РЕСПУБЛИКА КРЫМ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»

ПРИНЯТО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Методическим советом	_____	Директор
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»	_____	ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»
от «30» июня 2026 г.	_____	_____ Е. А. Осокина
Протокол № 3	_____	
	«01» 09 2026 г.	«01» сентября 2026 г.
	м.п.	м.п.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Туристы-проводники»

Направленность	туристско - краеведческая
Срок реализации программы	4 года
Вид программы	модифицированная
Уровень	разноуровневый
Возраст обучающихся	7 – 17 лет
Составитель	Зорина О. В., педагог дополнительного образования

г. Симферополь
2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Наименование раздела	Стр.
Раздел № 1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность программы	3
1.2. Нормативно-правовая основа программы	3
1.3. Актуальность программы	6
1.4. Новизна и отличительные особенности программы	7
1.5. Педагогическая целесообразность	8
1.6. Цель и задачи программы	9
1.7. Адресат программы	10
1.8. Уровень программы, объем и срок освоения	11
1.9. Формы обучения	11
1.10. Особенности организации образовательного процесса	11
1.11. Режим занятий	12
1.12. Формы аттестации/контроля	12
Раздел № 2. Учебный план	14
Раздел № 3. Календарный учебный график	19
Раздел № 4. Содержание программы	19
Раздел № 5. Воспитание	34
5.1. Цель, задачи и целевые ориентиры воспитания	36
5.2. Приоритетные направления воспитательной деятельности	37
5.3. Формы и методы воспитания	39
5.4. Условия воспитания, анализ результатов	40
5.5. Календарный план воспитательной работы	41
Раздел № 6. Планируемые результаты	43
Раздел № 7. Ресурсное обеспечение	48
7.1. Кадровое обеспечение	48
7.2. Материально-техническое обеспечение	48
7.3. Методическое обеспечение	49
7.4. Информационно-телекоммуникационное обеспечение	52
Раздел № 8. Список литературы	53
Раздел № 9. Приложения	57
9.1. Оценочные материалы	57
9.2. Методические материалы	82
9.3. Календарно-тематическое планирование	95
9.4. Лист корректировки программы	105

Раздел № 1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Данная программа является **модифицированной** общеобразовательной общеразвивающей программой туристско-краеведческой направленности.

Программа «Туристы-проводники» – дает возможность познания учащимися родного края, реализации интересов в получении базовых туристских знаний, умений и навыков средствами дополнительного образования.

Программа направлена на освоение знаний по топографии, географии, географии, краеведению, умений и навыков, необходимых для профессиональной ориентации, социального, нравственного, духовно-патриотического, интеллектуального уровня обучающихся, воспитания самостоятельности.

В процессе туристско - краеведческой деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности и командного духа.

1.2. Нормативно-правовая основа программы

Основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристы-проводники» является следующая нормативно-правовая база, актуальная на дату разработки программы:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями);

– Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации II этапа Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (2025–2030 годы)»;
– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 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» (в действующей редакции);
– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
– Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 882 и Министерства просвещения Российской Федерации № 391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 г. № АБ-254/06 «Методические рекомендации по

разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «Об исполнении протокола» (методические рекомендации по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями));

– Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым» (с изменениями);

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 г. № 1338-р);

– Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 02.02.2026 г. № 143 «Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Республике Крым»;
– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 17.02.2026 г. № 281 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Республике Крым в 2026 году»;
– Устав Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Республики Крым «Центр детско-юношеского туризма и краеведения»;
– Локальные нормативные акты ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК».

1.3. Актуальность программы

Основанием для разработки данной программы послужил тот факт, что общеобразовательные школы уделяют мало внимания методике получения навыков общения с группами людей разных возрастов, а также приобретению практических знаний и навыков, необходимых во время путешествий, походов выходного дня, экспедиций. Кроме того, она направлена на формирование социальной активности в условиях современной жизни, развитие самостоятельности, ответственности, командного духа, дает начальный багаж знаний, необходимых для выживания в экстремальных условиях и профориентационные знания по профессиям: спасатель, инструктор-проводник и др.

Данная программа предназначена для дополнительного образования учащихся основной школы, интересующихся туризмом, спортивной подготовкой и экспедиционной деятельностью. Она предполагает

овладение навыками преодоления естественных препятствий, ведения быта в полевых условиях, а также автономного существования.

Кроме того, актуальность данной программы ежегодно увеличивается в связи с тем, что Крым – это туристский регион, развитие которого набирает силы. Поэтому ранняя профориентация и подготовка квалифицированных кадров в этой сфере, становится все острее.

1.4. Новизна и отличительные особенности программы

Изменения, происходящие в мире в конце XX – начале XXI века, обусловили необходимость формирования активной личности, способной делать выбор, отвечать за него, уметь строить отношения с разными людьми, в том числе с различными ценностными основами. В Концепции федерального государственного образовательного стандарта общего образования сказано: «Развитие личности – смысл и цель современного образования... Новыми нормами становятся жизнь в постоянно изменяющихся условиях, что требует умения решать постоянно возникающие новые, нестандартные проблемы; жизнь в условиях поликультурного общества».

С каждым годом совершенствуется нормативная база, которая определяет особенности обучения детей, программы обучения. Все острее встает актуальность формирования личностных образовательных результатов школьников, которая продиктована необходимостью социализации учащихся, приобщения к системе общечеловеческих ценностей, формирования основ гражданской идентичности, развитию умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, развитию самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации, в том числе ранней профориентации.

Новизна программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программа ориентирована на интерес и пожелания учащихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать возможности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности программы от уже существующих программ данной направленности является то, что она разработана для детей, желающих не только обучаться в области туризма и краеведения, но и улучшать здоровье посредством физической нагрузки без ограничений, независимо от способностей.

Структура занятий построена таким образом, что теоретические знания учащийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным.

Отличительные особенности программы определяют уникальность данной программы относительно других, ей подобных программ. Включены новые темы, увеличено количество часов на изучение разделов: Краеведение; Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Данная программа может быть использована в факультативной или кружковой работе общеобразовательных учебных заведений или использоваться как вспомогательный модуль при изучении курса краеведения, охватывающего регион в целом, в т.ч. для детей особых категорий, с учетом заключения ПМПК.

1.5. Педагогическая целесообразность

Программа курса «Туристы-проводники» предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой.

Программа составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Где учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося. Педагог, учитывая уровень подготовки, возраст, интересы учащихся, в установленном порядке может вносить изменения в распределение учебного времени на изучение отдельных тем программы.

Исходя из этого новизна и педагогическая целесообразность данной образовательной программы заключается в том, что она позволяет построить процесс обучения объединив различные компоненты туристской, краеведческой и спортивной деятельности вместе.

1.6. Цель и задачи программы

Целью программы – является создание условия для развития двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности.

Подготовка ребенка к осознанному и ответственному выбору жизненного и профессионального пути, формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых будущему Исходя из цели программы реализуются следующие **задачи**:

Задачи программы:

обучающие (предметные):

способствовать формированию лидерских качеств (навыков руководства и умений руководить, психологической и коммуникативной культуры, способности к рефлексии);

организовать занятия по овладению подростком специфическими знаниями, методиками и формами развития собственного и организаторского потенциала;

способствовать формированию у подростков устойчивых навыков самоконтроля и взаимоконтроля;

познакомить обучающихся с разнообразными формами досуговой деятельности и алгоритмом их подготовки;

организовать по окончании курса обучения проведение путешествий воспитанниками.

развивающие (метапредметные):

способствовать развитию аналитического и критического мышления, самооценки, навыков работы в группе, в команде; творческих и интеллектуальных способностей; эмоциональной устойчивости в сложных психологических ситуациях, упорства и настойчивости;

развивать исполнительские способности обучающихся;

развивать у учащихся стремление к участию в общественной деятельности.

воспитательные (личностные):

способствовать воспитанию культуры ведения досуговых мероприятий через овладение основами правильной речи, ораторского мастерства;

создать условия для: нравственного становления обучающихся, мотивации к социально значимой деятельности, активизации самоуправления, создания благоприятного психологического климата снижения уровня тревожности в детском коллективе.

специалисту для самостоятельной педагогической и организационной работы в сфере туризма, освоение начальных туристских знаний, умений и навыков, создание благоприятной атмосферы для формирования системы нравственных ценностей, основ здорового образа жизни.

1.7. Адресат программы

Программа «Туристы-проводники» разработана для обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям спортом в возрасте от 7 до 17 лет, интересующихся спортом, туризмом, изучением природы своей малой Родины.

7-9 лет

Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

10-13 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

14-17 лет

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

1.8. Уровень программы, объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 576 учебных часов (по 144 часа в год), срок освоения программы – 4 года.

Уровень программы – разноуровневый: стартовый и базовый.

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программ. Направлен на формирование знаний на репродуктивном уровне — воспроизведение, понимание, запоминание программного материала, выполнение типовых заданий, заданий по образцу.

Базовый уровень предполагает удовлетворение познавательного интереса обучающего, расширение его информированности, обогащении практических умений и навыков в определенной образовательной области. Направлен на анализ осуществляемой деятельности (осознание принципа построения целого, выявления взаимосвязи компонентов), формирование функциональной грамотности и выполнение конкретных практических действий с изучаемыми объектами.

1.9. Формы обучения

Форма обучения – очная.

Форма реализации – очная сетевая.

1.10. Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с индивидуальными учебными планами в творческих объединениях,

сформированных в группы учащихся одного или разного возраста, являющихся основным составом объединения «Туристы-проводники», состав группы постоянный, занятия групповые, индивидуально – групповые, виды занятий определяются содержанием программы.

1.11. Режим занятий

Программа «Туристы-проводники» предусматривает обучение на протяжении 36 недель (весь учебный год, включая осенние, зимние и весенние каникулы).

Режим занятий: занятия проводятся еженедельно 2 раза в неделю по 2 часа в соответствии с утверждаемым расписанием, с перерывами по15 минут, общее количество часов в год – 144.

Продолжительность практических занятий до 4 академических часов.

При проведении экскурсий и одно-двухдневных походов, а также участия в массовых мероприятиях рекомендуется для однодневного мероприятия использовать 8 часов учебного времени, двухдневного мероприятия - 14 часов.

1.12. Формы аттестации/контроля

Теоретические и практические зачеты, тестирование, участие в конкурсах, викторинах. Аттестация проводится для определения результативности освоения программы.

Метод применения информационно-коммуникационных технологий, который позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по туристской и спортивной подготовке, выполнение диагностических тестов и заданий по соответствующим темам, а также выполнение определенных задач во время проведения соревнований и походов.

Результаты аттестации заносятся в диагностическую карту должны отражать уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- материалы тестирования;
- грамоты, свидетельства, сертификаты;
- конкурсные материалы;
- журнал посещаемости;

– маршрутный лист;
– приказы об участии в конкурсах;
– видеозапись;
– фотоотчет.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

– открытое занятие;
– викторина, конкурс, защита реферата, квест;
– поход;
– олимпиада, конференция;
– защита отчетов о походе или экспедиции.

Формы контроля

Входной контроль – проводится при необходимости или на начальном этапе формирования коллектива, изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка, а также при зачислении на второй и последующий годы обучения.

Текущий контроль – проводится в течение года, возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявляет учащихся, отстающих или опережающих обучение; позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, модуля, в конце полугодия, года, изучается динамика освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его творческих способностей, определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.

Формы проведения контроля учащихся определяются педагогом в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное задание, самостоятельная работа, участие в слете, походе, экспедиции, соревновании, которые перечисляются согласно учебному плану (проекты, творческие задания, соревнования, слеты и т.д.).

Раздел № 2. Учебный план

Первый год обучения

№	Наименование модулей и тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			лекции	Практические	
1	**Вступительная часть**	***2***	***2***	**-**	
1.1	Вступительное занятие. Понятие о туризме.	1	1	**-**	опрос
1.2	Техника безопасности при проведении учебных занятий и туристско-краеведческих путешествий	1	1	**-**	взаимоконтроль
2	**ОФП и гигиена**	***55***	***9***	***46***	
2.1	Физическая подготовка.	**20**	**2**	**18**	пр. работа
2.2	Спортивные игры. Участие в массовых мероприятиях.	23	4	19	пр. работа
2.3	Основы гигиены и Первая помощь.	12	3	9	опрос, пр. работа
3	**Спортивно-туристская подготовка**	**51**	**17**	**34**	
3.1	Спортивное ориентирование. Топографическая подготовка	16	6	10	пр. работа, взаимоконтроль
3.2	Туристский быт. Организация питания в туристском путешествии, организация бивака.	25	8	17	опрос, пр. работа
3.3	Техника пешеходного туризма.	10	3	7	пр. работа
4	**Краеведение**	**34**	**8**	**26**	
4.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	22	4	18	опрос пр. работа
4.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	12	4	8	пр. работа, взаимоконтроль
4	**Итоговое занятие**	***2***	***2***	**-**	тест, пр. работа
	Всего:	**144**	**38**	**106**	

Второй год обучения

№	Наименование модулей и тем	- о т	Из них	Формы

			лекции	Практические	контроля
1	**Вступительная часть**	***2***	***2***	**-**	
1.1	Вступительное занятие. Понятие о туризме.	1	1	**-**	опрос
1.2	Техника безопасности при проведении учебных занятий и туристско-краеведческих путешествий	1	1	**-**	взаимоконтроль
2	**ОФП и гигиена**	***48***	***14***	***34***	
2.1	Физическая подготовка.	19	7	12	пр. работа
2.2	Спортивные игры. Участие в массовых мероприятиях.	15	4	11	пр. работа
2.4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	14	3	11	опрос, пр. работа
3	**Спортивно-туристская подготовка**	**43**	**9**	**34**	
3.1	Спортивное ориентирование. Топографическая подготовка. Компас.	16	4	12	пр. работа, взаимоконтроль
3.2	Туристский быт. Организация питания в туристском путешествии, организация бивака.	17	3	14	опрос, пр. работа
3.3	Техника пешеходного туризма.	10	2	8	пр. работа
4	**Краеведение**	**49**	**9**	**40**	
4.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	30	4	26	опрос пр. работа
4.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	19	5	14	пр. работа, взаимоконтроль
4	**Итоговое занятие**	***2***	***2***	**-**	тест, пр. работа
	Всего:	**144**	**38**	**106**	

Третий год обучения

№	Наименование модулей и тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			лекции	Практические	
1	**Вступительная часть**	***2***	***2***	**-**	

1.1	Вступительное занятие. Понятие о туризме.	1	1	-	опрос
1.2	Техника безопасности при проведении учебных занятий и туристско-краеведческих путешествий	1	1	-	взаимоконтроль
2	**ОФП и гигиена**	**42**	**8**	**34**	
2.1	Физическая подготовка.	13	1	12	пр. работа
2.2	Спортивные игры. Участие в массовых мероприятиях.	15	4	11	пр. работа
2.4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	14	3	11	опрос, пр. работа
3	**Спортивно-туристская подготовка**	**43**	**9**	**34**	
3.1	Спортивное ориентирование. Топографическая подготовка. Компас.	16	4	12	пр. работа, взаимоконтроль
3.2	Туристский быт. Организация питания в туристском путешествии, организация бивака.	17	3	14	опрос, пр. работа
3.3	Техника пешеходного туризма.	10	2	8	пр. работа
4	**Краеведение**	**55**	**9**	**46**	
4.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	36	4	32	опрос пр. работа
4.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	19	5	14	пр. работа, взаимоконтроль
4	**Итоговое занятие**	***2***	***2***	-	тест, пр. работа
	Всего:	**144**	**38**	**106**	

Четвертый год обучения

№	Наименование модулей и тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			лекции	Практические	
1	**Вступительная часть**	***2***	***2***	-	
1.1	Вступительное занятие. Понятие о туризме.	1	1	-	опрос
1.2	Техника безопасности при проведении учебных занятий и туристско-краеведческих путешествий	1	1	-	взаимоконтроль

2	**ОФП и гигиена**	**36**	**6**	**30**	
2.1	Физическая подготовка.	11	1	10	пр. работа
2.2	Спортивные игры. Участие в массовых мероприятиях.	13	1	12	пр. работа
2.4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	12	4	8	опрос, пр. работа
3	**Спортивно-туристская подготовка**	**49**	**9**	**40**	
3.1	Спортивное ориентирование. Топографическая подготовка. Компас.	16	4	12	пр. работа, взаимоконтроль
3.2	Туристский быт. Организация питания в туристском путешествии, организация бивака.	23	3	20	опрос, пр. работа
3.3	Техника пешеходного туризма.	10	2	8	пр. работа
4	**Краеведение**	**55**	**10**	**45**	
4.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	36	4	32	опрос пр. работа
4.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	19	6	13	пр. работа, взаимоконтроль
4	**Итоговое занятие**	***2***	***2***	**-**	тест, пр. работа
	Всего:	**144**	**29**	**115**	

Раздел № 3. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет количество учебных недель и учебных дней, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов (этапов).

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Количество занятий в неделю
1 год	01 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза по 2 часа
2 год	01 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза по 2 часа
3 год	01 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза по 2 часа
4 год	01 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза по 2 часа
Итого	—	—	144	288	576	—

Продолжительность каникул – с 01 июня по 31 августа.

В каникулярное время образовательная деятельность по программе продолжается в формах походов, экспедиций, экскурсий, туристских слётов, участия в профильных сменах и массовых мероприятиях в соответствии с планом работы образовательной организации.

При планировании теоретических и практических занятий, путешествий и соревнований учитываются сезонные изменения погоды. Во время осенних, зимних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию, утверждаемому на каникулярный период.

Раздел № 4. Содержание программы

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ТУРИСТЫ ПРОВОДНИКИ»
первого года обучения

1.1. Вводное занятие

Место и роль детско-юношеского туризма и краеведения в системе внешкольного образования. Обсуждение плана работы кружка на год.

1.2. Понятие о туризме.

Техника безопасности при проведении занятий в помещениях, спортивных залах, на спортивных площадках и на местности. Безопасные условия организации путешествий.

2. <u>Общая физическая подготовка и гигиена</u>

2.1. Физическая подготовка. Спортивные игры.

Общеразвивающие физические упражнения – основа занятий физической культурой и спортом. Ходьба и бег. Виды ходьбы. Походный шаг. Строй туристской группы. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, шеи, туловища. Упражнения с предметами.

Понятие «Выносливость организма». Занятия легкой атлетикой, как средство укрепления организма. Прыжки. Упражнения по метанию. Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Гимнастические приборы. Меры безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Закаливание организма водой. Разучивание отдельных комплексов утренней гимнастики: упражнения подготовительной, основной и заключительной частей.

Разучивание различных видов ходьбы и бега, координации движений тела при изменении скорости и направления шага и бега.

2.2. Спортивные игры и эстафеты. Правила спортивных игр и безопасность их проведения. Туристские и спортивные эстафеты.

Разучивание упражнений для различных групп мышц. Бег на короткие и средние дистанции. Отработка техники преодоления естественных препятствий при беге по пересеченной местности. Прыжки в длину с места. Отработка гимнастических движений с предметами и без них. Отработка страховки партнера.

Практические занятия.

Тренировочный туристский поход. Отработка приемов преодоления искусственных и естественных препятствий. Туристский строй.

Участие в массовых мероприятиях (соревнованиях, экспедициях, походах).

2.3. Общие гигиенические требования. Первая помощь.

Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви, личному туристскому снаряжению. Профилактика заболеваний и травм в походе. Приемы самоконтроля. Водносолевой баланс. Питьевой режим. Обеззараживание воды.

Помощь при желудочных и простудных заболеваниях, при тепловом ударе, при травмах и заболеваниях, возникших из-за неправильных действий туристов (ожоги, раны, порезы, отравления). Потертости, мозоли, переломы и их виды, вывихи, растяжения, сотрясение мозга, ушиб головы, живота, груди. Острая сосудистая недостаточность, обморок, шок. Виды кровотечений. Правила и техника наложения жгута. Помощь пострадавшему на воде. Предотвращение травматизма. Походная аптечка. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

Практические занятия.

Отработка приемов самоконтроля физического состояния. Оказание первой помощи и транспортировки пострадавшего. Наложение повязок, шин при различных типах переломов, вывихов, растяжений, ушибов и т.д.

Изготовление носилок из подручных средств, способы транспортировки пострадавшего, техника реанимации. Помощь при травмах и отравлении травами, грибами. Комплектование походной аптечки.

3. Спортивно - туристская подготовка

3.1. Спортивное ориентирование. Топографическая подготовка

Понятие о геодезии и картографии. Условные топографические знаки. Изображение горизонталей и рельефа на картах. Измерение расстояний на карте и на местности. Общие сведения об ориентировании на местности. Компас и его строение. Понятие об азимуте. Спортивное ориентирование как вид спорта. Масштаб карт. Упражнения по чтению карт спортивного ориентирования.

Ориентирование с помощью компаса, карты, по местным предметам и явлениями природы. Определение на карте точки своего местонахождения, расстояний до удаленных объектов, их размеров.

Практические занятия.

Изготовление карт топографических знаков. Топографические задачи, игры, диктанты. Разработка схемы маршрута. Работа с компасом, курвиметром, транспортиром, визирной линейкой. Проверка компаса, определение азимутов на местности. Движение по указанному азимуту. Определение сторон горизонта по местным предметам. Пользование картами и схемами на местности.

3.2. Туристский быт. Организация питания в туристском путешествии. Организация бивуака.

Общие требования к местам привалов и ночевок. Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные мероприятия. Различные типы костров и их назначение. Обустройство места для костра. Разжигание костра. Сушка и ремонт одежды, обуви. Противопожарная безопасность. Режим дня в путешествии.

Набор продуктов. Режим питания и калорийность пищи в путешествии. Меню, хранение продуктов. Санитарные требования. Приготовление пищи в различных погодных условиях.

Практические занятия.

Составление списков группового и индивидуального снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Установка палаток, использование оборудования для приготовления пищи. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Изготовление оборудования для сушки одежды и обуви. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака. Туристский поход. Составление списка необходимых продуктов и меню для одно - двухдневного и многодневного путешествия.

Практические навыки пользования ремонтным набором, установка и снятие палаток, разжигание костра, приготовление пищи.

3.3. Техника пешеходного туризма

Практические занятия.

Правила соревнований по технике пешеходного туризма, классификация соревнований, требования к классу дистанции соревнований. Вязка узлов. Техника преодоления естественных препятствий в различных условиях:

- вязка узлов (проводник, восьмерка, срединный, схватывающий Прусика, двойной проводник, грейпвайн, шкотовый, брамшкотовий, академический, прямой, встречный, ткацкий и др.)
- движение тропами (приемы движения на подъемах и спусках);

- движение травянистыми склонами (способы «елочка», «серпантин», «спортивный»);
- движение через лесную чащу (способы преодоления лесных завалов буреломов, скоплений валунов и др.);
- движение через болото, способы преодоления;
- способы преодоления водных преград (вброд, по камням, по мостикам, «маятник», «цирк», с помощью навесной переправы).

Правила проведения соревнований по видам спортивного туризма. Общие понятия о Правилах туристских соревнований. Положения и условия проведения соревнований как основные документы о соревнованиях. Судейство соревнований. Таблица штрафов. Командная карточка.

4. Краеведение

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. Географическое положение, климат. Рельеф. Животный и растительный мир. Знаменитые люди, внесшие вклад в развитие нашего города.

Практические занятия.

Изучение района путешествия, общественно полезная работа в путешествии. Посещение музеев и памятных мест. Разработка экскурсионных маршрутов.

5. Итоговое занятие

Подведение итогов работы кружка за год. Награждение лучших воспитанников кружка по итогам обучения. Задание на лето.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ТУРИСТЫ ПРОВОДНИКИ» второго года обучения

1.1. Вводное занятие

Портфолио. Обсуждение плана работы кружка на год.

1.2. Понятие о туризме.

Техника безопасности при проведении занятий в помещениях, спортивных залах, на спортивных площадках и на местности. Безопасные условия организации путешествий.

2. Общая физическая подготовка и гигиена

2.1. Физическая подготовка. Спортивные игры.

Общеразвивающие физические упражнения – основа занятий физической культурой и спортом. Ходьба и бег. Виды бега. Походный шаг.

Строй туристской группы. Комплекс упражнений для разминки. Упражнения с отягощением.

Понятие «Быстрота организма». Занятия легкой атлетикой, как средство укрепления организма. Прыжки. Упражнения по метанию. Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Гимнастические приборы. Меры безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Закаливание организма водой. Разучивание отдельных комплексов утренней гимнастики: упражнения подготовительной, основной и заключительной частей.

Разучивание различных видов ходьбы и бега, координации движений тела при изменении скорости и направления шага и бега.

2.2. Спортивные игры и эстафеты. Правила спортивных игр и подвижных, безопасность их проведения. Туристские и спортивные эстафеты.

Разучивание упражнений для различных групп мышц. Бег на короткие и средние дистанции. Отработка техники преодоления естественных препятствий при беге по пересеченной местности. Прыжки в длину с места. Отработка гимнастических движений с предметами и без них. Отработка страховки партнера.

Практические занятия.

Тренировочный туристский поход. Отработка приемов преодоления искусственных и естественных препятствий. Туристский строй.

Участие в массовых мероприятиях (соревнованиях, экспедициях, походах).

2.3. Общие гигиенические требования. Первая помощь.

Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви, личному туристскому снаряжению. Профилактика заболеваний и травм в походе. Приемы самоконтроля. Водносолевой баланс. Питьевой режим. Обеззараживание воды.

Помощь при желудочных и простудных заболеваниях, при тепловом ударе, при травмах и заболеваниях, возникших из-за неправильных действий туристов (ожоги, раны, порезы, отравления). Потертости, мозоли, переломы и их виды, вывихи, растяжения, сотрясение мозга, ушиб головы, живота, груди. Острая сосудистая недостаточность, обморок, шок. Виды кровотечений. Правила и техника наложения жгута. Помощь пострадавшему на воде. Предотвращение травматизма. Походная аптечка. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

Практические занятия.

Отработка приемов самоконтроля физического состояния. Оказание первой помощи и транспортировки пострадавшего. Наложение повязок, шин при различных типах переломов, вывихов, растяжений, ушибов и т.д.

Изготовление носилок из подручных средств, способы транспортировки пострадавшего, техника реанимации. Помощь при травмах и отравлении травами, грибами. Комплектование походной аптечки.ю

3. Спортивно - туристская подготовка

3.1. Спортивное ориентирование. Топографическая подготовка

Понятие о топографии. Условные топографические знаки. Изображение горизонталей и рельефа на картах. Измерение расстояний на карте и на местности. Общие сведения об ориентировании на местности. Компас и работа с ним. Понятие об азимуте. Спортивное ориентирование как вид спорта. Масштаб карт. Упражнения по чтению карт спортивного ориентирования.

Ориентирование с помощью компаса, карты, по местным предметам и явлениями природы. Определение на карте точки своего местонахождения, расстояний до удаленных объектов, их размеров.

Практические занятия.

Изготовление карт топографических знаков. Топографические задачи, игры, диктанты. Разработка схемы маршрута. Работа с компасом, курвиметром, транспортиром, визирной линейкой. Проверка компаса, определение азимутов на местности. Движение по указанному азимуту. Определение сторон горизонта по местным предметам. Пользование картами и схемами на местности.

3.2. Туристский быт. Организация питания в туристском путешествии. Организация бивуака.

Общие требования к местам привалов и ночевок. Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные мероприятия. Различные типы костров и их назначение. Обустройство места для костра. Разжигание костра. Сушка и ремонт одежды, обуви. Противопожарная безопасность. Режим дня в путешествии.

Набор продуктов. Режим питания и калорийность пищи в путешествии. Меню, хранение продуктов. Санитарные требования. Приготовление пищи в различных погодных условиях.

Практические занятия.

Составление списков группового и индивидуального снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Установка палаток, использование оборудования для приготовления пищи. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Изготовление оборудования для сушки одежды и обуви. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака. Туристский поход. Составление списка необходимых продуктов и меню для одно - двухдневного и многодневного путешествия.

Практические навыки пользования ремонтным набором, установка и снятие палаток, разжигание костра, приготовление пищи.

3.3. Техника пешеходного туризма

Практические занятия.

Правила соревнований по технике пешеходного туризма, классификация соревнований, требования к классу дистанции соревнований. Вязка узлов. Техника преодоления естественных препятствий в различных условиях:

вязка узлов (проводник, восьмерка, срединный, схватывающий Прусика, двойной проводник, грейпвайн, шкотовый, брамшкотовий, академический, прямой, встречный, ткацкий и др.)

движение тропами (приемы движения на подъемах и спусках);

движение травянистыми склонами (способы «елочка», «серпантин», «спортивный»);

движение через лесную чащу (способы преодоления лесных завалов буреломов, скоплений валунов и др.);

движение через болото, способы преодоления;

способы преодоления водных преград (вброд, по камням, по мостикам, «маятник», «цирк», с помощью навесной переправы).

Правила проведения соревнований по видам спортивного туризма. Общие понятия о Правилах туристских соревнований. Положения и условия проведения соревнований как основные документы о соревнованиях. Судейство соревнований. Таблица штрафов. Командная карточка.

4. Краеведение

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

История полуострова. Географическое положение, климат. Рельеф. Животный и растительный мир. Геология. Палеонтология. Гидрология. Топонимика. Знаменитые люди, внесшие вклад в развитие нашего города. Родословная.

Практические занятия.

Изучение района путешествия, общественно полезная работа в путешествии. Посещение музеев и памятных мест. Разработка экскурсионных маршрутов.

5. Итоговое занятие

Подведение итогов работы кружка за год. Награждение лучших воспитанников кружка по итогам обучения. Задание на лето.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ТУРИСТЫ ПРОВОДНИКИ»
третьего года обучения

1.1. Вводное занятие

Портфолио. Обсуждение плана работы кружка на год.

1.2. Понятие о туризме.

Техника безопасности при проведении занятий в помещениях, спортивных залах, на спортивных площадках и на местности. Безопасные условия организации путешествий.

2. Общая физическая подготовка и гигиена

2.1. Физическая подготовка. Спортивные игры.

Общеразвивающие физические упражнения – основа занятий физической культурой и спортом. Ходьба и бег. Виды бега. Походный шаг. Строй туристской группы. Комплекс упражнений для разминки. Упражнения с отягощением. Упражнения со скакалкой и мячами.

Понятие «Сила организма». Занятия легкой атлетикой, как средство укрепления организма. Прыжки. Упражнения по метанию. Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Меры безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Закаливание организма водой. Разучивание отдельных комплексов утренней гимнастики: упражнения подготовительной, основной и заключительной частей.

Разучивание различных видов ходьбы и бега, координации движений тела при изменении скорости и направления шага и бега.

2.2. Спортивные игры и эстафеты. Правила спортивных игр и подвижных, безопасность их проведения. Туристские и спортивные эстафеты.

Разучивание упражнений для различных групп мышц. Бег на короткие и средние дистанции. Отработка техники преодоления естественных препятствий при беге по пересеченной местности. Прыжки в

длину с места. Отработка гимнастических движений с предметами и без них. Отработка страховки партнера.

Практические занятия.

Тренировочный туристский поход. Отработка приемов преодоления искусственных и естественных препятствий. Туристский строй.

Участие в массовых мероприятиях (соревнованиях, экспедициях, походах).

2.3. Общие гигиенические требования. Первая помощь.

Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви, личному туристскому снаряжению. Профилактика заболеваний и травм в походе. Приемы самоконтроля. Водносолевой баланс. Питьевой режим. Обеззараживание воды.

Помощь при желудочных и простудных заболеваниях, при тепловом ударе, при травмах и заболеваниях, возникших из-за неправильных действий туристов (ожоги, раны, порезы, отравления). Потертости, мозоли, переломы и их виды, вывихи, растяжения, сотрясение мозга, ушиб головы, живота, груди. Острая сосудистая недостаточность, обморок, шок. Виды кровотечений. Правила и техника наложения жгута. Помощь пострадавшему на воде. Предотвращение травматизма. Походная аптечка. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

Практические занятия.

Отработка приемов самоконтроля физического состояния. Оказание первой помощи и транспортировки пострадавшего. Наложение повязок, шин при различных типах переломов, вывихов, растяжений, ушибов и т.д.

Изготовление носилок из подручных средств, способы транспортировки пострадавшего, техника реанимации. Помощь при травмах и отравлении травами, грибами. Комплектование походной аптечки.

3. Спортивно - туристская подготовка

3.1. Спортивное ориентирование. Топографическая подготовка

Понятие о топографии. Условные топографические знаки. Изображение горизонталей и рельефа на картах. Измерение расстояний на карте и на местности. Общие сведения об ориентировании на местности. Компас и работа с ним. Понятие об азимуте. Спортивное ориентирование как вид спорта. Масштаб карт. Упражнения по чтению карт спортивного ориентирования.

Ориентирование с помощью компаса, карты, по местным предметам и явлениями природы. Определение на карте точки своего местонахождения, расстояний до удаленных объектов, их размеров.

Практические занятия.

Изготовление карт топографических знаков. Топографические задачи, игры, диктанты. Разработка схемы маршрута. Работа с компасом, курвиметром, транспортиром, визирной линейкой. Проверка компаса, определение азимутов на местности. Движение по указанному азимуту. Определение сторон горизонта по местным предметам. Пользование картами и схемами на местности.

3.2. Туристский быт. Организация питания в туристском путешествии. Организация бивуака.

Общие требования к местам привалов и ночевок. Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные мероприятия. Различные типы костров и их назначение. Обустройство места для костра. Разжигание костра. Сушка и ремонт одежды, обуви. Противопожарная безопасность. Режим дня в путешествии.

Набор продуктов. Режим питания и калорийность пищи в путешествии. Меню, хранение продуктов. Санитарные требования. Приготовление пищи в различных погодных условиях.

Практические занятия.

Составление списков группового и индивидуального снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Установка палаток, использование оборудования для приготовления пищи. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Изготовление оборудования для сушки одежды и обуви. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака. Туристский поход. Составление списка необходимых продуктов и меню для одно - двухдневного и многодневного путешествия.

Практические навыки пользования ремонтным набором, установка и снятие палаток, разжигание костра, приготовление пищи.

3.3. Техника пешеходного туризма

Практические занятия.

Правила соревнований по технике пешеходного туризма, классификация соревнований, требования к классу дистанции соревнований. Вязка узлов. Техника преодоления естественных препятствий в различных условиях:

вязка узлов (проводник, восьмерка, срединный, схватывающий Прусика, двойной проводник, грейпвайн, шкотовый, брамшкотовий, академический, прямой, встречный, ткацкий и др.)

движение тропами (приемы движения на подъемах и спусках);

движение травянистыми склонами (способы «елочка», «серпантин», «спортивный»);

движение через лесную чащу (способы преодоления лесных завалов буреломов, скоплений валунов и др.);

движение через болото, способы преодоления;

способы преодоления водных преград (вброд, по камням, по мостикам, «маятник», «цирк», с помощью навесной переправы).

Правила проведения соревнований по видам спортивного туризма. Общие понятия о Правилах туристских соревнований. Положения и условия проведения соревнований как основные документы о соревнованиях. Судейство соревнований. Таблица штрафов. Командная карточка.

4. Краеведение

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

История полуострова. Географическое положение, климат. Рельеф. Животный и растительный мир. Геология. Палеонтология. Гидрология. Топонимика. Знаменитые люди, внесшие вклад в развитие нашего города. Родословная.

Практические занятия.

Изучение района путешествия, общественно полезная работа в путешествии. Посещение музеев и памятных мест. Разработка экскурсионных маршрутов.

5. Итоговое занятие

Подведение итогов работы кружка за год. Награждение лучших воспитанников кружка по итогам обучения. Задание на лето.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ТУРИСТЫ ПРОВОДНИКИ»
четвертого года обучения

1.1. Вводное занятие

Портфолио. Обсуждение плана работы кружка на год.

1.2. Понятие о туризме.

Техника безопасности при проведении занятий в помещениях, спортивных залах, на спортивных площадках и на местности. Безопасные условия организации путешествий.

2. Общая физическая подготовка и гигиена

2.1. Физическая подготовка. Спортивные игры.

Общеразвивающие физические упражнения – основа занятий физической культурой и спортом. Ходьба и бег. Виды бега. Походный шаг. Строй туристской группы. Комплекс упражнений для разминки. Упражнения с отягощением. Упражнения со скакалкой и мячами.

Понятие «Выносливость организма». Занятия легкой атлетикой, как средство укрепления организма. Прыжки. Упражнения в движении. Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Меры безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Закаливание организма водой. Разучивание отдельных комплексов утренней гимнастики: упражнения подготовительной, основной и заключительной частей.

Разучивание различных видов ходьбы и бега, координации движений тела при изменении скорости и направления шага и бега.

2.2. Спортивные игры и эстафеты. Правила спортивных игр и подвижных, безопасность их проведения. Туристские и спортивные эстафеты.

Разучивание упражнений для различных групп мышц. Бег на короткие и средние дистанции. Отработка техники преодоления естественных препятствий при беге по пересеченной местности. Прыжки в длину с места. Отработка гимнастических движений с предметами и без них. Отработка страховки партнера. Упражнения на координацию движения.

Практические занятия.

Тренировочный туристский поход с ночевкой.. Отработка приемов преодоления искусственных и естественных препятствий. Туристский строй.

Участие в массовых мероприятиях (соревнованиях, экспедициях, походах).

2.3. Общие гигиенические требования. Первая помощь.

Умывание, купание, закаливание. Контроль и самоконтроль. Поддержание чистоты тела. Меры по предупреждению потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви, личному туристскому снаряжению.

Профилактика заболеваний и травм в походе. Приемы самоконтроля. Водносолевой баланс. Питьевой режим. Обеззараживание воды.

Помощь при желудочных и простудных заболеваниях, при тепловом ударе, при травмах и заболеваниях, возникших из-за неправильных действий туристов (ожоги, раны, порезы, отравления). Потертости, мозоли, переломы и их виды, вывихи, растяжения, сотрясение мозга, ушиб головы, живота, груди. Острая сосудистая недостаточность, обморок, шок. Виды кровотечений. Правила и техника наложения жгута. Помощь пострадавшему на воде. Предотвращение травматизма. Походная аптечка. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

Практические занятия.

Отработка приемов самоконтроля физического состояния. Оказание первой помощи и транспортировки пострадавшего. Наложение повязок, шин при различных типах переломов, вывихов, растяжений, ушибов и т.д.

Изготовление носилок из подручных средств, способы транспортировки пострадавшего, техника реанимации. Помощь при травмах и отравлении травами, грибами. Комплектование походной аптечки.

3. Спортивно - туристская подготовка

3.1. Спортивное ориентирование. Топографическая подготовка

Понятие о топографии. Условные топографические знаки. Изображение горизонталей и рельефа на картах. Измерение расстояний на карте и на местности. Общие сведения об ориентировании на местности. Компас и работа с ним. Понятие об азимуте. Спортивное ориентирование как вид спорта. Масштаб карт. Упражнения по чтению карт спортивного ориентирования. Умение пользоваться навигатором. Выбор пути.

Ориентирование с помощью компаса, карты, по местным предметам и явлениями природы. Определение на карте точки своего местонахождения, расстояний до удаленных объектов, их размеров.

Практические занятия.

Изготовление карт топографических знаков. Топографические задачи, игры, диктанты. Разработка схемы маршрута. Работа с компасом, курвиметром, транспортиром, визирной линейкой. Проверка компаса, определение азимутов на местности. Движение по указанному азимуту. Определение сторон горизонта по местным предметам. Пользование картами и схемами на местности. Работа с навигаторм.

3.2. Туристский быт. Организация питания в туристском путешествии. Организация бивуака.

Общие требования к местам привалов и ночевок. Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные мероприятия. Различные типы костров и их назначение. Обустройство места для костра. Разжигание костра. Сушка и ремонт одежды, обуви. Противопожарная безопасность. Режим дня в путешествии.

Набор продуктов. Режим питания и калорийность пищи в путешествии. Меню, хранение продуктов. Санитарные требования. Приготовление пищи в различных погодных условиях.

Практические занятия.

Составление списков группового и индивидуального снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Установка палаток, использование оборудования для приготовления пищи. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Изготовление оборудования для сушки одежды и обуви. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака. Туристский поход. Составление списка необходимых продуктов и меню для одно - двухдневного и многодневного путешествия. Калорийность продуктов.

Практические навыки пользования ремонтным набором, установка и снятие палаток, разжигание костра, приготовление пищи.

3.3. Техника пешеходного туризма

Практические занятия.

Правила соревнований по технике пешеходного туризма, классификация соревнований, требования к классу дистанции соревнований. Вязка узлов. Техника преодоления естественных препятствий в различных условиях:

вязка узлов (проводник, восьмерка, срединный, схватывающий Прусика, двойной проводник, грейпвайн, шкотовый, брамшкотовий, академический, прямой, встречный, ткацкий и др.)

движение тропами (приемы движения на подъемах и спусках);

движение травянистыми склонами (способы «елочка», «серпантин», «спортивный»);

движение через лесную чащу (способы преодоления лесных завалов буреломов, скоплений валунов и др.);

движение через болото, способы преодоления;

способы преодоления водных преград (вброд, по камням, по мостикам, «маятник», «цирк», с помощью навесной переправы).

Правила проведения соревнований по видам спортивного туризма. Общие понятия о Правилах туристских соревнований. Положения и

условия проведения соревнований как основные документы о соревнованиях. Судейство соревнований. Таблица штрафов. Командная карточка.

4. Краеведение

Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

История полуострова. Географическое положение, климат. Рельеф. Животный и растительный мир. Геология. Палеонтология. Гидрология. Топонимика. Знаменитые люди, внесшие вклад в развитие нашего города. Родословная.

Практические занятия.

Изучение района путешествия, общественно полезная работа в путешествии. Посещение музеев и памятных мест. Разработка экскурсионных маршрутов и экологических и военно-патриотических маршрутов.

5. Итоговое занятие

Подведение итогов работы кружка за год. Награждение лучших воспитанников кружка по итогам обучения. Задание на лето.

Раздел № 5. Воспитание

Растущая отчуждённость между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений. В современных условиях, когда рушатся старые стереотипы патриотизма, именно туризм и краеведение, объединяющие в себе многие предметы и науки, могут стать эффективным средством обучения и воспитания школьников.

Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углублённого изучения своей малой родины во время походов, экспедиций, экскурсий, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве воспитания.

По силе влияния на сознание ребёнка воспитание и обучение в туристском походе стоит на порядок выше, чем любое аудиторное занятие. Потому что здесь есть длительное по времени проживание педагогической ситуации в условиях природной среды, задействованы все каналы получения информации. А проживание ситуации рождает эмоции, которые в детстве фиксируются в сознании очень сильно. Ситуации и связанные с ними эмоции могут сохраняться на протяжении всей жизни. Неделя похода может дать такой педагогический эффект, какого в городских условиях не получить и за год. Природная среда, особые условия выполнения многих бытовых операций, без которых невозможно обеспечение своей жизнедеятельности, романтика путешествий, замкнутость и автономность группы делают туристскую деятельность эмоционально и педагогически насыщенной. Участие в туристских походах трансформируется для учащихся в личный опыт, который может стать эталоном для их будущей взрослой жизни.

В походных условиях внутри замкнутой и автономно существующей группы возникает множество ситуаций, проходя через которые ребёнок учится строить взаимоотношения с другими людьми. Формирование коммуникативных навыков для большинства ребят происходит, как правило, совершенно естественно без какого-то «специально организованного педагогического влияния». В условиях замкнутой туристской группы приходится строить отношения и сосуществовать на одном пространстве с другими людьми. Учиться быть терпимее, принимать других такими, какие они есть. Как правило, детский туристский коллектив – это разновозрастное объединение детей, в котором

практически всегда старшие, более опытные ребята становятся наставниками для младших и помощниками для руководителя. Кто-то становится командиром, кто-то – ответственным за питание, кто-то – ответственным за снаряжение. А младшие в этом естественном педагогическом процессе в свою очередь становятся помощниками у своих старших товарищей и перенимают у них опыт. За счет этого воспитывается ответственность, трудолюбие, терпимость, укрепляются характер, терпение и воля. На формирование нравственных установок влияет деятельность, в которой присутствуют отношения между людьми. Ведь нравственное положение, о котором подросток узнаёт, например, от взрослых, должно получить подтверждение в процессе проживания им ситуаций, в которых есть отношения между людьми, есть межличностная коммуникация. В этом случае в сознании ребенка то или иное нравственное положение проявляется в различных ракурсах и либо принимается окончательно, либо отторгается. Иначе все слова-нотации, адресованные подросткам, о том, «что такое хорошо и что такое плохо», не усваиваются.

Туристские походы с детьми по родной земле – это не что иное, как очень сильное средство воспитания чувства патриотизма. Говоря о воспитании патриотизма важно разделять формирование патриотического сознания и формирование чувства патриотизма. Патриотическое сознание формируется в процессе обучения. Это сфера интеллекта, которая, если рассматривать его формально, представляет собой результат усвоения некоторого набора патриотических установок. Чувство патриотизма формируется в процессе проживания множества ситуаций, связанных со своей Родиной, и ощущается человеком не столько сознанием, сколько душой и телом, т. е. через эмоциональные и физические переживания. Когда дети ногами ходят по своей земле, глазами видят её, дышат её воздухом, чувствуют её, переживают свои походные трудности в тесном с ней контакте, происходит резонанс информационного влияния, эмоциональных переживаний и физических ощущений и формируется чувство единения со своей землей, т.е. чувство патриотизма. Сформированное в подростковом возрасте чувство патриотизма является очень сильным. Воспитание самостоятельности, ответственности, навыков взаимодействия с другими, воли, нравственных установок в совокупности с патриотическим воспитанием в результате формируют настоящего гражданина своей страны.

Воспитательная работа в рамках программы «Туристы-проводники» направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к природе; развитии доброжелательности по отношению к товарищам, воспитании чувства ответственности при выполнении своей работы. В современных условиях, когда рушатся старые стереотипы патриотизма, именно туризм и краеведение, объединяющие в себе многие предметы и науки, могут стать эффективным средством воспитания школьников.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели, обучающиеся творческого объединения «Туристы-проводники» привлекаются к участию в экскурсиях, туристских походах и соревнованиях, краеведческих конкурсных программах различного уровня, акциях и мастер-классах.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий в процессе реализации данной программы будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, уровня личностных достижений, повышение интереса к занятиям.

Школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углублённого изучения во время походов, экспедиций, экскурсий истории и природы родного края – своей малой родины, о нём можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве воспитания.

5.1. Цель, задачи и целевые ориентиры воспитания

Цели воспитания в дополнительном образовании:

– обеспечение актуализации обучающимися ценностно-смыслового компонента в осваиваемой сфере деятельности;

– содействие обучающимся в понимании значимости туристско-краеведческой деятельности как основы для самореализации и профессионального самоопределения;

– помощь в формировании личностных качеств обучающихся, освоении способов регулирования собственных действий, взаимодействия с партнерами в различных сферах деятельности, освоение способов самопознания, самоопределения, преодоления собственных трудностей.

Основные задачи воспитательной работы:

• формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;

- приобщение детей к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- развитие воспитательного потенциала семьи;
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Целевые ориентиры воспитания – основные направления воспитания и социализации обучающихся по программе:

- воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека;
- воспитание нравственных чувств, убеждений и этического сознания;
- воспитание трудолюбия, творческого отношения к образованию, труду, жизни, подготовка к сознательному выбору профессии;
- формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание);
- воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание).

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе духовных, нравственных и культурных традиций.

5.2. Приоритетные направления воспитательной деятельности

Гражданско-патриотическое воспитание – соответствует патриотическому, гражданскому воспитанию и предполагает организацию деятельности по изучению национальных традиций, этнических культур, деятельности детских общественных организаций, воспитание любви к родному краю, патриотических и гражданских чувств.

Нравственное, эстетическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей – соответствует нравственному, духовному, семейному воспитанию и предполагает образование и воспитание личности обучающихся, организацию работы с семьей, изучение семейных традиций, воспитание у учащихся уважения к семейным ценностям, отношениям, организация совместной деятельности педагогов и родителей, формирование толерантного отношения к людям другой национальности; способствует формированию единого воспитательного пространства, главной ценностью которого является личность ребенка, его счастье, его успех. Содействует формированию у педагогов и родителей способности адекватно и эффективно действовать в сложной проблемной ситуации.

Физкультурно-оздоровительное, здоровьесберегающее воспитание – соответствует физическому воспитанию учащихся, воспитанию отношения к собственному здоровью, сохранению и укреплению нравственного, психического и физического здоровья, формированию основ безопасности, воспитанию способности выпускника осознанно вести здоровый образ жизни, заниматься физическим совершенствованием, организации деятельности по формированию здорового образа жизни, организации туристической, спортивной работы, воспитанию гармонично развитой личности.

Экологическое воспитание – соответствует экологическому воспитанию учащихся и предполагает организацию природосообразной деятельности, формирование у учащихся ценностного отношения к природе, к процессу освоения природных ресурсов региона, страны.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству – соответствует трудовому воспитанию, организации трудовой и профориентационной деятельности обучаемых, воспитание трудолюбия, культуры труда.

Профориентационное воспитание – соответствует формированию у учащихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно-профессионального маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности, в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи работы по приоритетным направлениям воспитательной деятельности:

Направление воспитательной работы	Задачи работы по направлению
Гражданско-патриотическое воспитание	– Формировать у воспитанников чувства долга, собственного достоинства, ответственности, чести, гражданственности. – Воспитывать любовь и уважение к традициям Отечества, семьи.
Нравственно-эстетическое воспитание	– Формировать у воспитанников нравственность, культуру поведения, эстетический вкус, уважение личности. – Создание условий для развития у творческих способностей.
Экологическое воспитание	– Формировать правильное отношение к окружающей среде. – Проведение природоохранных акций.
Физкультурно-оздоровительное воспитание	– Популяризация занятий физической культурой и спортом. – Пропаганда здорового образа жизни
Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма	– Воспитание культуры толерантности и межнационального согласия; – Достижение необходимого уровня правовой культуры как основы толерантного сознания и поведения; – Формирование у воспитанников этнокультурное взаимоуважение, основанного на принципах уважения прав и свобод человека, стремления к межэтническому миру и согласию, готовности к диалогу;

5.3. Формы и методы воспитания

Воспитательный потенциал программы реализуется через содержание учебных занятий и через специально организованные воспитательные события. Используются следующие формы воспитательной работы:

– туристские походы выходного дня, многодневные походы, экспедиции и экскурсии по родному краю;

– туристские слёты, соревнования по спортивному туризму и спортивному ориентированию;

– тематические беседы, диспуты, круглые столы, встречи с ветеранами, спасателями, инструкторами-проводниками;

– экологические и патриотические акции («Кормушка», «Сохраним крымские первоцветы», «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк», уборка туристских стоянок и памятников);

– конкурсы, викторины, квесты, выставки творческих и краеведческих работ;

– коллективные творческие дела, работа органов самоуправления туристской группы (командир, завхоз по питанию, завхоз по снаряжению, штурман, краевед, санитар, фотограф);
– совместные с родителями (законными представителями) походы, экскурсии, акции, родительские собрания.

Методы воспитания:

– методы формирования сознания – рассказ, беседа, разъяснение, пример, анализ походных ситуаций;
– методы организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, упражнение, педагогическое требование, поручение, создание воспитывающих ситуаций в условиях похода;
– методы стимулирования – поощрение, соревнование, одобрение, награждение по итогам похода и учебного года;
– методы самовоспитания – рефлексия, самоанализ, самооценка, ведение дневника похода.

5.4. Условия воспитания, анализ результатов

Условия воспитания создаются на основе уклада детского туристского объединения: разновозрастность коллектива, наставничество старших над младшими, распределение постоянных и сменных должностей в группе, соблюдение правил безопасности и туристских традиций.

Воспитывающая среда обеспечивается организацией занятий в природной среде, работой с краеведческим и картографическим материалом, участием в мероприятиях республиканского и всероссийского уровня, взаимодействием с семьями обучающихся и социальными партнёрами (музеи, особо охраняемые природные территории, поисковые и общественные объединения, подразделения МЧС).

Анализ результатов воспитания проводится в конце каждого полугодия и учебного года на основе педагогического наблюдения, анализа участия обучающихся в воспитательных мероприятиях, походах и акциях, самооценки и взаимооценки обучающихся, отзывов родителей (законных представителей).

Результаты фиксируются в диагностической карте, портфолио обучающегося и в отчёте педагога о выполнении календарного плана

воспитательной работы. По итогам анализа при необходимости вносятся изменения в календарный план воспитательной работы.

5.5. Календарный план воспитательной работы

Название мероприятия	сроки проведения
Гражданско-патриотическое воспитание	
День окончания Второй мировой войны (03.09)	сентябрь
Международный день мира (21.09)	сентябрь
Акция ко Дню пожилого человека (01.10)	октябрь
День народного единства (04.11)	ноябрь
Международный день толерантности (16.11)	ноябрь
День неизвестного солдата (03.12)	декабрь
День героев Отечества (09.12)	декабрь
Снятие блокады Ленинграда (27.01)	январь
День защитника Отечества (23.02)	февраль
День воссоединения Крыма с Россией (18.03)	март
Первый в космосе (12.04)	апрель
Акция «Георгиевская ленточка»	май
Акция «Бессмертный полк»	май
Нравственно-эстетическое воспитание	
«Золотая осень» - путешествия, выставки, акции, конкурсы	осень
Мероприятия в рамках международного Дня толерантности (посещение дома инвалидов, престарелых)	ноябрь
«Новый год стучится в двери» - праздники, концерты, выставки, благотворительные акции	декабрь
Международный день родного языка (21.02) – конференции, беседы, викторины	февраль
Широкая Масленица – праздники, концерты, выставки	февраль
Международный женский день (08.03) – праздники, концерты, выставки, акции	март
Всемирный день Земли (22.04)– беседы, акции, выставки, конкурсы	апрель
«Спасибо деду за победу» - конкурсы, акции, выставки, походы по боевым местам	май
Экологическое воспитание	
Акции по уборке туристических стоянок, обочин, скверов, парков, леса, рек и т.п.	в течение года
Акция «Кормушка»	декабрь - апрель
Акция «Сохраним крымские первоцветы» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	февраль - март
Акция «Сохраним можжевельники Крыма» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	ноябрь-март
Акция «Знакомитесь - Тюльпаны Шренка» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	апрель
Уборка памятников погибшим в годы ВОВ	апрель-май
Физкультурно-оздоровительное воспитание	
«Туриада», посвященная Международному дню туризма (27.09)	сентябрь
Туристский слет «Памяти друга»	октябрь
«Приз закрытия сезона» им. В.Н. Ничипуренко	ноябрь

«Приз открытия сезона», весеннее первенство среди обучающихся «ЦДЮТК»	март-апрель
«Туристская весна», соревнования по туризму среди обучающихся «ЦДЮТК»	апрель-май
Туристский слет обучающихся «ЦДЮТК»	апрель-май
Туристские походы, экскурсии	в течение года
Участие в массовых спортивных мероприятиях, организованных Министерством спорта РК	в течение года
Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма	
Беседа о солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь
Что нужно знать о терроризме	декабрь
Основные принципы противодействия терроризму и экстремизму	май
Семейное воспитание	
Родительские собрания	в течение года
День отца (третье воскресенье октября)	октябрь
Мамин день (последнее воскресенье ноября)	ноябрь
Международный день семьи (15.05)	май
Совместные с родителями походы, экскурсии, акции	в течение года
Организация отдыха и оздоровления.	май-июнь

Раздел № 6. Планируемые результаты

Планируемые результаты сформулированы в соотнесении с целью, задачами и содержанием программы, определены на каждый год освоения программы и включают достижения в области обучения (в соотношении с разделом «Содержание программы») и в области воспитания (в соотношении с разделом «Воспитание»).

Любой обучающийся с любым уровнем начальной подготовки может успешно заниматься по данной программе, так как уровень подачи материала и требования к результатам дифференцируются в зависимости от возраста, физических и психологических возможностей обучающегося.

По итогам 1-го года обучения:

в области обучения:

– знает основные понятия туризма, виды туризма, правила поведения и техники безопасности на занятиях, в походе и на соревнованиях;

– знает общие гигиенические требования к туристу, состав походной аптечки, приёмы оказания первой помощи при потёртостях, ссадинах, ушибах, тепловом и солнечном ударе;

– знает условные знаки спортивных и топографических карт, устройство компаса, стороны горизонта;

– знает перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня, виды костров и их назначение;

– умеет выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, участвовать в спортивных играх и туристских эстафетах;

– умеет ориентировать карту, определять азимут, проходить учебную дистанцию по спортивному ориентированию в заданном направлении;

– умеет вязать основные туристские узлы (прямой, проводник, восьмёрка, схватывающий);

– умеет укладывать рюкзак, устанавливать палатку, разводить костёр под руководством педагога;

– имеет представление об основных природных и исторических достопримечательностях родного края;

– принимает участие в походе выходного дня и в соревнованиях учрежденческого уровня.

в области воспитания:

– проявляет интерес к туристско-краеведческой деятельности и родному краю;

– соблюдает правила поведения в природной среде, бережно относится к снаряжению и оборудованию;

– умеет действовать в составе группы, выполнять поручения педагога и командира группы;

– проявляет доброжелательность и взаимопомощь по отношению к товарищам по объединению.

По итогам 2-го года обучения:

в области обучения:

– знает классификацию туристских походов, права и обязанности участников путешествий и соревнований;

– знает правила экологической безопасности и сохранения природы при проведении туристских путешествий и соревнований;

– знает основы организации питания в походе, порядок составления меню и раскладки продуктов;

– знает приёмы оказания первой помощи при кровотечениях, переломах, вывихах, ожогах;

– умеет работать с картой и компасом на местности, проходить дистанцию по легенде и по маркированной трассе;

– умеет самостоятельно организовать бивуак, приготовить простые блюда в походных условиях;

– умеет преодолевать травяные и песчаные склоны средней крутизны с самостраховкой альпенштоком, наводить и проходить простейшие технические этапы;

– умеет вести дневник похода и составлять краткое описание маршрута;

– принимает участие в 1–2-дневном туристском походе и в соревнованиях муниципального уровня.

в области воспитания:

– проявляет ответственность при выполнении постоянной должности в туристской группе;

– участвует в экологических и патриотических акциях объединения;

– проявляет уважение к традициям и истории родного края, к людям старшего поколения;

– демонстрирует навыки бесконфликтного общения и самоконтроля в условиях похода.

По итогам 3-го года обучения:

в области обучения:

– знает туристские возможности региона, основные туристские районы и маршруты Крыма;

– знает основные требования к отчёту о туристском походе и краеведческой экспедиции;

– знает порядок разработки маршрута, оформления маршрутных документов, действий группы в аварийной ситуации;

– знает нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» для своей возрастной ступени;

– умеет разрабатывать маршрут 1–3-дневного похода по родному краю и составлять его описание;

– умеет уверенно ориентироваться на незнакомой местности, восстанавливать ориентировку при её потере;

– умеет выполнять технические приёмы пешеходного туризма на этапах соревнований, осуществлять страховку и самостраховку;

– умеет оказывать первую помощь и организовать транспортировку условно пострадавшего подручными средствами;

– выполняет обязанности помощника руководителя при проведении занятий с младшими обучающимися;

– принимает участие в многодневном походе и в соревнованиях республиканского уровня.

в области воспитания:

– проявляет самостоятельность и инициативу при подготовке и проведении походов и мероприятий;

– выступает наставником для младших обучающихся объединения;

– проявляет активную гражданскую позицию, участвует в общественно полезной работе в путешествии;

– осознанно относится к здоровому образу жизни, к собственной безопасности и безопасности товарищей.

По итогам 4-го года обучения (итоговые результаты освоения программы):

в области обучения:

– знает основные правила безопасности участников туристских походов и соревнований, при преодолении отдельных препятствий, организации бивуака и приготовлении пищи;

– знает виды спортивного туризма и их особенности, правила соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;

– знает схему и описание маршрута похода или экспедиции, порядок подготовки отчётных материалов;

– знает основные исторические и природные достопримечательности родного края, содержание и порядок ведения краеведческих наблюдений;

– умеет ориентироваться на местности с помощью карты и компаса, проходить маршруты по легенде;

– умеет разрабатывать маршруты 1–3-дневных туристских походов по родному краю и вести группу на несложном участке маршрута;

– умеет организовать туристский быт, установить палатку, развести костёр в различных погодных условиях, приготовить пищу на костре;

– умеет вязать основные туристские узлы – прямой, академический, восьмёрку, проводник, схватывающий, удавку и т. п.;

– умеет соблюдать правила санитарии, гигиены и техники безопасности, оказывать первую помощь;

– умеет оценивать собственные достижения и достижения товарищей, сотрудничать и распределять обязанности при коллективной работе;

– владеет первоначальными профессиональными представлениями о деятельности инструктора-проводника, спасателя, экскурсовода, судьи соревнований;

– принимает участие в соревнованиях по спортивному туризму и (или) в 1–3-дневном туристско-краеведческом путешествии, защищает отчёт о походе.

в области воспитания:

– сформировано чувство патриотизма, любви и уважения к родному краю и Отечеству, готовность к служению Отечеству и ответственности за его судьбу;
– сформированы целеустремлённость, дисциплинированность, терпение, воля, способность к самостоятельным решениям;
– сформированы ценности взаимоуважения и взаимопомощи, коллективизма, созидательного труда, исторической памяти и преемственности поколений;
– сформирована установка на безопасный и здоровый образ жизни, ответственное отношение к природной и социокультурной среде обитания;
– проявляет социальную активность, готовность к профессиональному самоопределению в сфере туризма, краеведения, спасательного дела и физической культуры.

Раздел № 7. Ресурсное обеспечение

Ресурсное обеспечение программы включает кадровое, материально-техническое, методическое и информационно-телекоммуникационное обеспечение, необходимое для реализации программы и достижения планируемых результатов.

7.1. Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение реализации программы «Туристы-проводники» осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование по направлению подготовки и отвечающими квалификационным требованиям и профессиональным стандартам успешно прошедшим промежуточную аттестацию.

7.2. Материально-техническое обеспечение

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий можно привлекать учителей-предметников, опытных экскурсоводов, инструкторов, гидов, спасателей и т.п.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортивный зал) и на местности (на пришкольном участке, в парке, городских улицах, лесу и т.д.). В период осенних, зимних, весенних, летних каникул практические навыки отрабатываются во время проведения походов выходного дня и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Для теоретических занятий: компьютер, мультимедийный проектор, экран, карта Республики Крым, карточки с изображением достопримечательностей, интернет-источники.

Для практических занятий: компьютер, мультимедийный проектор, экран, карта Республики Крым, наглядный и раздаточный материал.

Снаряжение для походной и экспедиционной деятельности.

7.3. Методическое обеспечение

1) Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в очной форме с применением сетевой формы взаимодействия, 2 раза в неделю, в соответствии с утверждаемым расписанием. Программа не предъявляет особых требований к уровню

подготовленности обучающихся. С учетом времени освоения программы и объема материала в группе могут заниматься обучающиеся как одинакового возраста, так и разных возрастных групп.

2) При реализации программы могут быть использованы различные методики мониторинга усвоения обучающимися учебного материала, организации воспитательной работы, работы педагога по организации учебного процесса, комплектования учебной группы, анализа результатов деятельности, авторские методики проведения занятия.

Методы обучения

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесные: рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;
- наглядные: использование музейных витрин, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт, графического изображения;
- практические: походы, соревнования, работа на компьютере, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме походов, соревнований, экспедиций.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный (качественный показ, демонстрация техники; просмотр видео материалов, мастер-классов, посещение экскурсионных объектов для повышения общего уровня развития учащихся);
- частично-поисковый;
- исследовательский:
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание ситуаций, приближенных к реальным);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

4) Методы воспитания

- убеждение;
- поощрение;
- стимулирование;
- мотивация;

– воспитание на личном примере;
– контроль и самоконтроль;
– оценка и самооценка.

5) *Формы организации образовательного процесса*

Групповая, индивидуально-групповая, массовая. Участие в походах, соревнованиях и конкурсах также может быть предусмотрено вне сетки часов.

Возможные формы организации учебного занятия

Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению (практические и зачетные занятия).

Свободные формы имеют характер расширенного активного досуга (экскурсии, походы, квесты, игры, праздники).

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности. Кроме того, используются такие формы, как конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Во время проведения практических занятий учащиеся приходят в свободной форме.

6) *Педагогические технологии*

– технология индивидуального обучения;
– технология группового обучения;
– технология коллективного взаимообучения;
– технология дифференцированного обучения;
– технология проблемного обучения;
– коммуникативная технология обучения;
– технология коллективной творческой деятельности.

7) *Алгоритм учебного занятия* включает в себя следующие этапы:

В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлективного (самоанализ), итогового, информационного. Каждый этап отличается от другого сменой видов деятельности, содержанием и

конкретной задачей. Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение – систематизация.

1 этап: организационный. Задача: подготовка детей к работе на занятии. Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап: проверочный. Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция. Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

3 этап: подготовительный (подготовка к новому содержанию). Задача: обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (к примеру, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям).

4 этап: основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

a) Усвоение новых знаний и способов действий. Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

b) Первичная проверка понимания. Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений и их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием

c) Закрепление знаний и способов действий. Задача: обеспечение усвоения новых знаний и способов действий. Применяют тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.

d) Обобщение и систематизация знаний. Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

5 этап: контрольный. Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция. Используются тестовые задания, виды устного и

письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

6 этап: итоговый. Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы. Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали ребята на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели? Поощряет ребят за учебную работу.

7 этап: рефлективный. Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

8 этап: информационный. Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий. Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий. Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

8) Дидактические материалы

В качестве дидактического и методического материала на занятиях используются:

- раздаточный материал;
- наглядные пособия;
- дидактические пособия (карточки, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, кроссворды по темам)
- туристская и краеведческая литература для чтения;
- сведения из интернета;
- обучающие прикладные программа в электронном виде:
- картографические пособия по родному краю;
- фотографии;
- основная и дополнительная литература, книги, брошюры, пособия;
- компьютерные презентации по темам;

7.4. Информационно-телекоммуникационное обеспечение

Использование на занятиях электронных изданий: чтение лекций с использованием слайд-презентаций, графических объектов, видео- аудио-материалов (через Интернет), информационных (справочных) систем, баз данных. Организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, скайп, компьютерное тестирование, подготовка докладов на семинарах с использованием электронного офиса.

Раздел № 8. Список литературы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для педагога:

1. Авинда Владлен. Лик земли прекрасной и печальной: Лирический путеводитель по Восточному Крыму, – Симферополь: Таврия, 2002.
2. Атлас туриста. Крым. – Москва: ГУГК, 1985-1986, 1998.
3. Атлас. Автономная Республика Крым. – ЗАО «Институт передовых технологий», Таврический национальный университет им. В.И. Вернадского, Институт географии НАН Украины, 2003.
4. Балабанов И.В. Узлы. Издание пятое – М.: Издатель Балабанов, 2004.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
6. Ганопольський В.И. Уроки туризма. – К.: Шкільний світ. - 2004.
7. Гармаш П. Путеводитель по Крыму. – Симферополь, 2000.
8. Географический энциклопедический словарь. Понятия и термины. Главный редактор Трешников А.Ф.-М.: Советская энциклопедия, 1988.
9. География Крыма. Учебное пособие для 8-9 класса под ред. Саприной В.И. – Симферополь: Союзкарта, 2000.
10. Ена В.Г. Заповедные ландшафты Крыма.- Симферополь: Таврия, 1983.
11. Закалдаев Н.В., Пешком по Крыму или Крымские тропы. – Киев: Атика, 2003.
12. Закалдаев Н.В., Пешком по Крыму или Перевалы горного Крыма. – Симферополь, 2005.
13. Колотуха О.В. Дитячо-юнацький туризм в Україні. – Кіровоград РВЦ Кіровоградського держ. пед. ун-ту, 2001.
14. Кострица М.Ю., Обозный В.В. Школьная краеведческо-туристская робота. – К: Вища школа, 1995.
15. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. 2-е издание – М.: Профиздат, 1990
16. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.
17. Панкова Є.В. Туристичне краєзнавство. Навчальний посібник. – К.: Альтерпрес, 2008.
18. Подгородецкий П.Д. Крым. Природа. – Симферополь: Таврия, 1988.
19. Подгородецкий П.Д., Кудрявцев В.Б. География Крыма. – Симферополь: Крымучпедиз, 1995.
20. Пустовойт В.О., Дехтярь В.Д. Организация и проведение учебно-туристской практики. Учебное пособие. – К.: КУТЕП, 2008.

21. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
22. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
23. Туристский терминологический словарь/авт.сост. Зорин И.В., Квартальнов В.А. – М., 1999.
24. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. – М. «Просвещение»,1985.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для обучающегося:

1. Все о туризме. Туристская библиотека // www.tourlib.net.
2. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
3. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженых дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г.,440 с.
4. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
5. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.
6. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
7. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
8. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург.: У-Фактория, 2002 г., 606 с.
9. Попчиковский В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 1989 г
10. Информационный модуль Всемирной туристской организации // www.world-tourism.org.
11. Информационный модуль по туризму в Internet // www.travel.net.;www.hotels.net.
12. Каталог туристских сайтов // www.tourlib.columb.net.
13. Новости из мира туризма // www.visas.com.ua.
14. http://tourest.ru, - туристическая библиотека спорта и туризма Российской Федерации
15. http://www.biblioclub.ru- **ЭБС «Универсальная библиотека онлайн»** - издательские тематические коллекции по естественным, физико-математическим, техническим наукам, а также гуманитарным и социальным наукам.

16. http://www.iprbookshop.ru - **ЭБС «IPRbooks”** - 15 000 тыс. изданий по всем отраслям знаний — учебники, монографии, журналы.
17. Учебный сервер ТНУ (**http:/edu.crimea.edu/**) учебно-методический комплексы, учебные ресурсы, каталоги преподавателей, расписание занятий, методические материалы.
18. Образовательный портал (**http:/dlc.crimea.edu**) Полнотекстовый электронные учебники, каталог ссылок, учебные фильмы, справочники, энциклопедии, пособия
19. Сервер Научной библиотеки ТНУ (**http:/www.tnu.crimea.ua/tnu/**) Новости, сведения о библиотеках Крыма, каталоги, периодика, словари, справочники, авторефераты, полезные ссылки.
20. Крымская Межвузовская электронная библиотека (**http:/elib.crimea.edu/**) Образовательные и научные ресурсы вузов Крыма, раритетные ирздания, проекты, гранты, календарь мероприятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для родителей:

21. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
22. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
23. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.
24. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
25. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
26. Информационный модуль Всемирной туристской организации // www.world-tourism.org.
27. Информационный модуль по туризму в Internet // www.travel.net.;www.hotels.net.
28. Каталог туристских сайтов // www.tourlib.columb.net.
29. Новости из мира туризма // www.visas.com.ua.
30. http://tourest.ru, - справочник по туризму
31. http://tourest.ru, - туристическая библиотека спорта и туризма Российской Федерации
32. http://katalog.turkompot.ru, - Интернет-портал, посвященный туризму сайты туроператорских и турагентских фирм.

33. http://www.biblioclub.ru- **ЭБС «Универсальная библиотека онлайн»** - издательские тематические коллекции по естественным, физико-математическим, техническим наукам, а также гуманитарным и социальным наукам.
34. http://rucont.ru -**«Руконт»** - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум, национальный цифровой ресурс.
35. http://www.polpred.com - База данных «Polpred. com. - обзор СМИ
36. http://www.iprbookshop.ru - **ЭБС «IPRbooks”** - 15 000 тыс. изданий по всем отраслям знаний — учебники, монографии, журналы.
37. Крымская Межвузовская электронная библиотека (**http:/elib.crimea.edu/**) Образовательные и научные ресурсы вузов Крыма, раритетные ирздания, проекты, гранты, календарь мероприятий.

Раздел № 9. Приложения

9.1. Оценочные материалы

1.	***«Вязка узлов»*** ***Задача:*** завязать максимальное количество узлов из «Регламента». ***Оборудование:*** судейские веревки для вязки узлов. ***Действия:*** связка вяжет известные ей узлы. ***Дополнительные условия:*** зачетные узлы не должны повторятся. ***КВ этапа: 2 мин; «Цена этапа»:*** 3 балла за каждый правильно завязанный узел, 2 балла за узел с нарушениями (перехлест, незатянутый узел, нерасправленный, отсутствие к.у.).
2.	***«Траверс – Спуск по склону»*** ***Параметры:*** $L_{траверс}$ = 15м, $L_{спуск}$ = 25м, участки спуска до $<90^0$; ***Оборудование:*** ИС – КЛ/ОЗ/ТО1 – 2 карабина, траверс 7 ППС, ТО2 – ОЗ/ 3 судейских карабина. ЦС блока – КЛ/БЗ; ***Действия:*** этап траверс - движение первого по пп. 7.5, второго по пп. 7.13 с ВКС. Этап спуск – движение по пп. 7.12.; ***Дополнительные условия:*** допускается нахождение 2 участников в ОЗ этапа. Штрафы согласно таблицы штрафов Регламента; ***КВ этапа: 8 мин; «Цена этапа»: 40 баллов.***
3.	***«Разведение костра»*** ***Параметры:*** судейское место разведение огня, колба для проверки средств розжига на герметичность, участникам необходимо пережечь веревку d=6мм (касание веревки дровами/руками - запрещено). ***Действия:*** развести огонь для пережигания веревки; розжиг костра при помощи искры или спичек; ***Дополнительные условия:*** Запрещено использовать бумагу, зажигалки, легко воспламеняющиеся жидкости и иные вещества усиливающие горение, при этом использование заготовленного трута допускается. ***КВ этапа:7 мин; «Цена этапа»:*** Успешно разведенный костер при помощи искры и выполненное задание 35 баллов, Успешно разведенный костер при помощи спичек и выполненное задание 25 баллов (3 спички, каждая последующая минус 1 балл).
4.	***«Транспортировка условного пострадавшего»*** ***Параметры:*** L=250м, вся дистанция помещена в маркированный коридор; ***Оборудование:*** 2 жерди (2-2,5м), 3 поперечены (50-60см); ***Действия:*** Связка вяжет жесткие носилки из судейских жердей и поперечен, командных веревок и/или полотнища. Обязательна фиксация пострадавшего минимум в 3 точках (пострадавший «судья» - до 30 кг). ***Дополнительные условия:*** движение участников строго по обозначенному коридору – нарушение данного требования – штраф 5 баллов за каждый факт нарушения. В случае падения носилок, или полного намокания - команда снимается. Небрежное отношение с пострадавшим – штраф 3 балла. Допускается опускание носилок на сухую поверхность. Транспортировка командного снаряжения по маршруту этапа не обязательна. Проверка носилок на «жесткость» (смещение носилок по диагонали) – штраф 5 баллов и

	исправление данного нарушения до устранения замечаний судьи; ***КВ этапа: 20 мин; «Цена этапа»: 70 баллов.***
5.	***<u>Болото «Кочки»</u>*** ***Параметры:*** точки опоры до 15 штук; ***Оборудование:*** ИС, ЦС – БЗ/КЛ; ***Действия:*** участники преодолевают «БОЛОТО», используя только судейские опоры; ***Дополнительные условия:*** за каждое одиночное касание, ОЗ, участник получает штраф 1 балл, (за каждое нарушение), касание ОЗ двумя о более точками опоры – штраф 3 балла (за каждое), использование любого оборудования или растительности, кроме опор – штраф 3 балла (за каждый факт нарушения); ***КВ этапа: 3 мин; «Цена этапа»: 15 баллов.***
6.	***<u>Переправа по параллельным веревкам</u>*** ***Параметры:*** L=18м, $<5^0$; ***Оборудование:*** ИС – КЛ 1,5м ОЗ, ЦС – ОЗ/КЛ 0,5м; ИС – ТО горизонтальная опора или карабин; ***Действия:*** участники восстанавливают верхнюю перильную веревку по пп 7.6.12. Движение участников по 7.8., 7.7.; ***Дополнительные условия:*** на протяжении прохождения этапа участники должны находится на самостраховке в ОЗ – непрерывно. Этап судится по Бесштрафовой системе оценке нарушений «Регламента». ***КВ этапа: 7 мин; «Цена этапа»: 45 баллов.***
7.	***<u>Болото «Гать»</u>*** ***Параметры:*** опоры до 15 штук; ***Оборудование:*** 1 жердь (2-2,5м); ИС, ЦС – БЗ/КЛ. ***Действия:*** участникам необходимо преодолеть «БОЛОТО» при помощи судейских жердей и опор; ***Дополнительные условия:*** за каждое одиночное касание участник получает штраф 1 балл, (за каждое нарушение), касание ОЗ двумя о более точками опоры – штраф 3 балла (за каждое), использование любого оборудования или растительности, кроме опор и жердей – штраф 3 балла (за каждый факт нарушения); ***КВ этапа: 4 мин; «Цена этапа»: 30 баллов.***
8.	***<u>«Равновесие»</u>*** ***Оборудование:*** судейские перила; ***Действия:*** участникам необходимо преодолеть этап стоя ногами на перилах слеклайна (одновременно), при этом необходимо удерживать друг друга использовать вспомогательные точки опоры запрещено. ***Дополнительные условия:*** Связка имеет 3 попытки ***КВ этапа: 5 мин; «Цена этапа»: 30/20/10/0 баллов.***
9.	***<u>«Преодоление густой растительности»</u>*** ***Действия:*** участникам необходимо преодолеть густые заросли, строго по указанному маршруту в карте из пункта А в пункт Б. Условием выполнения задания является нахождение «Черного ящика». ***Дополнительные условия:*** Связка имеет 1 попытку. ***КВ этапа: 7 мин; «Цена этапа»: 20 баллов.***

Нормативы испытаний (тестов) (выборочно)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
II СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	*серебро*	*золото*	*бронза*	*серебро*	*золото*
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)*	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО	7	7	8	7	7	8

*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Нормативы испытаний (тестов) (выборочно)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
III СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	*серебро*	*золото*	*бронза*	*серебро*	*золото*
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)*	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	Или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
№ п/п	**Испытания (тесты)**	**Нормативы**					
		Мальчики			**Девочки**		

		бронза	*серебро*	*золото*	*бронза*	*серебро*	*золото*
Испытания (тесты) по выбору							
11.	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		7	7	8	7	7	8

*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Нормативы испытаний (тестов) (выборочно) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

IV СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	*серебро*	*золото*	*бронза*	*серебро*	*золото*
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27

8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
№ п/п	**Испытания (тесты)**	**Норматив**					
		Мальчики			**Девочки**		
		бронза	*серебро*	*золото*	*бронза*	*серебро*	*золото*
Испытания (тесты) по выбору							
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		7	8	9	7	8	9

*Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

***Тест** Природа моего края* **(2 балла за правильный ответ)**

1. Биология – наука, изучающая: а**) живую природу,** б) живую и неживую природу, в) сезонные изменения в живой природе, г) жизнь растений;
2. Плодом нельзя назвать: а) боб, **б) клубень картофеля**, в) ягоду, г) стручок;
3. Плоды и семена, имеющие пушистые волоски, распространяются: а) водой, б) животными, **в) ветром**, г) саморазбрасыванием;
4. Хромосомы клетки находятся в: а) цитоплазме, **б) ядре**, в) клеточном соке, г) межклетниках;

5. К органическим удобрениям относят: **а) навоз**, б) золу, в) селитру, г) мочевину;
6. Корневой чехлик: а) обеспечивает передвижение веществ по растению, б**) выполняет защитную роль**, в) придает корню упругость и прочность, г) участвует в делении клеток;
7. Кожица листа состоит из ткани: а) механической, б) образовательной, **в) покровной**, г) запасающей;
8. Органические вещества, содержащиеся в семенах, растение запасает для: а) всех органов растения, **б) зародыша семени**, в) животных, г) человека;
9. В темном лесу многие растения имеют белые цветки, потому что они: **а) заметны насекомым**, б) заметны людям, в) украшают лес, г) растут на плодородной почве;
10. Процесс, при котором растение непосредственно поглощает кислород и выделяет углекислый газ, - это: а) рост, б) размножение, **в) дыхание**, г) фотосинтез;
11. Для представителей семейства Капустных (Крестоцветных) характерны плоды: а) боб, **б) стручок**, в) коробочка, г) ягода
12. Для каких растений характерно соцветие головка:
а) подсолнечник б) вишня **в) клевер** г) подорожник
13. Как называется закономерность расположения листьев у растений, обусловленная направлением солнечных лучей: а) листовая подушечка б) листовая пластинка **в) листовая мозаика** г) листовая обертка
14. Назовите растение-полупаразит:
а) фикус бенгальский **б) омела** в) повилика г) лишайник
15. Назовите эндемичный для Крыма вид:
а) тис ягодный б) можжевельник высокий **в) сосна Станкевича** г) дуб скальный

Краеведение

Найти фото и узнать:

Челноков Николай Васильевич – летчик, дважды герой Сов. союза

Степанян Нельсон Георгиевич – летчик, дважды герой Сов. союза

Волынкин Илья Тихонович – летчик, герой Сов. союза

Панов Николай Афанасьевич – летчик, герой Сов. Союза

Баранов Петр Григорьевич – летчик, герой Сов. союза

Старшинов Николай Васильевич – герой Сов. союза

Первушин Алексей Николаевич - десант

Комиссаров Антон Григорьевич

Мокроус Иван Степанович – партизан

Краснобаев Н. Г. – партизан

Анюнас Василий – партизан

Коробков Витя – партизан

Колодяжный Емельян П. – партизан

Назаровых – партизан

Листовничая Нина Михайловна – подполье

Прокопенко Лидия Сергеевна – подполье

Богданова А. В. – подполье

Самарина Люба – подполье

Свиридовых – подполье

Горбачев – освобождение

Маршал Еременко – подполье



фото № 1



фото №2



фото №3



фото №4



фото №5





фото №7



фото №8



фото N







Задание. Вписать в судейскую карточку нумерацию и топонимы городов Восточного и Юго-Восточного Крыма, используя карту Б.

№ города на карте	**топонимы**
	Пантикапей
	Корчев
	Ардабда
	Кефе
	Сугдея
	Сохат
	Эски-Кырым
	Солдая
	Кафа
	Боспор

Задание. Соединить крайние точки полуострова с их названием.

Север	мыс Прибойный (Кара-Мрун)
Юг	Сарыч
Запад	мыс Фонарь
восток	с. Перекоп

Задание. Викторина из вопросов по книге рекордов Крыма.

Самый мощный водопад	Джур-Джур
Самая протяженная пещера	Красная (Кизил-Коба)
Самая длинная река Крыма	Салгир
Самая высочайшая вершина	Роман-Кош

Тестирование промежуточное

Фамилия и имя_____

Работа с картой, ответ-балл. Максимальное количество баллов-20.

№ п/п	Информация об объекте	Название объекта	№ на карте
1.	Самая южная точка Крыма		
2.	Город-герой, на территории которого расположены Аджимушкайские каменоломни		
3.	Перевал на трассе Симферополь-Алушта		
4.	Яйла, на склонах которой расположилась самая глубокая пещера Солдатская (517 м)		
5.	Город, в котором музей древностей основан в 1811 году		
6.	Летная гора, «Колыбель планеризма»		
7.	Название этой горы переводиться как «Кузнец».		
8.	250 дней длилась героическая оборона этого города в годы Великой Отечественной войны		
9.	В этом городе находится дом-музей А. П. Чехова		
10.	Город, в переводе «Дворец в саду»		

Тестирование по топографии

Топографические знаки карт масштаба 1:25000 нарисовать

№	объект	знак
1.	Скалы-останцы	
2.	Сплошные заросли кустарников	
3.	Редкие леса	
4.	Жилые и нежилые строения	

5.	Линия электропередач на металлических и железобетонных опорах	
6.	Болота проходимые	
7.	Источник (ключи, родники	
8.	Церкви	
9.	Ямы	
10.	Памятники (монументы, братские могилы	
11.	Шоссе	
12.	Подписи горизонталей в метрах и указатели направления скатов (бергштрихи)	
13.	Болота непроходимые	
14.	Буреломы	
15.	Метеорологические станции	
16.	Колодцы	
17.	Мосты (длиной 3 м и более)	
18.	Пешеходные тропы и Пешеходные мосты	
19.	Виноградники	
20.	Луговая растительность (высотой 1 м)	

Тестирование по оказанию ПДП

БИЛЕТ №1 **Укажите свой номер** ____

1. **В каком положении надо транспортировать пострадавшего, находящегося без сознания?**

a. Полусидя с повёрнутой набок головой
b. В стабильном боковом положении
c. Лёжа с подложенным под голову валиком из одежды

1. **Укажите, на каком рисунке изображено артериальное кровотечение?**

a. На рисунках 1 и 2 b. Только на рисунке 1 c. Только на рисунке 2



рис. 1



рис. 2



рис. 3

2. **Какую помощь вы НЕ можете оказать пострадавшим до приезда сотрудников скорой помощи?**

a. Остановить кровотечение
b. Сделать обезболивающую инъекцию
c. Произвести иммобилизацию пострадавшей конечности

3. **Какая повязка накладывается на нижнюю треть предплечья?**

a. Колосовидная
b. Спиралевидная
c. Чепец

1. **Какой вид транспортировки пострадавшего необходим при травме головы и шейных отделов позвоночника?**

a. Передвижение с одним сопровождающим
b. Передвижение на сиденье «замок»
c. Передвижение на жестких носилках

№ вопроса	1	2	3	4	5
№ ответа					

2. Какой подручный материал может быть использован в качестве шины?

a. Ткань
b. Бинт
c. Кусок доски

3. Укажите основные правила наложения транспортной шины при переломе костей голени.

a. Наложить шину с внешней стороны ноги от стопы до тазобедренного сустава
b. 2. Наложить одну шину по задней поверхности ноги от пальцев стопы до середины бедра с фиксацией голеностопного и коленного суставов
a. Наложить одну шину с внутренней стороны ноги от стопы до коленного сустава

4. Какой степени ожог, если на обожженной поверхности имеются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью?

a. Первой степени
b. Второй степени
c. Третей степени

5. Что нужно сделать, если при наложении асептической повязки на ожоговую поверхность не удается убрать прилипшую одежду?

a. Асептическую повязку не накладывать
b. Удалить оставшуюся одежду с помощью антисептических растворов
c. Наложить асептическую повязку поверх одежды

6. Какое анатомически правильное положение кисти руки в расслабленном положении?

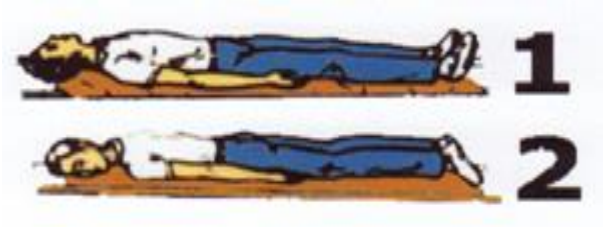
a. Пальцы выпрямлены
b. Пальцы чуть согнуты во всех фалангах
c. Ладонь собрана в кулак

№№ вопроса	6	7	8	9	10
№№ ответа					

БИЛЕТ №2 **Укажите свой номер** ____

1. **На каком рисунке показано положение пострадавшего, в котором рекомендуется его транспортировать при ранении конечностей? Пострадавший находится в сознании.**

a. Только на рисунке 1
b. Только на рисунке 2
c. На рисунках 1 и 2



2. **Какую первую помощь необходимо оказать при внутреннем кровотечении?**

a. Наложить холод
b. Обработать это место антисептическим раствором
c. Сделать все вышеперечисленные действия

3. **Перечислите, какие сведения необходимо сообщить диспетчеру при вызове «03»?**

a. Характер происшествия (опознавательные ориентиры)
b. Примерное время происшествия, количество пострадавших (в т.ч. беременные, дети)
c. Все вышеперечисленные сведения

4. **Какая повязка накладывается при повреждении затылка?**

a. Крестообразная
b. Спиралевидная
c. Расходящаяся

5. **Какой вид транспортировки пострадавшего подойдет при травме колена?**

a. Передвижение с одним или двумя сопровождающими
b. Передвижение на сиденье «замок»
c. Любой из вышеперечисленных случаев

№№ вопроса	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
№№ ответа					

6. **Какими будут ваши действия, если в ране находится инородное тело?**

a. Вытащить инородное тело из раны, наложить поязку
b. Зафиксировать инородное тело в ране, наложить повязку
c. Обработать рану антисептическим раствором, отправить пострадавшего в больницу

7. **Укажите, с какого времени начинается «Золотой час», пострадавшего, получившего травму?**

a. С момента оказания помощи
b. С момента получения травмы
c. С момента вызова бригады скорой помощи

8. **В каком случае необходимо наложить на рану стерильную салфетку?**

a. При внутреннем кровотечении
b. При наружном кровотечении
c. Во всех вышеперечисленных случаях

9. **Какую часть конечности требуется зафиксировать при переломе пальца ноги?**

a. Только поврежденный палец
b. Полностью ступню поврежденной ноги
c. Ступню поврежденной ноги и голень

10. **Действия неотложной помощи при носовом кровотечении**

a. Запрокинуть голову больного назад, наложить повязку
b. Нагнуть голову больного вперед, холод на переносицу, тампонада
c. Уложить больного на спину без подушки, холод на переносицу, тампонада

№№ вопроса	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
№№ ответа					

БИЛЕТ №3 **Укажите свой номер** _____

1. На каком рисунке показано положение пострадавшего, в котором рекомендуется его транспортировать при значительной кровопотере?

a. На рисунках 1 и 2
b. Только на рисунке 1
c. Только на рисунке 2



2. Что можно использовать в качестве импровизированного кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении?

a. Метод максимального сгибания конечости
b. Закрутку из полосы материи
c. Проволоку

3. Основные правила оказания первой помощи при солнечном и тепловом ударах.

a. Как можно быстро перенести пострадавшего в тень, уложить на спину (голова должна быть ниже туловища), сделать растирание в области сердца
b. Поместить пострадавшего в тень или в прохладное помещение, раздеть, уложить на спину, сделать холодные компрессы, положить под голову валик, обеспечить достаточный доступ свежего воздуха
c. Усадить пострадавшего в тень, напоить холодным напитком, наложить холодный компресс на грудь

4. Какую повязку используют при травме носа?

a. Колосовидную
b. Пращевидную
c. Циркулярную

5. Какой вид транспортировки пострадавшего подойдет при травме локтевого сустава, если пострадавший находится в сознании?

a. Передвижение с одним сопровождающим
b. Передвижение на сиденье «замок» (из четырех рук)
c. В транспортировке не нуждается

№№ вопроса	1	2	3	4	5

№№ ответа					

6. Какая повязка накладывается на нижнюю треть предплечья?

a. Колосовидная
b. Спиралевидная
c. Чепец

7. С чего необходимо начать оказание первой помощи пострадавшему при ДТП?

a. С оказания первой помощи
b. С вызова скорой помощи «03»
c. Обеспечения собственной безопасности

8. Что нужно указать в записке при наложении жгута?

a. Время получения травмы
b. Время наложения жгута
c. Время снятия жгута

9. Укажите, как правильно оказать первую помощь при вывихе конечности?

a. Вправление, обезболивание, иммобилизация
b. Иммобилизация, обезболивание, холод на место вывиха
c. Обезболить, наложить транспортную шину, доставить в медицинское учреждение

10. Укажите, как наложить транспортную шину при травме кисти?

a. По ладонной поверхности от кончиков пальцев до середины предплечья с валиком под кистью
b. С обеих сторон кисти и прибинтовать
c. Применяются оба способа

№№ вопроса	6	7	8	9	10
№№ ответа					

Практическая часть в конкурсной программе по медицине.

Ст. группа: вид травмы – открытый перелом голени правой ноги.
Действия: обезболивающие средства,
остановка артериального кровотечения, обеззараживание раны иммобилизация конечности.

Таблица штрафов:

Обезболивающие средства	**Баллы**	**Остановка кровотечения**	**Баллы**	**Иммобилизация конечности**	**Баллы**
Неправильный выбор медикаментов	1	Неиспользование зажатия подколенной артерии	1	Неправильное положение, приданное конечности	1
		Неправильное наложение жгута	1	Неиспользование мягкой прокладки в области суставов	1
		Незафиксирована запись с указанием времени	1	Незафиксированы нужные суставы	1
		Неправильная обработка раны	1	Наложение шины не с той стороны	1
		Неправильное бинтование	1	Шина зафиксирована не прочно	1
		Неправильный подбор бинтов	1		

Побеждает команда выполнившая задание с наименьшим временем и получившая наименьшую сумму баллов.

Один балл – 20 сек.

Практическая часть в конкурсной программе по медицине.

Мл. группа: вид травмы – закрытый перелом предплечья правой руки.
Действия: обезболивающие средства,
бинтование, иммобилизация конечности.

Таблица штрафов:

Обезболивающие средства	**Баллы**	**Бинтование**	**Баллы**	**Шина**	**Баллы**
Неправильный выбор медикаментов	1	Неправильное направление бинтования	1	Неправильное положение, приданное конечности	1
		Слабое бинтование	1	Неиспользование мягкой прокладки в области суставов	1
				Незафиксированы нужные суставы	1
				Шина зафиксирована не прочно	1
				Конечность необездвижена	1

Побеждает команда выполнившая задание с наименьшим временем и получившая наименьшую сумму баллов.

Один балл – 20 сек.

Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Задание1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания. Оценивается уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук – юноши – 10 раз, девушки – 8 раз).

Задание 2. Прыжки через скакалку. Условия выполнения: квадрат 1,5 х 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка. Выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперёд и 5 прыжков, вращая скакалку назад. Оценивается: навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательно-координационных способностей.

Задание 3. Бег змейкой. 5 фишек–конусов. Расстояние между фишками–конусами: ширина — 4-5 м, длина — 1 м. Выполнить последовательное оббегание фишек–конусов в следующем порядке: фишку № 3 с правой стороны, фишку № 4 с левой, фишку № 5 с правой стороны, фишку № 6 с левой, фишку № 7 с правой стороны. Оценивается: быстрота и уровень развития двигательно-координационных способностей.

Тестовые задания. Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Как называется период, отведенный на отдых и занятия?

- здоровый образ жизни
- рациональное питание
- режим двигательной активности

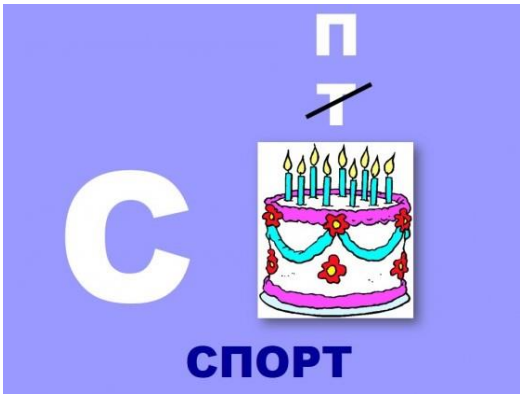
+ распорядок дня

2. При помощи чего можно взбодрить организм человека, чтобы быстрее проснуться утром?

- будильника
- плаванья
- еды

+ зарядки

3**. Разгадайте ребус:**



- торт
- порт
+ спорт
- стоп

4. Каким главным качеством должен обладать спортсмен, участвующий в беге на длинные расстояния?
- проворство
+ выносливость
- ловкость
- сила

5. С какой целью проводится на уроках физической культуры разминка?
- чтобы быть красивым и здоровым
- чтобы расширить свой кругозор
- чтобы закаляться
+ чтобы подготовить мышцы к дальнейшим физическим нагрузкам

6. Какое физическое упражнение способствует выработке силы?
- челночный бег
- эстафета
+ подтягивание на турнике
- «березка»

7. Опора человека – это …
+ скелет
- ноги
- руки
- голова

8. К командным спортивным играм относятся:
+ баскетбол, хоккей, футбол, регби
- шашки, волейбол, теннис
- футбол, шахматы, бадминтон
- теннис, хоккей, шашки

Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Задание1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания. Оценивается уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук – юноши – 10 раз, девушки – 8 раз).

Задание 2. Прыжки через скакалку. Условия выполнения: квадрат 1,5 х 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка. Выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперёд и 5 прыжков, вращая скакалку назад. Оценивается: навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательно-координационных способностей.

Задание 3. Бег змейкой. 5 фишек–конусов. Расстояние между фишками–конусами: ширина — 4-5 м, длина — 1 м. Выполнить последовательное оббегание фишек–конусов в следующем порядке: фишку № 3 с правой стороны, фишку № 4 с левой, фишку № 5 с правой стороны, фишку № 6 с левой, фишку № 7 с правой стороны. Оценивается: быстрота и уровень развития двигательно-координационных способностей.

Задание на логику!

Один король хотел сместить своего премьер-министра, но при этом не хотел его слишком обидеть. Он позвал премьер-министра к себе, положил при нем два листка бумаги в портфель и сказал: "На одном листке я написал - "Уходите", а на втором — "Останьтесь". Листок, который вы вытащите, решит вашу судьбу". Премьер-министр догадался, что на обоих листках было написано "Уходите". Как же, однако, умудрился он при этих условиях сохранить свое место?

Ответ: Премьер-министр вытащил листок бумаги и, не глядя на него, скатал из него шарик — и проглотил. Поскольку на оставшемся листке стояло "Уходите", то королю пришлось признать, что на проглоченном листке значилось "Останьтесь".

Вы находитесь на верху скалы высотой 100 метров. Из скалы растут два дерева, одно из которых растет вверху скалы у самого ее обрыва, второе - из стены скалы на высоте 50 метров на которое при спуске можно сесть. У Вас есть веревка длиной 75 метров и нож, для того чтобы эту веревку разрезать. Каким образом в данной ситуации можно осуществить спуск со скалы. Длину веревки, необходимую для завязывания узлов можно не учитывать.

Ответ: отрезаем 25 м., завязываем петлю, пропускаем через нее остаток веревки до середины. Спускаемся 25 м. по одинарной веревке, далее по двойной... и т.д.

Отец с двумя сыновьями отправился в поход. На их пути встретилась река, у берега которой находился плот. Он выдерживает на воде или отца, или двух сыновей. Как переправиться на другой берег отцу и сыновьям?

Ответ: Вначале переправляются оба сына. Один из сыновей возвращается обратно к отцу. Отец перебирается на противоположный берег к сыну. Отец остается на берегу, а сын переправляется на исходный берег за братом, после чего они оба переправляются к отцу.

Один человек выпрыгнул из самолета. Он был без парашюта. Но этот человек всё-таки остался жив. Как?

Ответ: Самолёт стоял на земле

Вопросы викторины: «Прекрасны, Вы брега Тавриды!» Пушкин А.С. 225-я годовщина со дня рождения.

Как назывался оригинальный стихотворный цикл, начатый в Крыму? («Цыгане»)

С кем отправился поэт в Крым? (герой Отечественной войны Н.Н. Раевский и его сын Николай)

Какая цель поездки? (южная ссылка)

Сколько недель был поэт в Крыму? (три)

Когда Пушкин вступил на Крымскую землю? (15 августа 1820 г.)

Какой первым увидел Пушкин город? (Керчь)

Когда Пушкин прибыл в Феодосию? (16 августа 1820 г)

Как звали градоначальника Феодосии, в усадьбе которого остановился Пушкин? (Семен Броневский)

Название военного корвета, на борту которого Пушкин путешествовал морем из Феодосии в Гурзуф? («Або»)

Как назывались Золотые ворота на Карадаге в момент пребывания Пушкина в Крыму? (Шайтан Капу)

В каком населенном пункте есть музей Пушкина? (Гурзуф)

Как называет Пушкин Гурзуф? (Юрзуф)

Фамилия человека, в доме которого остановился Пушкин в Гурзуфе? (Дюк Ришелье, генерал-губернатор Новороссии, в состав которой вошел Крым)

Какое дерево росло и растёт у дома Ришелье в Гурзуфе, которое навещал поэт и привязался чувством, похожим на дружеское? (кипарис)

Как переводиться перевал Шайтан-Мердвен? (Чертова лестница)

Пушкин ночевал в Георгиевском монастыре? (да)

Название поэмы написанной в Бахчисарае? («Бахчисарайский фонтан»)

Сколько роз оставил Пушкин у фонтана слез в Бахчисарайском дворце? (две)

Сколько в Крыму сел под названием Пушкино? (три)

В каких населенных пунктах есть памятники Пушкину? (Керчь, Феодосия, Ялта, Бахчисарай, Симферополь, Гурзуф)

Как называет Пушкин Крым? (Таврида)

9.2. Методические материалы

План-конспект учебного занятия

Тема занятия: Условные знаки спортивной карты. Ориентирование карты по компасу и по местным предметам

Год обучения: 1 год обучения, модуль 3 «Спортивно-туристская подготовка», тема 3.1

Возраст обучающихся: 7–10 лет

Тип занятия: комбинированное (изучение нового материала и его первичное закрепление)

Форма занятия: групповая, с элементами работы в парах и обучающей игры

Продолжительность: 2 академических часа (45 мин + перерыв 10 мин + 45 мин)

Место проведения: учебный кабинет, пришкольная территория

Цель занятия: сформировать у обучающихся первичные умения читать спортивную карту и ориентировать её на местности.

Задачи занятия:

– обучающие: познакомить с группами условных знаков спортивной карты, научить сопоставлять изображение на карте с реальными объектами местности, отработать приём ориентирования карты по компасу;

– развивающие: развивать пространственное мышление, внимание, зрительную память, умение работать в паре;

– воспитательные: воспитывать аккуратность в обращении с картой и компасом, дисциплинированность, взаимопомощь при выполнении заданий.

Оборудование и материалы: спортивные карты пришкольной территории (по одной на пару), компасы жидкостные (по одной на пару), таблица условных знаков спортивных карт, карточки-фрагменты карт для игры «Найди знак», мультимедийный проектор, презентация, планшеты и карандаши.

Ход занятия

1. Организационный этап (5 мин). Приветствие, проверка готовности обучающихся к занятию, отметка присутствующих в журнале. Напоминание правил поведения в кабинете и на пришкольной территории, инструктаж по технике безопасности при выходе на местность.

2. Проверочный этап (5 мин). Фронтальный опрос по материалу предыдущего занятия: стороны горизонта, устройство компаса, назначение спортивной карты. Взаимопроверка в парах по карточкам.

3. Подготовительный этап (5 мин). Постановка проблемной ситуации: педагог показывает фрагмент карты и фотографию того же участка местности, предлагает найти соответствия. Формулирование обучающимися темы и цели занятия.

4. Основной этап. Изучение нового материала (25 мин). Объяснение с опорой на презентацию: пять групп условных знаков спортивной карты (рельеф, скалы и камни, вода и болота, растительность, искусственные объекты) и цвета карты. Разбор таблицы условных знаков. Приём ориентирования карты по компасу: совмещение линий магнитного меридиана карты со стрелкой компаса. Приём ориентирования карты по местным предметам (дорога, здание, линия электропередачи).

5. Основной этап. Первичное закрепление (20 мин). Обучающая игра «Найди знак»: работа в парах с карточками-фрагментами карты, поиск и называние заданных условных знаков на время. Практическая работа на пришкольной территории: ориентирование карты по компасу, определение своего местоположения, нахождение трёх заданных объектов.

6. Контрольный этап (10 мин). Мини-тест: узнавание 10 условных знаков по изображению. Практический зачёт: правильно сориентировать карту за 30 секунд.

7. Итоговый этап (7 мин). Анализ выполнения заданий, разбор типичных ошибок (ориентирование карты «вверх ногами», игнорирование магнитного склонения). Поощрение наиболее успешных обучающихся.

8. Рефлексивный этап (5 мин). Приём «Три вопроса»: что было понятно, что вызвало затруднение, где эти знания пригодятся в походе. Самооценка обучающимися своей работы по трёхбалльной шкале.

9. Информационный этап (3 мин). Задание на дом: выучить условные знаки первой и второй групп; нарисовать план пути от дома до школы с использованием изученных условных знаков. Информация о теме следующего занятия и необходимом снаряжении.

Ожидаемый результат занятия: обучающиеся знают основные группы условных знаков спортивной карты, умеют ориентировать карту по компасу и по местным предметам, находят на местности объекты, обозначенные на карте.

Сценарий воспитательного мероприятия

Название мероприятия: Туристский слёт «Дорогами родного края», посвящённый Дню воссоединения Крыма с Россией

Направление воспитательной работы: гражданско-патриотическое, физкультурно-оздоровительное, экологическое

Участники: обучающиеся объединения «Туристы-проводники» 1–4 годов обучения, родители (законные представители)

Место и время проведения: учебно-тренировочный полигон (лесопарковая зона), март, 4 астрономических часа

Цель мероприятия: формирование чувства патриотизма, любви к родному краю и навыков командного взаимодействия средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи мероприятия:

– закрепить в соревновательной форме туристские и краеведческие знания и умения, полученные в течение учебного года;

– создать условия для проявления обучающимися взаимопомощи, ответственности и самостоятельности;

– приобщить обучающихся к истории и природному наследию Крыма;

– вовлечь родителей (законных представителей) в совместную с детьми деятельность.

Подготовительный этап: формирование команд по 6–8 человек, выбор командиров и названий команд, подготовка эмблем; подготовка судейских карточек, дистанции и этапов; инструктаж по технике безопасности; подготовка краеведческой викторины и экологической акции.

План проведения

Время	Содержание
10:00–10:20	Построение, торжественное открытие слёта. Вынос флага Российской Федерации и флага Республики Крым. Краткое слово о Дне воссоединения Крыма с Россией. Представление команд и

Время	Содержание
	судейской коллегии.
10:20–10:30	Инструктаж по технике безопасности на дистанции и на территории лагеря. Жеребьёвка.
10:30–12:00	Соревнования на дистанции «Туристская полоса препятствий»: этапы «Вязка узлов», «Переправа по параллельным перилам», «Подъём и спуск по склону с самостраховкой», «Установка палатки», «Укладка рюкзака», «Оказание первой помощи и транспортировка пострадавшего».
12:00–12:40	Конкурс «Ориентирование в заданном направлении» (дистанция 6–8 КП в зависимости от года обучения).
12:40–13:20	Обед. Конкурс походной кухни «Костровой поварёнок» (с участием родителей).
13:20–14:00	Краеведческая викторина «Дорогами родного края»: топонимы Крыма, крайние точки полуострова, природные и исторические рекорды Крыма, памятные места Великой Отечественной войны.
14:00–14:30	Экологическая акция «Чистая стоянка»: уборка территории проведения слёта, сортировка и вынос мусора.
14:30–15:00	Подведение итогов, награждение команд и победителей в личном зачёте. Рефлексия «Круг у костра»: каждый участник называет одно событие дня, которое запомнилось больше всего. Спуск флагов, закрытие слёта.

Ожидаемый результат: обучающиеся демонстрируют туристские и краеведческие умения в условиях, приближенных к походным; проявляют командное взаимодействие, взаимопомощь, бережное отношение к природе; повышается интерес к истории и природе родного края, укрепляется связь семьи и образовательной организации.

Словарь специальных терминов

Термин	Пояснение
Азимут	угол между направлением на север и направлением на предмет, отсчитываемый по ходу часовой стрелки от 0° до 360°.
Альпеншток	прочная палка длиной 1,2–1,5 м, используемая для самостраховки при движении по склонам и переправах.
Бивуак (бивак)	место расположения туристской группы на отдых или ночлег, а также сам комплекс работ по его организации.
Восьмёрка	туристский узел, применяемый для образования незатягивающейся петли на конце верёвки.
Горизонталь	линия на топографической карте, соединяющая точки местности с одинаковой высотой над уровнем моря.
Дистанция	участок местности с расположенными на нём этапами (контрольными пунктами), который проходят участники

Термин	Пояснение
	соревнований.
Компас	прибор для определения сторон горизонта и измерения азимутов.
Контрольный пункт (КП)	точка на местности, обозначенная на карте и оборудованная призмой и средством отметки, которую участник должен найти и отметить.
Легенда дистанции	описание местоположения контрольных пунктов с помощью специальных символов или текста.
Магнитное склонение	угол между истинным и магнитным меридианами в данной точке местности.
Маршрутный лист	документ, оформляемый на туристский поход и содержащий сведения о составе группы, нитке маршрута и сроках его прохождения.
Масштаб карты	отношение длины линии на карте к длине соответствующей линии на местности.
Опасный участок	участок маршрута, прохождение которого требует специальных технических приёмов, страховки и повышенного внимания.
Проводник	1) туристский узел для привязывания к верёвке; 2) участник (инструктор), сопровождающий группу по маршруту.
Раскладка продуктов	расчёт количества продуктов питания на группу и на весь срок похода.
Самостраховка	приёмы и средства, обеспечивающие безопасность самого участника при движении по сложному рельефу.
Спортивное ориентирование	вид спорта, в котором участники при помощи карты и компаса проходят дистанцию через контрольные пункты.
Страховка	комплекс приёмов и средств, обеспечивающих безопасность участника, выполняемых другими участниками группы.
Схватывающий узел	узел, свободно перемещающийся по верёвке и затягивающийся под нагрузкой; применяется для самостраховки.
Топографическая карта	подробная карта местности, выполненная в определённом масштабе с использованием системы условных знаков.
Туристский поход	передвижение группы по маршруту с активным способом передвижения с образовательными, оздоровительными и спортивными целями.
Условные знаки	система графических обозначений объектов местности на топографических и спортивных картах.
Этап	участок дистанции соревнований, на котором участники выполняют определённое техническое задание.

Методические разработки и интернет-ресурсы для организации занятий

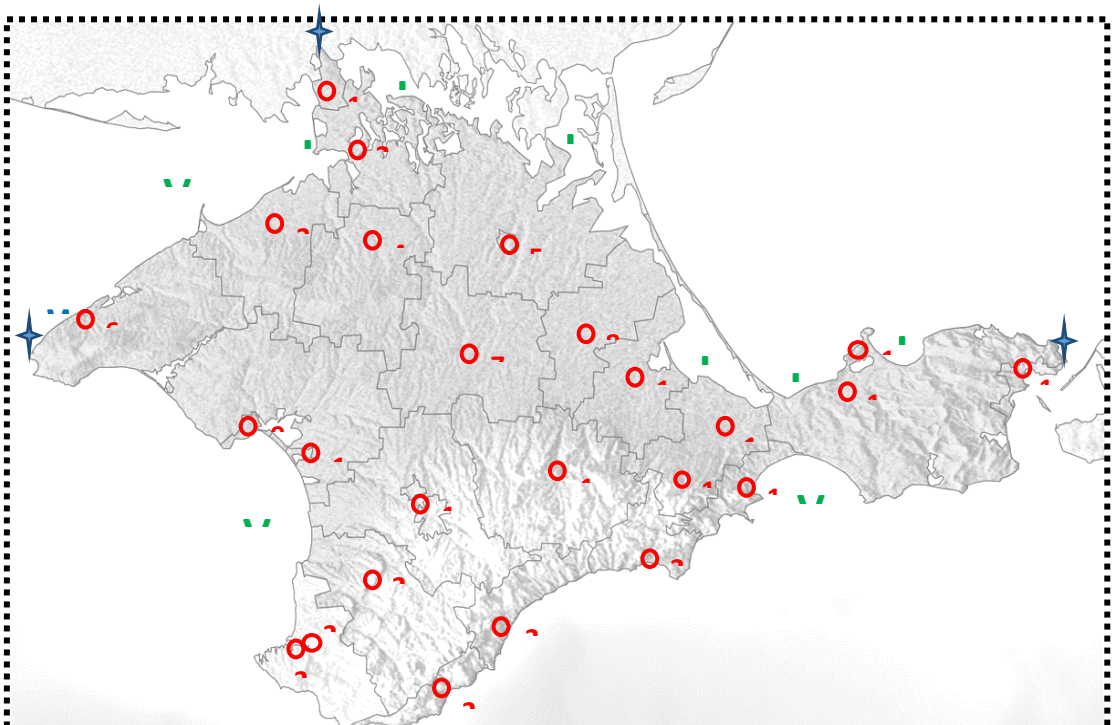
Планы-конспекты занятий по каждому блоку, методические разработки:

https://rufso.ru/pravila/
https://урок.рф/library/distantcionnoe_obuchenie_domashnij_kompleks_ofp_obsh_135508.html
https://mipt.ru/education/chair/sport/sections/boxing/papers/romanenko/glava09.phphttps://studwood.ru/1021276/turizm/planirovanie_sportivnoy_trenirovkiподвижные игры правила
https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra-fizicheskogo-vospitanija/PublishingImages/Pages/forstudents/Общая%20физическая%20и%20спортивная%20подготовка.pdf
https://infourok.ru/tehnologiya-planirovaniya-v-sporte-3596482.html
http://sgpi.ru/user/-236/umk/Лекция%20-%2025%20Подготовка%20спортсмена.pdf
https://studbooks.net/750812/turizm/elementy_tehniki_orientirovaniya
https://mamamozhetvse.ru/lichnaya-gigiena-shkolnika.html
https://nowifi.ru/vyzhivanie-v-dikoy-prirode/peredvizhenie-po-mestnosti/222-gigiena-v-pohode.html
https://muscleoriginal-com.turbopages.org/muscleoriginal.com/s/vidy-sportivnyx-igr/
https://fishki-net.turbopages.org/fishki.net/s/3462879-25-samyh-populjarnyh-vidov-sporta.html
http://budzdorov24.com/metody-ozdorovleniya.html
https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/zdorove/metody-ukrepleniya-zdorovya-i-immuniteta/
https://syl-ru.turbopages.org/syl.ru/s/article/347306/chto-takoe-ofp-kompleks-uprajneniy-ofp
https://lifehacker-ru.turbopages.org/lifehacker.ru/s/first-aid/
первая доврачебная помощь это кратко
https://mamamozhetvse.ru/lichnaya-gigiena-shkolnika.html
подвижные игры правила
https://official.academic.ru/19428/Природное_наследие
https://rg.ru/2020/01/21/reg-ufo/v-krymu-reorganizuiut-goskomitet-po-ohrane-kulturnogo-naslediia.html
https://vk.com/mkultrk

Иллюстративный и наглядный материал по тематике занятий

– **Наглядный материал: альбомы, атласы, карты, таблицы и т.п.**

КАРТА Крыма с городами



Символьные легенды контрольных пунктов

Спортивное ориентирование
"Московский Меридиан"
(095) 431-86-65
mosmeridian@mail.ru
www.moscompass.ru/mosmeridian
Отдых для всей семьи!

A - порядковый номер КП

B - код КП (число больше 30)

Дистанция			Длинна дистанции (км)			Набор высоты(м)	
A	B	C	D	E	F	G	H
Специальные указания/путь на финиш							

C - расположение

0.1 - южный
0.2 - северо-восточный
0.3 - верхний
0.4 - нижний
0.5 - средний

D - объект КП

D1 - формы рельефа

1.1 - терраса
1.2 - выступ
1.3 - лощина
1.4 - грунтовый обрыв
1.5 - карьер
1.6 - земляная насыпь
1.7 - промоина
1.8 - траншея/мал.промоина
1.9 - бугор
1.10 - бугорок
1.11 - седловина

D4 - растительность

4.1 - открытое пространство
4.2 - полуоткрытое пространство
4.3 - угол леса
4.4 - поляна
4.5 - заросли
4.6 - "живая изгородь"
4.7 - граница растительности
4.8 - группа деревьев
4.9 - отдельное дерево
4.10 - пень/корч

D5 - искуственные сооружения

5.1 - хорошая дорога
5.2 - тропа
5.3 - просека
5.4 - пешеходный мост

E - особенности объекта

8.1 - низкий
8.2 - мелкий
8.3 - глубокий
8.4 - заросший
8.5 - открытый
8.6 - каменистый
8.7 - заболоченный
8.8 - песчаный
8.9 - хвойный
8.10 - лиственный
8.11 - упавший/разрушенный

G - местоположение на объекте

11.1 - северная сторона
11.2 - западный край, бровка
11.3 - северо-западная часть
11.4 - восточный угол (внутри)
11.4 - южный угол (снаружи)

Описание символов для пояснения легенд КП

Описание расположения
Колонка C
(который из подобных объектов)

- 0.1 Южный
- 0.2 Северо-восточный
- 0.3 Верхний
- 0.4 Нижний
- 0.5 Средний
- 0.6 Выделяющийся

Характеристика объектов КП
Колонка D.
Формы рельефа

- 1.1 Обрыв
- 1.2 Карьер
- 1.3 Насыпь
- 1.4 Терраса, ступень
- 1.5 Выступ
- 1.6 Ребро
- 1.7 Лощина

- 2.3 Пещера
- 2.4 Камень
- 2.5 Поле камней
- 2.6 Каменистая повехность
- 2.7 Груда камней
- 2.8 Проход

Колонка D.
Гидрография

- 3.1 Озеро
- 3.2 Пруд
- 3.3 Яма с водой
- 3.4 Ручей
- 3.5 Канава с водой
- 3.6 Болото
- 3.7 Маленькое болото

- 4.7 Граница растительности
- 4.8 Группа деревьев
- 4.9 Живая изгородь
- 4.10 Узкие заросли

Колонка D.
Искусственные сооружения

- 5.1 Дорога
- 5.2 Тропа
- 5.3 Просека
- 5.4 Каменная насыпь
- 5.5 Ограда
- 5.6 Пешеходный мост
- 5.7 Отдельная постройка
- 5.8 Развалины
- 5.9 Вышка

- 6.10 Микронеровности
- 6.11 Микрообъект
- 6.12 Микрообъект

Колонка D.
Сочетание символов

- 7.1 Перекресток троп
- 7.1.1 Перекресток тропы и просеки
- 7.2 Развилка дорог
- 7.2.1 Слияние ручья и канавы

Колонка E.
Характерные особенности объекта

- 7.3 Пологий
- 7.4 Пологий
- 7.5 Глубокий
- 7.6 Заросший
- 7.7 Открытый

Колонка G.
Место положение знака КП на объекте или относительно него

- 8.1 Северная сторона
- 8.2 Северо-западный край, бровка
- 8.3 Восточный угол (внутри)
- 8.4 Юго-западный угол (снаружи)
- 8.5 Южный мыс
- 8.6 Западная часть
- 8.7.1 Верхняя часть
- 8.7.2 Нижняя часть
- 8.8 Наверху, вершина
- 8.9.1 Южное подножие
- 8.9.2 У подножия
- 8.10 Юго-западный конец
- 8.11 Между

Описание символов (ISOM 2000) легенд КП.

М 1:10 000

Колонка А:

2 Порядковый номер КП

Точка начала ориентирования

Колонка В:

33 Код контрольного пункта

1. Колонка С.
"На котором из подобных объектов расположен знак КП":

- 0.1 Южный
- 0.2 Северо-восточный
- 0.3 Верхний
- 0.4 Нижний
- 0.5 Средний
- 0.6 Выделяющийся

2. Колонка D. Объект КП.
"Формы рельефа":

- 1.1 Терраса, ступень
- 1.2 Выступ
- 1.3 Лощина
- 1.4 Обрыв
- 1.5 Карьер
- 1.6 Насыпь
- 1.7 Промоина
- 1.8 Сухая канава
- 1.9 Бугор
- 1.10 Внемасштабный бугор
- 1.11 Седловина
- 1.12 Яма
- 1.13 Внемасштабная яма
- 1.14 Вершина

5. Колонка D. Объект КП.
"Растительность":

- 4.1 Открытое пространство
- 4.2 Полуоткрытое пространство
- 4.3 Угол леса
- 4.4 Поляна
- 4.5 Заросли
- 4.6 Узкие заросли
- 4.7 Граница растительности
- 4.8 Группа деревьев
- 4.9 Отдельное дерево
- 4.10 Выворотень
- 4.11 Вырубка

6. Колонка D. Объект КП.
Искуственные объекты":

- 5.1 Дорога
- 5.2 Тропа
- 5.3 Просека
- 5.4 Мост
- 5.5 ЛЭП
- 5.6 Опора ЛЭП
- 5.7 Туннель
- 5.8 Каменная стенка
- 5.9 Ограда

9. Колонка F.
"Размеры и взаиморасположение":

- 2.5 9.1 Высота или глубина
- 8x4 9.2 Размеры в плане
- 0.5/3.0 9.3 Высота на склоне
- 2.0/3.0 9.4 Высота двух объектов

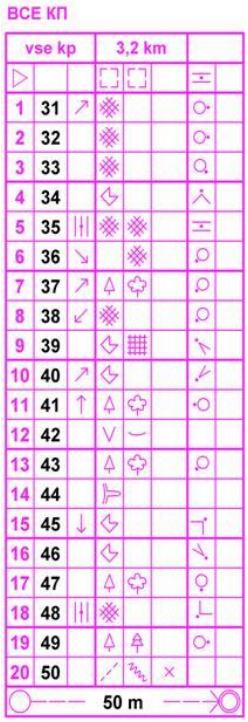
10. Колонка D.
"Сочетание символов объекта":

- 10.1 Пересечение
- 10.2 Слияние (развилка)

11. Колонка G.
" Местоположение знака КП относительно объекта":

- 11.1 "С-В" сторона
- 11.2 "Ю-В" край, бровка
- 11.3 "З" часть
- 11.4 "В" угол (внутри)
- 11.5 "Ю" угол (снаружи)
- 11.6 "Ю-З" мыс
- 11.7 Изгиб
- 11.8 "С-З" конец
- 11.9 Верхняя часть
- 11.10 Нижняя часть
- 11.11 Наверху, вершина
- 11.12 Под
- 11.13 У подножия
- 11.14 "С-В" подножие

Расшифровка условных знаков.

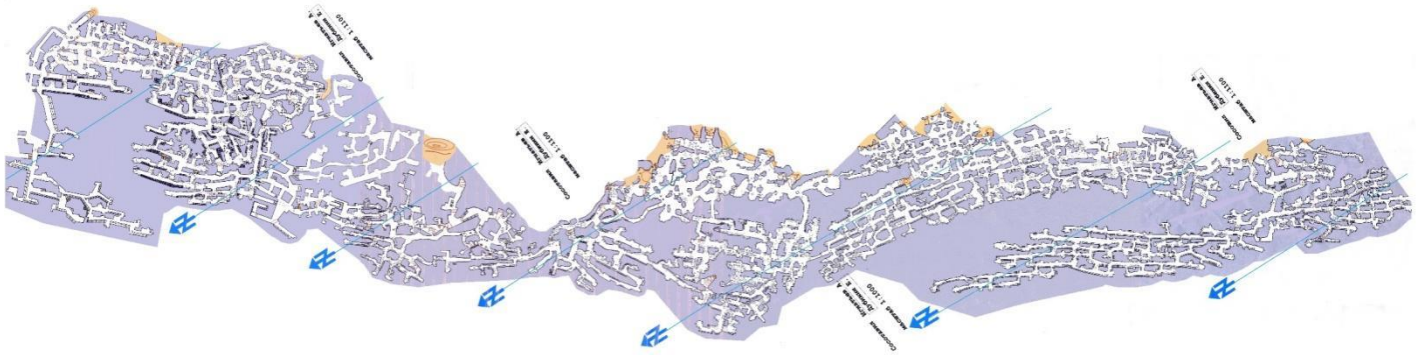


1	31	С-восточный куст, с восточной стороны
2	32	Куст, с восточной стороны
3	33	Куст, с ю-восточной стороны
4	34	Северный угол леса, снаружи
5	35	Между кустами
6	36	Ю-восточный куст, с ю-западной стороны
7	37	С-восточное лиственное дерево с ю-западной стороны
8	38	Ю-западный куст, с ю-западной стороны
9	39	С-западный, заросший угол леса, снаружи
10	40	С-восточный околок леса, ю-западный угол
11	41	Северное, лиственное дерево, с западной стороны
12	42	Микроямка, неглубокая
13	43	Лиственное дерево, с ю-западной стороны
14	44	Выступ
15	45	Южный околок леса, с-восточный угол, снаружи
16	46	Околок леса,ю-восточный угол, снаружи
17	47	Лиственное дерево, с южной стороны
18	48	Средние заросли, ю-западный угол, снаружи
19	49	Хвойное дерево, с восточной стороны
20	50	Пересечение ручья и тропмнки

условные знаки спортивных карт

искусственные объекты				растительность		гидрография	
	шоссе		непреод. ограда преодолимая		открытое пространство		озеро
	улучшенная дорога		проход в ограде		возделываемые земли, поля		яма с водой родник
	проселочная дорога		постройка, дом развалина		полуоткрытое простанство		непреодолимая река
	тропинка		населенный пункт		медленно пробегаемый лес		преодолимая река ручей
	тропинка		стадион, спортплощадка		трудно пробегаемый лес		канава
	исчезающая тропинка		стрельбище		непроходимая растительность		непреодолимое болото
	четкая развилка		обелиск,могила		подлесок, бурелом		болото
	нечеткая развилка		кладбище		четкая граница		заболоченная местность
	просека		высокое сооружение		нечеткая граница		мостик пешеходный
	широкая просека		вышка		группа деревьев, отдел. дерево, куст		переправа
	железная дорога		специальный искусст. объект		лес, хорошо пробегаемый в одном направлении		переправа без моста
	каменная стена разрушенная		стрелка магнитн.	скалы и камни		знаки обозначения дистанции	
земные формы (рельеф)		лыжные следы			непреодолимая каменная стена		
	овраг, основные горизонтали		лыжная трасса скоростная лыжня		преодолимая каменная стена		старт
	холм, микрохолмик		быстрая лыжня		пещера, грот		контрольный пункт
	полугоризонталь		медленная лыжня, опасный спуск		отдельный камень		финиш
	яма микроямка		лыжня, занесенная снегом		большой камень		маркированный участок
	карьер обрыв		дорога не пригодная для движения		группа камней		запрещенный для бега район
	канава, ров, промоина		спуск, подъем в опред. направлении		скала-останец		непригодная для бега дорога
	местность с м/к неровностями		закатанная область		каменистая местность		проходы
	земляная насыпь		дорога не пригодная для передвижения на лыжах		открытая песчаная местность		опасные места

Карты по спортивному ориентированию с. Каменское Ленинского района.





9.3. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	дата	прим
Сентябрь				
1.	Вступительное занятие. Понятие о туризме	2		
2.	Личное и групповое туристское снаряжение.	2		
3.	Личное и групповое туристское снаряжение.	2		
4.	Общая физическая подготовка.	2		
5.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2		
6.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2		
7.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2		
8.	Подготовка к походу, путешествию.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
Октябрь				
4.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	2		
2.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	2		
3.	Общая физическая подготовка.	2		
4.	Питание в туристском походе.	2		
5.	Туристские слеты и соревнования, походы.	2		
6.	Специальная физическая подготовка.	2		
7.	Подготовка к походу, путешествию.	4		
	ИТОГО:	16 ч.		
Ноябрь				
1.	Туристские слеты и соревнования, походы.	2		
2.	Питание в туристском походе.	2		
3.	Питание в туристском походе.	2		
4.	Общая физическая подготовка.	4		
5.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	2		
6.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	2		
7.	Специальная физическая подготовка.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
Декабрь				
1.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	2		
2.	Общая физическая подготовка. Туристские должности в группе.	2		
3.	Туристские должности в группе.	2		
4.	Специальная физическая подготовка.	2		
5.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	2		
6.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	2		
7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	2		
8.	Специальная физическая подготовка.	2		
	ИТОГО:	16ч.		
Январь				
1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2		

2.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2		
3.	Туристские возможности родного края.	2		
4.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	2		
5.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2		
6.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2		
7.	Экскурсия.	4		
	ИТОГО:	16 ч.		
Февраль				
1.	Изучение района путешествия. Общая физическая подготовка.	2		
2.	Изучение района путешествия.	2		
3.	Изучение района путешествия.	2		
4.	Специальная физическая подготовка.	2		
5.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	2		
6.	Специальная физическая подготовка.	2		
7.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	2		
8.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
Март				
1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Общая физическая подготовка.	2		
2.	Походная медицинская аптечка.	2		
3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2		
4.	Походная медицинская аптечка.	2		
5.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2		
6.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Специальная физическая подготовка.	2		
7.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2		
8.	Приемы транспортировки пострадавшего.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
Апрель				
1.	Приемы транспортировки пострадавшего.	2		
2.	Понятие о топографической и спортивной карте.	2		
3.	Специальная физическая подготовка.	2		
4.	Условные знаки.	2		
5.	Условные знаки.	2		
6.	Ориентирование по горизонту, азимут.	2		
7.	Общая физическая подготовка. Условные знаки. Компас. Работа с компасом.	4		
	ИТОГО:	16 ч.		

1.	Компас. Работа с компасом.	2		
2.	Специальная физическая подготовка.	2		
3.	Измерение расстояний.	2		
4.	Измерение расстояний. Общая физическая подготовка.	2		
5.	**Туристская полоса препятствий. Открытый урок.**	4		
6.	Подведение итогов. Подвижные игры.	4		
	ИТОГО:	16 ч.		
	Всего за год			**144**

Календарно-тематическое планирование на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
	Сентябрь			
1.	Туристские путешествия, история развития туризма.	2		
2.	Личное и групповое туристское снаряжение.	2		
3.	Подготовка к соревнованию.	2		
4.	Участие в Туриаде «Путешествуем по Крыму"	8		
5.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
	Октябрь			
1.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	2		
2.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2		
3.	Общая физическая подготовка.	2		
4.	Подготовка к походу, путешествию.	2		
5.	Походы.	8		
	ИТОГО:	16ч.		
	Ноябрь			
4.	Питание в туристском походе. ОФП.	2		
5.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2		
6.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2		
4.	Топографическая и спортивная карты.	2		
5.	Условные знаки.	2		
6.	Ориентирование по горизонту, азимут.	2		
7.	Условные знаки. ОФП.	2		
8.	Условные знаки. Тесты.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
	Декабрь			
1.	Условные знаки. ОФП.	2		
2.	Компас. Работа с компасом.	2		
3.	Компас. Работа с компасом. СФП	2		
4.	Компас. Работа с компасом. Азимут. Тесты. **Открытый урок.**	2		
5.	Измерение расстояний. СФП.	2		
6.	Измерение расстояний. ОФП.	2		
7.	Родной край, его природные особенности, история,	2		

	известные земляки.			
8.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2		
	ИТОГО:	16ч.		
	Январь			
1	Экскурсия.	4		
2.	Туристские возможности родного края.	2		
3.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	2		
4.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2		
5.	Изучение района путешествия.	2		
6.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2		
7.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
	Февраль			
1.	Изучение района путешествия. Общая физическая подготовка.	2		
2.	Специальная физическая подготовка. Викторина.	2		
3.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2		
4.	СФП. Викторины.	2		
5.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Поход.	8		
	ИТОГО:	16 ч.		
	Март			
1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. ОФП.	2		
2.	Походная медицинская аптечка. ОФП.	2		
3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2		
4.	Походная медицинская аптечка. СФП.	2		
5.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2		
6.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Специальная физическая подготовка.	2		
7.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП.	2		
8.	Приемы транспортировки пострадавшего. СФП.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
	Апрель			
1.	Приемы транспортировки пострадавшего.	2		
2.	Понятие о топографической и спортивной карте.	2		
3.	Специальная физическая подготовка.	2		
4.	Условные знаки.	2		
5.	Условные знаки.	2		
6.	Ориентирование по горизонту, азимут.	2		
7.	ПР. Компас. Работа с компасом.	4		

	ИТОГО:	16 ч.		
Май				
1.	Компас. Работа с компасом. Тест.	2		
2.	СФП. Викторины	2		
3.	Измерение расстояний.	2		
4.	Измерение расстояний. Общая физическая подготовка.	2		
5.	ОФП. Игры.	2		
6.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2		
7.	Экскурсия. Подведение итогов. План работы на лето.	4		
	ИТОГО:	16 ч.		
	Всего за год			**144**

Календарно-тематическое планирование на 2027-2028 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
Сентябрь				
1.	Введение. ТБ. Туризм – как средство познания своего края.	2		
2.	Бивуак. Личное и групповое туристское снаряжение.	2		
3.	Подготовка к соревнованию.	2		
4.	Участие в Туриаде «Путешествуем по Крыму»	8		
5.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Типы костров.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
Октябрь				
1.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	2		
2.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2		
3.	Общая физическая подготовка.	2		
4.	Подготовка к походу, путешествию.	2		
5.	Туристские должности в походе.	2		
6.	Правила движения в походе, преодоление препятствий. Подвижные игры.	2		
7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий. Эстафеты.	2		
8.	Питание в туристском походе. ОФП.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
Ноябрь				
1.	Питание в туристском походе. Приготовление пищи. СФП.	2		
2.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2		
3.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2		
4.	Значение топографических карт.	2		
5.	Условные знаки.	2		
6.	Ориентирование по горизонту, азимутальный ход.	2		
7.	Условные знаки. Топографическое лото. ОФП.	2		
8.	Условные знаки. Тесты.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
Декабрь				

1.	Условные знаки. ОФП.	2		
2.	ОФП. Компас. Работа с компасом. Игры.	2		
3.	Компас. Работа с компасом.	2		
4.	Компас. Работа с компасом и картой. СФП.	2		
5.	Компас. Работа с компасом и картой. Игры.	2		
6.	Измерение расстояний. Топосъемка.	2		
7.	Измерение расстояний. Топосъемка. Подвижные игры.	2		
8.	Специальная физическая подготовка.	2		
	ИТОГО:	16ч.		
	Январь			
1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2		
2.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2		
3.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	2		
4.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	2		
5.	Изучение района путешествия.	2		
6.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	2		
7.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры .	2		
8.	Специальная физическая подготовка.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
	Февраль			
1.	Изучение района путешествия. Общая физическая подготовка.	2		
2.	Специальная физическая подготовка. Викторина.	2		
3.	Изучение района путешествия. Путешествие по карте.	2		
4.	СФП. Викторины.	2		
5.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	2		
6.	Экскурсия.	4		
7.	Изучение района путешествия. Путешествие по карте.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
	Март			
1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. СФП.	2		
2.	Закаливание.	2		
3.	Новейшие фармакологические препараты. ОФП.	2		
4.	Новейшие фармакологические препараты. Подготовка к походу.	2		
5.	Поход.	8		
	ИТОГО:	16 ч.		
	Апрель			
1.	Практическое оказание помощи, определение травмы, диагностика.	2		
2.	Практическое оказание помощи, определение травмы, диагностика. Приемы транспортировки пострадавшего.	2		

3.	Специальная физическая подготовка.	2		
4.	Практическое оказание помощи, определение травмы, диагностика. Походная медицинская аптечка. ОФП.	2		
5.	Практическое оказание помощи, определение травмы, диагностика. Игры.	2		
6.	Приемы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок, волокуш. Эстафеты.	2		
7.	Практическое занятие по теме Основы гигиены и первая доврачебная помощь. СФП.	4		
	ИТОГО:	16 ч.		
Май				
1.	Походная аптечка. ОФП.	2		
2.	СФП. Викторины	2		
3.	Подготовка к соревнованию.	2		
4.	Соревнование.	8		
5	Подведение итогов. План работы на лето.	2		
	ИТОГО:	16 ч.		
	Всего за год			**144**

Календарно-тематическое планирование на 2028-2029 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
Сентябрь				
1.	Вступительное занятие. Понятие о туризме. Задачи на учебный год. Техника безопасности при проведении учебных занятий и туристско-краеведческих путешествий.	2		
2.	Личное и групповое туристское снаряжение. Подготовка к соревнованиям.	2		
3.	Участие в Туриаде «Путешествуем по Крыму», посвящённой Международному дню туризма.	8		
4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Типы костров.	2		
5.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	2		
	ИТОГО:	**16 ч.**		
Октябрь				
1.	Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий. ОФП.	2		
2.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	2		
3.	Туристские должности в походе. Обязанности инструктора-проводника.	2		

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
4.	Подготовка к походу, путешествию. Разработка нитки маршрута.	2		
5.	Питание в туристском походе. Составление меню и раскладки продуктов.	2		
6.	Участие в туристском слёте «Памяти друга».	4		
7.	Спортивные игры и туристские эстафеты. СФП.	2		
	ИТОГО:	**16 ч.**		
	Ноябрь			
1.	Организация питания в походе. Приготовление пищи на костре. СФП.	2		
2.	Значение топографических карт. Масштаб карты. Измерение расстояний по карте.	2		
3.	Условные знаки топографических и спортивных карт.	2		
4.	Ориентирование по горизонту. Азимутальный ход.	2		
5.	Компас. Работа с компасом и картой на местности.	2		
6.	Спортивное ориентирование в заданном направлении. Практическое занятие.	2		
7.	Участие в соревнованиях «Приз закрытия сезона» им. В. Н. Ничипуренко.	4		
	ИТОГО:	**16 ч.**		
	Декабрь			
1.	Измерение расстояний на местности. Топографическая съёмка.	2		
2.	Ориентирование по местным предметам. Действия группы при потере ориентировки.	2		
3.	Спортивные игры. Общая физическая подготовка.	2		
4.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.	2		
5.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2		
6.	Участие в открытом зимнем первенстве «Крымская зима» памяти О. В. Перцева.	4		
7.	Специальная физическая подготовка.	2		
	ИТОГО:	**16 ч.**		
	Январь			
1.	Изучение района путешествия. Работа с	2		

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
	картографическими и литературными источниками.			
2.	Музеи Крыма. Работа с экспозицией школьного и краеведческого музея.	2		
3.	Туристские возможности родного края. Разработка экскурсионного маршрута.	2		
4.	Общественно полезная работа в путешествии.	2		
5.	Охрана природы и памятников культуры. Экологическая акция.	2		
6.	Краеведческая викторина. ОФП.	2		
7.	Требования к отчёту о туристском походе и краеведческой экспедиции.	2		
8.	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	2		
	ИТОГО:	**16 ч.**		
Февраль				
1.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	2		
2.	Определение травмы, диагностика. Практическое оказание помощи.	2		
3.	Походная медицинская аптечка. Новейшие фармакологические препараты. ОФП.	2		
4.	Приёмы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок, волокуш.	2		
5.	Практическое занятие «Первая помощь в походных условиях».	2		
6.	Экскурсия по местам боевой славы родного края.	4		
7.	Специальная физическая подготовка. Викторина.	2		
	ИТОГО:	**16 ч.**		
Март				
1.	Закаливание. Личная гигиена туриста. ОФП.	2		
2.	Родной край: топонимика Крыма. Краеведческая конференция.	2		
3.	Подготовка к походу: разработка маршрута, оформление маршрутных документов.	2		
4.	Многодневный туристский поход по родному краю.	8		
5.	Разбор итогов похода. Оформление отчёта о	2		

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
	походе.			
	ИТОГО:	**16 ч.**		
	Апрель			
1.	Техника пешеходного туризма. Работа с верёвкой, туристские узлы.	2		
2.	Техника пешеходного туризма. Наведение и прохождение технических этапов.	2		
3.	Страховка и самостраховка. Специальная физическая подготовка.	2		
4.	Участие в весеннем первенстве «Приз открытия сезона» среди обучающихся «ЦДЮТК».	4		
5.	Обязанности инструктора-проводника. Проведение занятия с младшими обучающимися.	2		
6.	Экологическая акция «Чистая стоянка». Общественно полезная работа.	2		
7.	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	2		
	ИТОГО:	**16 ч.**		
	Май			
1.	Подготовка к соревнованиям. Подведение итогов краеведческой работы.	2		
2.	Участие в туристском слёте обучающихся «ЦДЮТК».	8		
3.	Защита отчётов о туристских походах и краеведческих исследованиях.	2		
4.	Итоговое занятие. Итоговая аттестация: тестирование, практическая работа.	2		
5.	Подведение итогов обучения по программе. План работы на лето.	2		
	ИТОГО:	**16 ч.**		
	Всего за год	144		

9.4. Лист корректировки программы

Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристы-проводники»

№ п/п	Дата внесения изменений	Причина корректировки	На основании / в соответствии с чем внесена корректировка	Внесенные изменения (в каком разделе программы)	Кем внесены изменения (ФИО, подпись)	Согласование с заведующим подразделения, заместителем по УВР (подпись)