и в пещере.

**Тема 10. Туристский быт. Организация бивака (18 часов).** **Теория.** Стоянки и ночлеги в горных и карстовых районах. Организация питания на высоте и под землёй. **Практика.** Организация туристических лагерей и слётов нескольких групп туристов.

**11. Соревнования городского и республиканского уровня (24 часа).**

**Теория.** Анализ дистанции и этапов соревнований. Анализ результатов выступлений. Карточка индивидуального контроля (КИК). **Практика.** Прохождение дистанции соревнований. Выполнение спортивных нормативов.

## Комплекс организационно-педагогических условий

### Условия реализации программы

Реализации данной образовательной программы проводится в кабинете, который соответствует всем санитарно-гигиеническим нормам и на территории образовательного учреждения.

### Материально-техническое обеспечение реализации программы

Кабинет имеет следующие *функциональные зоны*:

- индивидуальные места за столами. Обязательным оборудованием кабинета являются рабочие столы, стулья, шкаф для хранения коллекций, книг, учебного инструмента.
- зона для просмотров демонстрационных материалов. Кабинет оборудован школьной доской и имеет возможность демонстрации видеоматериалов.
- рабочее место для педагога: стол и стул

Кабинет хорошо освещен. Существует как дневное, так и искусственное (электрическое) освещение.

**Технические средства:** проектор, компьютер или ноутбук, мультимедийная доска.

Перечисленные условия реализации данной образовательной программы позволяют создать комфортную, полноценную, творческую обстановку для работы и достижению поставленных целей.

### Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Тенты для палаток (нижние)	Компл.
3.	Тенты для палаток (верхние)	Компл.
4.	Кольшки для палаток	Компл.
5.	Стойки для палаток	Компл.
6.	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7.	Веревка основная (30 м)	1 шт.
8.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9.	Решнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
10.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
11.	Система страховочная	Компл.
12.	Карабин туристский	Компл.
13.	Альпеншток	Компл.
14.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
15.	Курвиметр	2 шт.
16.	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
17.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
18.	Компостеры для отметки прохождения КП	Компл.
19.	Секундомер электронный	2 шт.
20.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
21.	Тонометр	2 шт.
22.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
23.	Топор в чехле	2 шт.
24.	Таганок костровой	2 шт.
25.	Тросик костровой	1 шт.
26.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
27.	Тент хозяйственный	1 шт.
28.	Клеенка кухонная	2 шт.
29.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож)	Компл.
30.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
31.	Ремонтный набор в упаковке	Комплект
32.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
33.	Слайдфильмопроектор	1 шт.
34.	Экран демонстрационный	1 шт.
35.	Рулетка 15–20 м	1 шт.
36.	Лента мерная	1
37.	Термометр наружный	2 шт.
38.	Термометр водный	2 шт.
39.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
40.	Дальномер простейший	4 шт.
41.	Школьный атлас - определитель бабочек	1 экз.
42.	Определитель птиц фауны СССР	1 экз.
43.	Полевой определитель «Птицы открытых и околоводных пространств»	1 экз.
44.	Сачок для насекомых	1 шт.
45.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
46.	Транспортир	Компл.
47.	Карты топографические учебные	Компл.
48.	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл.
49.	Условные знаки спортивных карт	Компл.



50.	Условные знаки топографических карт	Компл.
51.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
52.	Диафильм «Туристский поход» (Ч. 1. Ориентирование на местности по карте и компасу. Пешеходные походы)	1 экз.
53.	Диафильм «Туристский поход» (Ч. 2. Лыжные походы. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях. Организация соревнований по ориентированию на местности)	1 экз.
54.	Диафильм «Туризм» (Ч. 1. Организация туризма. Подготовка к путешествию. Привалы и питание)	1 экз.
55.	Диафильм «Туризм» (Ч. 3. Пешеходный туризм)	1 экз.
56.	Диафильм «Туризм» (Ч. 4. Лыжный туризм)	1 экз.
57.	Диафильм «Формы поверхности суши»	1 экз.
58.	Слайдфильм «Техника лыжного туризма»	1 экз.
59.	Слайдфильм «Туристско-бытовые навыки»	1 экз.
60.	Слайдфильм «Топографическая подготовка туриста»	1 экз.
61.	Слайдфильм «Техника пешеходного туризма»	1 экз.
62.	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Компл.
63.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.
64.	Весы напольные	1 шт.
65.	Видеомагнитофон	1 шт.
66.	Учебные видеокассеты	Компл.

#### Методические материалы:

- **карты географические, топографические, спортивные:** Российской Федерации, Урала, Удмуртии; схемы городов, парка Кирова, р-на «Нефтемаш», «МБОУ «КШ» и т.д.; карты спортивного ориентирования «Парк Кирова», «Нефтемаш», «Север»
- **литература** по краеведению и туризму, справочники;
- **слайды и видеофильмы** о походах, дневники походов, фотоматериалы;
- **приборы метеорологические** (термометр, барометр, психрометр, анемометр), дневники наблюдений;
- **коллекции минералов**, шкала твердости для определения минералов.
- **оборудование** для ориентирования компасы, планшеты, часы и секундомеры
- **туристское снаряжение:** групповое (палатки, топор, котлы, костровые принадлежности, медицинская аптечка, ремонтный набор) и специальное (верёвки, репшнуры и карабины);
- дидактические карточки-задания по туризму;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, бадминтон, лыжи, тубинги).

#### Литература для педагога:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М: Физкультура и спорт, 1983.
2. КодышЭ.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990.
3. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. М.: Знание, 1987.
4. Краеведение: пособие для учителя. Под редакцией А.В. Даринского. М.: Просвещение, 1987.
5. Кропф Ф.А. Спасательные работы в горах. М.: Профиздат, 1975.
6. Курилова В.И. Туризм. Учебное пособие. М.: Просвещение, 1988.
7. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М.: ЦСТЭ, 1990.
8. Методические рекомендации по технике спелеотуризма. М.: ЦСТЭ, 1981.
9. Основы безопасности в пешем походе. Методические рекомендации. М.: ЦСТЭ, 1983.
10. Основы безопасности жизнедеятельности. Автономное существование в природных условиях. 9 класс: элективный курс / автор-составитель О. В. Павлова. Волгоград: Учитель, 2007.
11. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
12. Программа «Юные туристы».

13. Программы кружков «Юные экологи-краеведы», «Туристы-экологи», «Младшие инструкторы по туристско-краеведческой работе и эколого-туристской подготовке». Министерство образования РФ, Центр детско-юношеского туризма РФ, Центральное рекламное-информационное бюро «Турист». Москва, 1991.
14. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психологические игры. М.: Новая школа, 1993.
15. Тактика горного туризма. Методические рекомендации. М.: ЦСТЭ, 1990.
16. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия / И. А. Верба и др. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
17. Туристская игротка. Учебно-методическое пособие. М.: ВЛАДОС, 2000.
18. Туристско-краеведческие кружки в школе: методические указания для руководителей. Под редакцией В.В. Титова. М.: Просвещение, 1988.
19. Филоненко-Алексеева А.Л., Нехлюдова А.С., Севастьянов В.И. Полевая практика по природоведению. Экскурсии в природу. М.: ВЛАДОС, 2000.
20. Энциклопедия туриста / Редколлегия: Е. И. Тамм и др. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

### Литература для детей:

1. Азимов Айзек. Слово о карте. Географические названия и их смысл. М.: ЗАО Центрополиграф, 2007.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Профиздат, 1985.
3. Арбит А.Е., Луговьер Д.А. Фотография и киносъёмка в путешествии. М.: Профиздат, 1988.
4. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М.: Физкультура и спорт, 1990.
5. Булгаков А.А., Рыжавский Г.Я. Два дня в конце недели. М.: Физкультура и спорт, 1984.
6. Виноградова Н.Ф., Куликова Т.А. Дети, взрослые и мир вокруг. – М.: Просвещение, 1993.
7. Ганьшин В.П. Простейшие измерения на местности. М.: Недра, 1983.
8. Джон Уайзман. Полное руководство по выживанию. М.: АСТ: Астрель, 2008.
9. Куприн А.М. Занимательная картография. Книга для учащихся. М.: Просвещение, 1989.
10. Куприн А.М. С картой и компасом: практическое пособие по топографии. – М.: ДОСААФ, 1981.
11. Куприн А.М. Слово о карте. М.: Недра, 1987.
12. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М.: Физкультура и спорт, 1988.
13. Лукоянов П.И. Самодельное снаряжение для лыжного туризма. М.: Профиздат, 1988.
14. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. – М.: Недра, 1986.
15. О Донохью М. Путеводитель по минералам для начинающих. Л.: Недра, 1985.
16. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, Р.А. Дурнев, Э.Н. Аюбов/ под редакцией А.Т. Смирнова. М.: Просвещение, 2007.
17. Пандул И.С. Астрономические определения по Солнцу для географов, геологов, и топографов. М.: Недра, 1983.
18. Петров В.В. Растительный мир нашей Родины. М.: Просвещение, 1991.
19. Питание в туристическом путешествии. М.: Профиздат, 1986.
20. Платонова В.И. Занимательная география. – Калининград: 1992.
21. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. М.: Профиздат, 1988.
22. Русских Р.Д. Лесные робинзоны. Ижевск, «Удмуртия», 1973.
23. Рыжавский Г.Я. По Каме и её притокам. М.: Физкультура и спорт, 1986.
24. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. М.: Профиздат, 1987.
25. Узлы и сети. Авторы-составители Ткаченко В.В., Стовбун С.И. Донецк: Сталкер, 2008.
26. Хлатин С.А. Я иду по лесу. М.: «Лесная промышленность», 1973.
27. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. Сост. А. С. Альбов, А. А. Гор. – М.: АСТ: СПб.: Сова, 2008.
28. Энциклопедия туриста / Редколлегия: Е. И. Тамм и др. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993





Вид деятельности	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	ПА	Р	Р	С	
<b>3 год обуч</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	<b>216 часа</b>
Вид деятельности	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	АИ	Р	Р	-	

\*-Начало учебных занятий у групп 1 года обучения начинается с даты указанной в приказе по учреждению о начале учебного года .

У- учебные занятия

ПА- промежуточная аттестация ( время проведения может быть выбрано в период с 15.12 по 25.01, в зависимости от содержания программы )

АИ- аттестация итоговая (период итоговой аттестации, может быть выбран в период с 15.04 по 15.05)

Р- резервное время

К-комплектование групп

С- самостоятельная работа обучающихся

## Приложение №2

### Задания на выявление предметных результатов

#### 1. Ответьте на вопросы:

А) Что означает понятие «туризм» ?

Б) Что из себя представляет «туристское путешествие»?

В) Чем отличается спортивный туризм от экскурсионного туризма и может ли школьник стать туристом?

Г) Чем отличаются пешеходный, водный, лыжный, горный и вело-туризм?

Д) К чему относятся туристские прогулки, туристские походы и туристские соревнования?

#### 2. Напишите (дайте) краткую характеристику предметам группового снаряжения и опишите принцип их использования

<b>Палатка</b>	
<b>Топор</b>	
<b>Костровое оборудование</b>	
<b>Ремонтный набор</b>	
<b>Медаптечка</b>	
<b>Тент</b>	

<b>Веревка</b>	
<b>Компас</b>	

**3. Выберите и подчеркните географические объекты, расположенные на территории Удмуртской Республики**

1. Сарапульская возвышенность
2. р.Волга
3. Родниковый край
4. р.Кама
5. Верхнекамская возвышенность
6. Снежные зимы
7. Леса и луга
8. Степи
9. г. Байгурезь
10. Вечные льды
11. р.Вятка
12. Тайфуны
13. Хвойные леса
14. Бамбуковые заросли
15. р. Кильмезь

**4. Выберите из списка и обведите в кружок те объекты, что отвечают требованиям туристской привлекательности.**

**5. Подчеркните объекты живой природы одной чертой, а неживой – двумя:**

Деревья, камень, песок, цветы, семена, река, родник, человек, звери

**6. Выберите и подчеркните явления, связанные с неживой природой:** перелет птиц, камнепад, гроза, полярное сияние, цветение черемухи, листопад, снегопад, образование облаков, радуга, роение комаров, полет шмеля.

**7. Определите, характеристики чего описаны ниже:**

А) ветер, Снег, Ясное небо, Высокая влажность воздуха (Погода)

Б) Расстояние, продолжительность, пересеченность местности, способы передвижения (маршрут туристского похода)

В) Ветрозащитный костюм, дождевик, ботинки на толстой подошве, головной убор с козырьком или полями, туристское сиденье, рукавицы (Экипировка туриста)

Г) Круглая градусная шкала, магнитная стрелка, стороны горизонта, стекло (компас)

Д) система координат, условные знаки, масштаб, объекты, горизонталы (топографическая карта)

**Протокол результатов диагностики предметных знаний**

Ф.И.О.	Знание видов и значения туризма	Знание группового снаряжения туристов	Знание личного снаряжения туриста	Знание погодных явлений	Знание географических особенностей края	Знание объектов природы		Знание явлений природы	
						Живой	Неживой	Живой	Неживой

«Высокий уровень»- ( безошибочное выполнение задания + высокая скорость)

«Выше среднего»- ( допускается 1-2 ошибки )

«Средний» -(допускается 3-4 ошибки)

«Ниже среднего»- (допускается 5-8)

«Низкий» - ( от 9-и выше ошибок)

### Диагностический инструментарий итоговой аттестации обучающихся по программе

**Вопросы для проверки теоретических знаний.** (учащийся устно отвечает на пять из предложенных вопросов)

1. Дайте определение понятия «природный комплекс»
2. Дайте определение понятий ПТК и ландшафт.
3. В чём проявляется закон географической зональности?
4. В чём причина изменений природных зон по широте?
5. В чём причина изменений природных поясов с высотой в горах?
6. Как проявляется целостность природных комплексов?
7. Как проявляется ритмичность природных комплексов?
8. Какие ритмичные годовые изменения в природе мы наблюдаем?
9. Какие зональные природные компоненты вы знаете?
10. Как изменяются природные зоны на территории России?
11. Назовите виды соревнований по туризму?
12. С какой целью проводятся соревнования по туризму?
13. Как проводятся соревнования в пешем туризме?
14. Как проводятся соревнования в лыжном туризме?
15. Как проводятся соревнования в водном туризме?
16. Как проводятся соревнования в ориентировании?
17. Как проводятся соревнования в спортивном туризме?
18. Какие виды соревнований проводятся по скалолазанию?
19. Как присваивается спортивный разряд в туризме?
20. Как присваивается спортивный разряд в скалолазании?
21. Дайте определение «рекреационный район».
22. Какие факторы способствуют формированию рекреационного района?
23. Какие типы рекреационных районов выделяют в России?
24. Назовите горные рекреационные районы России.
25. Назовите морские рекреационные районы России.
26. Назовите бальнеологические рекреационные районы России.
27. Назовите историко-культурные районы для туризма в России.
28. Чем знаменито «Золотое кольцо»?
29. Какие рекреационные зоны есть в Удмуртии?
30. Какие рекреационные зоны есть в Ижевске?

*Высокий уровень – самостоятельно дан полный ответ на вопрос с приведением нескольких примеров*

*Средний уровень – дан полный ответ с помощью литературы, учебников, наводящих вопросов педагога с приведением одного-двух примеров*

*Низкий уровень – дан односложный ответ на наводящие вопросы  
без приведения примеров*



### Задание для определения практических умений и навыков

1. *Ориентирование*: определение азимута на объект, определение расстояния до объекта и его высоты, спортивное ориентирование
2. *Карта*: составление маршрута движения для многодневного похода.
3. *Рюкзак*: укладка качественно на время (коврик, спальник, одежда, КЛМН, продукты, топор, палатка).
4. *Палатка*: установка и укладка незнакомой палатки качественно и на время.
5. *Узлы*: вязка узлов (простой встречный, простой проводник, встречная восьмёрка, проводник восьмёрка, равнонагруженный, булинь, стремя, схватывающий, грепвайн, схватывающий), вязка прусика.
6. *Верёвки*: организация верёвочной переправы, спуск и подъём по верёвке.
7. *Непредвиденная ситуация*: – оказание первой медицинской помощи (наложение повязки, изготовление носилок, транспортировка пострадавшего), передача информации на расстояние.

#### Критерии оценки.

##### «Высокий уровень»:

- задание выполняется самостоятельно и грамотно, в полном объёме; допускается помощь педагога при наличии в задании незнакомых р алгоритмов действий, или обучающийся консультируется о возможности применения своего способа выполнения задания;
- результативное участие в соревнованиях по туризму и скалолазанию, обучающийся выступает помощником в проведении туристических слётов и фестивалей;
- участие в категорийных походах;
- обучающийся был в исследовательской экспедиции, собрал полевой материал для написания работы и принял участие в НПК.

##### «Средний уровень»:

- задание выполняется в полном объёме; допущены небольшие ошибки, требовалась помощь педагога при выполнении не более 30% всех заданий;
- участие в соревнованиях по туризму и скалолазанию, туристических слётах;
- участие в походах повышенной сложности;
- обучающийся был в исследовательской экспедиции, собрал полевой материал для написания работы.

##### «Низкий уровень»:

- задание выполнено не в полном объёме, имеются грубые ошибки, указывающие на непонимание задания, задания выполняются при помощи педагога;
- участие в соревнованиях по туризму и туристических слётах;
- участие в многодневных походах выходного дня.
- исследовательская деятельность обучающегося реферативного характера по литературным источникам.

#### Протокол итоговой аттестации

Фамилия, Имя	Уровень теоретических знаний	Уровень выполнения практических	Участие в соревнованиях	Участие в походах	Участие в экспедиции (куда, свой материал) и в НПК (какой, ре-	Уровень освоения

		заданий			зультат)	
1.						
2.						
3. ...						

Итоги аттестации:

«Высокий уровень» - %

«Средний уровень» - %

«Низкий уровень» - %

### Приложение №3

#### Диагностика по личностным результатам

##### Методические рекомендации по заполнению карты

- Карта заполняется педагогом на основе наблюдений, результатов диагностики и рекомендаций психолога, 2 раза в год: октябрь-ноябрь и апрель-май (на группу второго года обучения).
- Во время проведения диагностики, ребенок получает бланк ответов, на котором и проводится тестирование.
- После проведения диагностики педагогу необходимо сдать заполненную экспертную таблицу на 10 детей и 10 бланков ответов испытуемых.
- Поведенческие характеристики личностных черт и качеств:**

- **Уверенность в себе:**

Не боится выступать перед другими людьми;

Может подойти и начать разговор с педагогом или другим взрослым;

При разговоре или выступлении держится ровно, не сутулится, говорит громко и четко.

- **Общительность:**

Легко вступает в разговор как со сверстниками, так и со взрослыми;

В общении весел, активен, непринужден.

- **Самостоятельность, ответственность:**

Может сам организовать свое рабочее место и время;

Может помочь другому выполнить поручение;

Готов нести ответственность за свои поступки;

В случае неудачи не переносит вину на другого человека или стечение обстоятельств.

- **Открытость, доброжелательность:**

Старается быть добрым с окружающими;

Не принижает, не оскорбляет других людей (например, сверстников);

- **Тревожность:**

Преобладание пессимистических мыслей (у меня \ нас ничего не получится);

Навязчивые движения (грызет ногти, сосет волосы, озирается, трясет коленкой);

Плохое, подавленное настроение без видимых на то причин;

- **Агрессивность, раздражительность:**

Преобладает плохое настроение без видимых на то причин, злость;

Злые, обидные высказывания в адрес других людей;

Физическая агрессия (драки, провоцирование на драку, подножки, щелбаны) в адрес других людей;

Неуравновешенность (любая мелочь может вывести из себя)





	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3

**Инструкция:** опросник является вариантом экспертной оценки, заполняется педагогом на каждого ребенка по семи шкалам. Необходимо отметить степень выраженности каждого качества, с помощью четырехбальной оценки, где: 1 – качество отсутствует у ребенка, 2 – выражено слабо и проявляется редко, 3 – выражено сильно и проявляется часто. Нужную цифру обвести в каждой графе.