

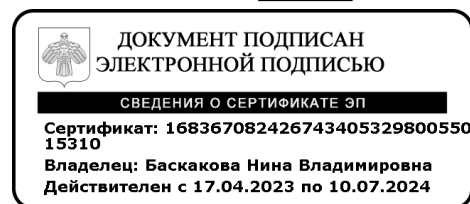
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӖДАН ДА НАУКА МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»  
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСПӖРЛУНА СОДТӖД КУЖӖМЛУНӖ ВЕЛӖДАНӖН  
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЬЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӖРИН»

Рекомендована  
Методическим советом  
Протокол № 05  
«29» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заместителя директора  
ГАУ ДО РК «РЦДиМ»  
Н.В. Баскаковой  
№01-02/405 от « 02» июня 2023г.

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол №03  
«30» мая 2023 г



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Покорители вершин»**

**Направленность:**

туристско-краеведческая

**Возраст учащихся:** 8-17 лет

**Срок реализации:** 2 года

**Составители:**

Новиков Станислав Алексеевич,  
педагог дополнительного образования;  
Франц Мария Леонидовна,  
педагог дополнительного образования

## Комплекс организационно-педагогических условий.

### **Календарный учебный график**

Дополнительная общеобразовательная – общеразвивающая программа «Покорители вершин» (далее Программа) разработана в соответствии:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;

- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

- Постановлением 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»;

- Планом мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г.№385-р);

- Письмом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. №07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)»;

- Уставом образовательной организации;

- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;

- Образовательной программой образовательного учреждения.

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Покорители вершин» туристско-краеведческой направленности. Материал программы направлен:

- на усиление функциональной подготовленности юных туристов, углублённое освоение туристских навыков, повышение личного опыта в туризме;

- на формирование активной позиции учащегося в походе, вовлечение его в деятельное участие в разработке, осуществлении и анализе совершённых путешествий;

- на формирование у детей таких личностных качеств как упорство, сила воли, целеустремлённость, честность, мужество, взаимовыручка, ответственность;

- на освоение учащимися исследовательско - экспедиционной деятельности с опорой на приобретённые и приобретаемые навыки в туризме.

Программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной – общеразвивающей программы «Туристы-проводники Республики Коми" (составитель - Николашенко И.И., Сыктывкар 2016 г.); дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туризм. Первые шаги» (составители - Новиков С. А, Бочарова В. Г., Сыктывкар 2019 г.); дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы «Младшие инструктора туризма» (составители – Тарасова М. А., Самохин Р. В., Санкт-Петербург 2017 г.); комплексной образовательной программы «Городская станция Юных Туристов» (Автор-составитель: Губаненков С. М., Санкт-Петербург 2002 г.)

**Актуальность программы** заключается в том, что туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, способствует воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала, познанию родного края и культурных традиций. Педагогическая значимость данной программы заключается также в том, что в ней большое внимание уделяется командной деятельности, так как многие практические задачи, встающие перед учащимися, требуют грамотного и эффективного разделения сфер ответственности и согласования совместной работы. В современном мире туризма можно отметить устойчивую тенденцию к расслоению его на дисциплины «дистанция» и «маршрут», которые в настоящее время в некоторых регионах уже выделяются в самостоятельные виды деятельности. Данная программа сфокусирована на дисциплине «маршрут», на туризме походов, путешествий и экспедиций. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения – это пешие и лыжные походы, путешествия. Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма.

В процессе обучения по данной программе, расширяется эстетическая картина мира ребёнка, расширяется освоенная им вселенная как в культурном, так и в физико-географическом смысле.

Туризм помогает ребёнку сформировать новое отношение к себе, своему характеру, способностям, не скатиться в асоциальную среду, приобрести и не потерять нравственные ориентиры.

#### **Новизна программы.**

Педагогическая тактика заключается в создании новой образовательной среды: оснащенные кабинеты, спортзал и скалодром, туристско-оздоровительные базы, участие в турслетах, соревнованиях, фестивалях, экспедициях и др. способствует оздоровлению психическому и физическому, удовлетворению индивидуальных образовательных интересов потребностей и склонностей каждого учащегося. Кроме процесса обучения, освоение учебных разделов инициирует у учащихся развитие личностных качеств – высокой индивидуальной ответственности, чувства долга, взаимоуважения, любви к природе и к Отечеству. Вместе с тем, ученики, оказавшиеся в состоянии высокой взаимозависимости друг от друга, мотивируются на совместное делание, на коллективную работу, на успешное сотрудничество. Всё вышеизложенное обеспечивает высокий воспитательный эффект от занятия туризмом.

На первом году обучения юные туристы приобретают опыт самостоятельной работы по подготовке, проведению и защите спортивных походов. Данная работа предусматривает максимально полное взаимодействие с маршрутно-квалификационной комиссией. Результат обучения по модулю, таким образом, будет оцениваться не только и не столько педагогом, а специализированной структурой. Отчёт о походе и защита этого отчёта осуществляется коллективом учащихся без участия (но в присутствии) педагога. Именно самостоятельная успешная защита похода и получение справок о его зачете, становится фактическим венцом учебной деятельности по модулям.

На втором году обучения совершение и способность к совершению походов становятся не целью обучения, а средством. Результатом работы по модулям становятся не спортивные походы, а исследовательские экспедиции с созданием итогового продукта исследования.

### **Адресат программы.**

Программа предназначена для учащихся от 8 до 17 лет включительно, не имеющих начальную туристскую подготовку. К занятиям допускаются все желающие.

Формируется разновозрастной состав группы, для которой, с учетом физиологических и индивидуальных особенностей учащихся, разрабатывается количественные и качественные характеристики задач и нагрузок в учебно-тренировочном процессе. Численность учащихся в группе – до 15 человек.

**Объем, срок реализации программы:** Программа рассчитана на 2 года обучения. Учебный год составляет 36 недель, в неделю предполагается 6 часов в неделю каждый год обучения, итого часов в год 216, общее количество часов 432.

<b>Год обучения</b>	<b>Продолжительность одного занятия в академических часах</b>	<b>Кол-во занятий в неделю</b>	<b>Всего часов в неделю</b>	<b>Всего часов в год</b>
1	40 мин	2	6	216
2	40 мин	2	6	216
<b>Всего часов по программе:</b>				<b>432</b>

### **Режим занятий**

Продолжительность занятия – 40 минут, периодичность в неделю – 2 раза по 40 минут в первый год обучения и 3 раза по 40 минут во второй, количество часов в неделю – 6 часов в первый год обучения и 9 часов во второй.

### **Формы организации образовательного процесса.**

**Формы занятий:** лекция, беседа, обсуждение, наблюдение, практическое занятие, самостоятельная работа, тренировка, учебно-тренировочный сбор, соревнование, прогулка, поход выходного дня (ПВД), многодневный некатегорийный, степенной, категорийный походы, игра, экскурсия, встреча с интересными людьми. Предусматривается участие в мероприятиях (конкурсах, соревнованиях, слетах и т.д.).

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся путем отработки навыков технической подготовки, походного быта, краеведческой работы. Практические занятия проводятся в помещении (в классе, спортзале), а также на местности.

Основной метод обучения – проблемный. Овладение знаниями, умениями и навыками состоит из отдельных взаимодополняющих и взаимодействующих познавательных звеньев: восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение - систематизация.

**Виды занятий:** первоначальное изучение материала, повторительно-обобщающее, комбинированное, практическое.

Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений. В начале занятия проводится работа по усвоению изучаемого материала (повторение предшествующего материала, сообщение цели и учебных вопросов).

### **Цель и задачи**

#### **Цель программы:**

Формирование всесторонне развитой личности, мотивированной на саморазвитие посредством туристско-краеведческой деятельности.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- познакомить с видами и классификацией туристических походов;

- познакомить с основами туристской подготовки (о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе);

- познакомить с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования);

- способствовать накоплению опыта, знаний и умений в туристско-краеведческой деятельности, необходимых для подготовки и совершения спортивных туристских походов и экспедиций;

- способствовать освоению знаний по подготовке туристских походов и экспедиций;

**Развивающие:**

- развитие интеллектуальных и волевых компетенций;

- развитие коммуникативных компетенций, способностей к коллективному сотворчеству;

- физическое совершенствование, укрепление здоровья средствами туризма;

**Воспитательные:**

- сформировать нравственные качества, патриотические чувства, чувство дружбы и братства;

- сформировать экологическую культуру, способности к труду;

- расширить личностные качества (упорство, силу воли, целеустремлённость, ответственность).

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения.**

В учебно-тематическом плане раскрыта логика изучения программы, отражение последовательности изучения разделов, тем курса, количество часов на каждый из них, почасовое распределение теоретического и практического материала.

**Цель:** подготовка юных туристов, обладающих необходимым комплексом знаний, умений, навыков для активного участия в организации и проведении походов I категорий сложности.

**Основные задачи:**

- воспитание культуры здорового образа жизни;

- научить технике и тактике туризма;

- развитие инициативности и самостоятельности;

- участие в туристских соревнованиях районного и городского уровней;

- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания, развитие навыков конструктивного поведения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	ВСЕГО часов	в том числе, час.		Форма аттестации
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>«Старт»</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	Контрольное занятие на местности и практическое задание.
1.1.	Блок «Установка»	2	2		
1.2.	Блок «Карта»	9	5	4	
1.3.	Блок «Документ»	3	1	2	
<b>2.</b>	<b>«Земля»</b>	<b>41</b>	<b>9</b>	<b>32</b>	допуск группы на маршрут МКК; – зачение МКК пешего похода
2.1.	Блок «Тактика»	2	1	1	
2.2.	Блок «Маршрут»	3	1	2	
2.3.	Блок «Питание»	3	1	2	
2.4.	Блок «Снаряжение»	2	1	1	
2.5.	Блок «ОФП»	9	1	8	
2.6.	Блок «Специальная подготовка»	6	1	5	

2.7.	Блок «Ориентирование»	3	1	7	
2.8.	Блок «Чрезвычайное происшествие»	1	1	5	
2.9.	Блок «Защита похода»	2		2	
<b>3</b>	<b>«Снег»</b>	<b>61</b>	<b>11</b>	<b>50</b>	допуск группы на маршрут МКК; зачтение МКК лыжного похода
3.1.	Блок «Тактика»	3	1	2	
3.2.	Блок «Маршрут»	2	1	5	
3.3.	Блок «Питание»	3	1	2	
3.4.	Блок «Снаряжение»	3	1	2	
3.5.	Блок «ОФП»	15		15	
3.6.	Блок «Специальная подготовка»	12	2	10	
3.7.	Блок «Ориентирование»	3	1	2	
3.8.	Блок «Чрезвычайное происшествие»	4	3	6	
3.9.	Блок «Защита похода»	2	1	6	
<b>4.</b>	<b>«Вода»</b>	<b>46</b>	<b>9</b>	<b>37</b>	допуск группы на маршрут МКК; зачтение МКК водного похода
4.1.	Блок «Тактика»	3	1	2	
4.2.	Блок «Маршрут»	2	1	1	
4.3.	Блок «Питание»	3	1	2	
4.4.	Блок «Снаряжение»	3	1	2	
4.5.	Блок «ОФП»	12		12	
4.6.	Блок «Специальная подготовка»	15	2	13	
4.7.	Блок «Ориентирование»	3	1	2	
4.8.	Блок «Чрезвычайное происшествие»	3	1	2	
4.9.	Блок «Защита похода»	2	1	1	
<b>5.</b>	<b>«Гора»</b>	<b>54</b>	<b>17</b>	<b>37</b>	допуск группы на маршрут МКК; зачтение МКК пешего похода в горных условиях похода
5.1.	Блок «Тактика»	2	2	1	
5.2.	Блок «Маршрут»	4	2	3	
5.3.	Блок «Питание»	4	2	3	
5.4.	Блок «Снаряжение»	4	2	3	
5.5.	Блок «ОФП»	8		8	
5.6.	Блок «Специальная подготовка»	6	2	5	
5.7.	Блок «Ориентирование»	3	3	2	
5.8.	Блок «Чрезвычайное происшествие»	2	2	6	
5.9.	Блок «Защита похода»	2	2	6	
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>54</b>	<b>162</b>	

## Содержание 1 год обучения.

### 1. Раздел «Старт»

#### *А. Образовательная задача модуля:*

Данный раздел является установочным, его основной задачей является актуализация опорных знаний и умений, подготовка учащихся к освоению учебных модулей.

#### *Б. Учебные задачи и тематические программы модуля:*

##### 1.1 Блок «Установка»

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Дисциплина в походах, экспедициях и на занятиях. Разъяснение учащимся формата обучения, формирование круга вопросов и тем, необходимых для успешного освоения учебных модулей, распределение походных и экспедиционных ролей в группе, формирование принципов их дальнейшего перераспределения.

##### 1.2 Блок «Карта»

*Теория:* Классификация и номенклатура топографических карт. Виды карт. Масштабы топографических карт. Понятие о топографических знаках. Профиль маршрута. Факторы влияния точного движения. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки.

*Практика:* Изучение топографических знаков по группам. Влияние рельефа в пути. Способы определения азимута. Движение по азимуту. Прямая и обратная засечки.

##### 1.3 Блок «Документ»

*Теория:* Система обеспечения безопасности в туризме. Причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций. Роль МКК (маршрутно-квалификационных комиссий) в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательных служб.

*Практика:* Оформление маршрутной документации (маршрутных листов и маршрутных книжек), получение разрешения МКК для выхода на маршрут, и постановка отряда на учёт в ПСС.

### 2. Раздел «Земля»

#### *А. Образовательная задача модуля:*

Разработка, успешное прохождение, защита пешего похода 1-3 степени сложности и его зачтение МКК.

#### *Б. Учебные задачи и тематические блоки модуля:*

##### 2.1 Блок «Тактика»

*Теория:* Принципы движения по маршруту. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. График хода и привалы. Днёвки.

*Практика:* Выбор тактики, соответствующей погодным и климатическим условиям, выбранного района похода, уровню подготовленности и физических возможностей группы.

##### 2.2 Блок «Маршрут»

*Теория:* Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Способы преодоления естественных препятствий. Разведка маршрута.

*Практика:* Разработка маршрута пешего похода с учётом выбранной тактики и способностей группы. Изучение нитки выбранного маршрута, поиск и изучение отчётов о прохождении данного маршрута другими группами. Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте. Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК, выполнение дополнительных требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.

##### 2.3 Блок «Питание»

*Теория:* Организация питания в походе. Суточный рацион. Взаимосвязь рациона с длительностью, условиями и видом похода. Упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

*Практика:* Разработка рациона и меню похода, формирование продуктового набора. Распределение продуктов по участникам похода, их упаковка и обеспечение сохранности продуктов.

#### 2.4 Блок «Снаряжение»

*Теория:* Материальное планирование походов. Техническая подготовка снаряжения. Принципы распределения группового снаряжения в пешем походе. Правила размещения предметов в рюкзаке.

*Практика:* Формирование списков индивидуального и группового снаряжения. Определение их фактического веса. Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения. Освоение новых видов снаряжения (при необходимости). Распределение группового снаряжения по участникам похода. Итоговое взвешивание носимого груза, перераспределение по членам группы.

#### 2.5 Блок «ОФП»

*Теория:* Влияние физической культуры на благополучие человека. Значение разминки. Понятие о тренировочном режиме.

*Практика:* Общие динамические нагрузки, упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости.

#### 2.6 Блок «Специальная подготовка»

*Теория:* Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам. Вязка туристских узлов. Наведение навесной переправы.

*Практика:* Отработка переправы по бревну и наведением навесной переправы. Отработка техники самостраховки при передвижении по крутым склонам с различным покрытием. Изготовление носилок из подручных материалов и отработка транспортировки пострадавшего.

#### 2.7 Блок «Ориентирование».

*Теория:* Способы измерения расстояний на местности и на карте. Способы измерения расстояния на местности. Значение и способы тренировки глазомера. Средний шаг, его измерения. Измерение расстояний шагами и по времени движения.

*Практика:* Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута. Определение линейных объектов на маршруте, выработка тактики действий при потере ориентировки. Работа с техническими средствами навигации. Исследование данных спутникового наблюдения за земной поверхностью. Сравнительный анализ спутниковых данных и топографических карт.

#### 2.8 Блок «Чрезвычайное происшествие»

*Теория:* Прогнозирование чрезвычайных ситуаций во время прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте. Выработка тактики и алгоритма действий при возникновении чрезвычайных ситуациях.

#### 2.9 Блок «Защита похода»

*Практика:* Анализ совершённого похода и действий группы во время прохождения маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с использованием фото- и видеоматериалов, записей треков. Разработка рекомендаций по прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.

### 3. Раздел «Снег»

#### А. Образовательная задача модуля:

Разработка, успешное прохождение, защита лыжного похода 1-3 степени сложности и его зачитание МКК.

#### Б. Учебные задачи и тематические блоки модуля:

##### 3.1 Блок «Тактика»



*Теория:* Особенности лыжного туризма. Отличия лыжного туризма от других видов. Влияние холодового фактора на организм человека. Изучение тактик лыжных походов.

*Практика:* Выбор тактики, соответствующей погодным и климатическим условиям, выбранному району похода, уровню подготовленности и физических возможностей группы.

### 3.2 Блок «Маршрут»

*Теория:* Разработка маршрута лыжного похода с учётом выбранной тактики и способностей группы. Изучение нитки выбранного маршрута, поиск и изучение отчётов о прохождении данного маршрута другими группами. Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте.

*Практика:* Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК, выполнение дополнительных требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.

### 3.3 Блок «Питание»

*Теория:* Организация питания в лыжном походе. Суточный рацион. Взаимосвязь рациона с длительностью, условиями и видом похода. Упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

*Практика:* Разработка рациона и меню похода, формирование продуктового набора.

### 3.4 Блок «Снаряжение»

*Теория:* Снаряжение для лыжного туризма. Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Формирование списков индивидуального и группового снаряжения. Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке.

*Практика:* Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения. Разработка мер по обеспечению работоспособности электронного оборудования в условиях низких температур. Распределение группового снаряжения по участникам похода. Полевые испытания жизненно важного снаряжения, отработка ремонтных мероприятий при их условной поломке.

### 3.5 Блок «ОФП»

*Практика:* Общие динамические нагрузки, упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости.

### 3.6 Блок «Специальная подготовка»

*Теория:* Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Способы торможения при спусках (плуг, полуплуг, падение), движение ёлочкой, лесенкой, траверсом.

*Практические занятия:* Отработка лыжной техники.

### 3.7 Блок «Ориентирование».

*Теория:* Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута. Определение линейных объектов на маршруте, выработка тактики действий при потере ориентировки.

*Практика:* Работа с техническими средствами навигации. Исследование данных спутникового наблюдения за земной поверхностью. Сравнительный анализ спутниковых данных и топографических карт.

### 3.8 Блок «Чрезвычайное происшествие»

*Теория:* Прогнозирование чрезвычайных ситуаций во время прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте.

*Практика:* Отработка приёмов самоспасения в зимних условиях. Выработка тактики и алгоритма действий при различных чрезвычайных ситуациях.

### 3.9 Блок «Защита похода»

*Практика:* Анализ совершённого похода и действий группы во время прохождения маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с использованием фото- и видеоматериалов,

записей треков. Разработка рекомендаций по прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.

#### **4. Раздел «Вода»**

*А. Образовательная задача модуля:*

Разработка, успешное прохождение, защита водного похода 1-3 степени сложности и его зачение МКК.

*Б. Учебные задачи и тематические блоки модуля:*

##### **4.1 Блок «Тактика»**

*Теория:* Изучение тактик водных походов.

*Практика:* Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте, соответствующих погодным и климатическим условиям, выбранному району похода, характеристикам водного ресурса, уровню подготовленности и физических возможностей группы.

##### **4.2 Блок «Маршрут»**

*Теория:* Особенности движения по маршруту при проведении водных походов. Виды водных препятствий.

*Практика:* Разработка маршрута водного похода с учётом выбранной тактики и способностей группы. Изучение маршрута, поиск и изучение отчётов о прохождении данного маршрута другими группами. Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК, выполнение дополнительных требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.

##### **4.3 Блок «Питание»**

*Теория:* Особенности организации питания при совершении водных походов.

*Практика:* Разработка рациона и меню похода, формирование продуктового. Распределение продуктов по участникам похода, их упаковка и обеспечение сохранности продуктов.

##### **4.4 Блок «Снаряжение»**

*Теория:* Устройство и техническое обслуживание средств сплава. Правила их эксплуатации и межсезонного хранения.

*Практика:* Формирование списков индивидуального и группового снаряжения. Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения. Полевые испытания средств сплава, отработка ремонтных мероприятий при их условной поломке.

##### **4.5 Блок «ОФП»**

*Практика:* Общие динамические нагрузки, упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости.

##### **4.6 Блок «Специальная подготовка»**

*Теория:* Изучение техники преодоления водных препятствий. Особенности бивака во время водного сплава.

*Практика:* Вязка туристских узлов. Отработка техники гребли на разных типах средств сплава.

##### **4.7 Блок «Ориентирование»**

*Теория:* Особенности принципов ориентирования в условиях водного похода.

*Практика:* Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута.

##### **4.8 Блок «Чрезвычайное происшествие»**

*Теория:* Прогнозирование чрезвычайных ситуаций во время прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте.

*Практика:* Выработка тактики и алгоритма действий при различных чрезвычайных ситуациях.

##### **4.9 Блок «Защита похода»**

*Практика:* Анализ совершённого похода и действий группы во время прохождения маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с использованием фото- и видеоматериалов, записей треков. Разработка рекомендаций по прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.

## **5. Раздел «Гора»**

*А. Образовательная задача модуля:*

Разработка, успешное прохождение, защита пешего похода в горных условиях 1 категории сложности и его зачтение МКК.

*Б. Учебные задачи и тематические блоки модуля:*

### **5.1 Блок «Тактика»**

*Теория:* Изучение тактик пеших походов в горных условиях. Изучение тактических особенностей категорийных походов.

*Практика:* Разработка радиальных выходов. Выбор тактики, соответствующей погодным и климатическим условиям, выбранному району похода, уровню подготовленности и физических возможностей группы.

### **5.2 Блок «Маршрут»**

*Теория:* Особенности горного туризма. Влияние рельефа на выбор маршрута.

*Практика:* Разработка маршрута пешего похода в горных условиях с учётом выбранной тактики и способностей группы. Изучение маршрута, поиск и изучение отчётов о прохождении данного маршрута другими группами. Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте. Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК, выполнение дополнительных требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.

### **5.3 Блок «Питание»**

*Теория:* Особенности питьевого режима и режима питания в горных условиях.

*Питание:* Разработка рациона и меню похода, формирование продуктового. Распределение продуктов по участникам похода, их упаковка и обеспечение сохранности продуктов. Определение их фактического веса.

### **5.4 Блок «Снаряжение»**

*Теория:* Формирование списков индивидуального и группового снаряжения.

*Практика:* Определение фактического веса носимого груза. Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения. Освоение новых видов снаряжения (при необходимости).

### **5.5 Блок «ОФП»**

*Практика:* Общие поддерживающие динамические нагрузки.

### **5.6 Блок «Специальная подготовка»**

*Теория:* Техника безопасности в горных походах.

*Практика:* Вязка туристских узлов. Наведение навесной переправы. Отработка спуска и подъёма по вертикальным перилам. Отработка техник самостраховки при передвижении по крутым склонам с различным покрытием и приёмов самозадержания при срыве. Отработка переправы в брод по наведённым перилам, «с шестом» и «цепью», страховка при переправе «в брод».

### **5.7 Блок «Ориентирование».**

*Теория:* Особенности принципов ориентирования в условиях пешего похода в горных условиях.

*Практика:* Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута. Работа с техническими средствами навигации. Исследование данных спутникового наблюдения за земной поверхностью. Сравнительный анализ спутниковых данных и топографических карт. Особенности принципов ориентирования в горных условиях.

### 5.8 Блок «Чрезвычайное происшествие»

*Теория:* Прогнозирование чрезвычайных ситуаций во время прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте.

*Практика:* Выработка тактики и алгоритма действий при различных чрезвычайных ситуациях. Изготовление носилок из подручного материала.

### 5.9 Блок «Защита похода»

*Практика:* Анализ совершённого похода и действий группы во время прохождения маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с использованием фото- и видеоматериалов, записей треков. Разработка рекомендаций по прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.

## Планируемые результаты

По окончанию первого года обучения учащиеся:

*должны знать:*

- виды и классификацию походов;
- технику безопасности при подготовке к походу и на маршруте;
- обязанности членов туристских групп;
- классификацию узлов и их назначение;
- основные правила движения группы на маршруте;
- основные закономерности общения.

*должны уметь:*

- укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- передвигаться по дорогам и тропам, а также по естественным ландшафтам в составе группы;
- пользоваться простыми приемами ориентирования: ориентирование карты, чтение карты и местности, движение по азимуту.

*должны выполнить:*

- преодолеть маршрут не ниже 1 категории сложности, составить отчёт о его прохождении и защитить его перед МКК.

## Учебный – тематический план

### 2 год обучения.

**Цель:** научить учащихся использовать теоретические знания по туристской подготовке и спортивному туризму в реальных жизненных ситуациях,

**Основные задачи:**

- углубление знаний и приобретенного опыта по технике и тактике туризма;
- дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- приобретение знаний и отработка практических навыков, необходимых для разработки исследовательских проектов.
- повышения уровня личной компетенции в подготовке и проведении походов;
- участие в краеведческих конкурсах муниципального, районного и республиканского уровней.

№ п/п	Наименование разделов и тем	ВСЕГО часов	в том числе, час.		Форма аттестации
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел «Старт»</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
1.1.	Блок «Установка»	4	4		
<b>2.</b>	<b>Раздел «Земля»</b>	<b>53</b>	<b>16</b>	<b>37</b>	зачет МКК пешего похода 1-3 ст. сл.; отчет.
2.1.	Блок «Тактика»	6	1	5	
2.2.	Блок «Маршрут»	6	1	5	
2.3.	Блок «Питание»	6	1	5	
2.4.	Блок «Снаряжение»	6	1	5	
2.5.	Блок «ОФП»	11	1	10	
2.6.	Блок «Ориентирование»	6	2	4	
2.7.	Блок «Чрезвычайное происшествие»	6	4	2	
2.8.	Блок «Защита похода»	6	6		
<b>3</b>	<b>Раздел «Снег»</b>	<b>53</b>	<b>16</b>	<b>37</b>	зачтение МКК лыжного похода 1-3 ст. сл.;
3.1.	Блок «Тактика»	6	1	5	
3.2.	Блок «Маршрут»	6	1	5	
3.3.	Блок «Питание»	6	1	5	
3.4.	Блок «Снаряжение»	6	1	5	
3.5.	Блок «ОФП»	11	1	10	
3.6.	Блок «Ориентирование»	6	2	4	
3.7.	Блок «Чрезвычайное происшествие»	6	4	2	
3.8.	Блок «Защита похода»	6	6		
<b>4.</b>	<b>Раздел «Вода»</b>	<b>53</b>	<b>16</b>	<b>37</b>	зачтение МКК водного похода 1-3 ст. сл.;
4.1.	Блок «Тактика»	6	1	5	
4.2.	Блок «Маршрут»	6	1	5	
4.3.	Блок «Питание»	6	1	5	
4.4.	Блок «Снаряжение»	6	1	5	
4.5.	Блок «ОФП»	11	1	10	
4.6.	Блок «Ориентирование»	6	2	4	

4.7.	Блок «Чрезвычайное происшествие»	6	4	2	
4.8.	Блок «Защита похода»	6	6		
<b>5.</b>	<b>Раздел «Экспедиция»</b>	<b>53</b>	<b>16</b>	<b>37</b>	зачтение МКК пешего похода в горных условиях 1-3 ст. сл.;
5.1.	Блок «Тактика»	6	1	5	
5.2.	Блок «Маршрут»	6	1	5	
5.3.	Блок «Питание»	6	1	5	
5.4.	Блок «Снаряжение»	6	1	5	
5.5.	Блок «ОФП»	11	1	10	
5.6.	Блок «Ориентирование»	6	2	4	
5.7.	Блок «Чрезвычайное происшествие»	6	4	2	
5.8.	Блок «Защита похода»	6	6		
<b>ИТОГО:</b>					

### Содержание учебного плана 2 год обучения.

#### 1. Раздел «Старт»

##### *А. Образовательная задача модуля:*

Данный раздел является установочным, его основной задачей является актуализация опорных знаний и умений, подготовка учащихся к освоению учебных модулей.

##### *Б. Учебные задачи и тематические программы модуля:*

##### 1.1 Блок «Установка»

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Дисциплина в походах, экспедициях и на занятиях. Разъяснение учащимся формата обучения, формирование круга вопросов и тем, необходимых для успешного освоения учебных модулей, распределение походных и экспедиционных ролей в группе, формирование принципов их дальнейшего перераспределения.

#### 2. Раздел «Земля»

##### *А. Образовательная задача модуля:*

Разработка, успешное прохождение, защита пешего похода 1-3 степени сложности и его зачтение МКК.

##### *Б. Учебные задачи и тематические блоки модуля:*

##### 2.1 Блок «Тактика»

*Теория:* Принципы движения по маршруту. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. График хода и привалы. Днёвки.

*Практика:* Выбор тактики, соответствующей погодным и климатическим условиям, выбранного района похода, уровню подготовленности и физических возможностей группы.

##### 2.2 Блок «Маршрут»

*Теория:* Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Способы преодоления естественных препятствий. Разведка маршрута.

*Практика:* Разработка маршрута пешего похода с учётом выбранной тактики и способностей группы. Изучение нитки выбранного маршрута, поиск и изучение отчётов о прохождении данного маршрута другими группами. Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте. Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК, выполнение дополнительных требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.

### 2.3 Блок «Питание»

*Теория:* Организация питания в походе. Суточный рацион. Взаимосвязь рациона с длительностью, условиями и видом похода. Упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

*Практика:* Разработка рациона и меню похода, формирование продуктового набора. Распределение продуктов по участникам похода, их упаковка и обеспечение сохранности продуктов.

### 2.4 Блок «Снаряжение»

*Теория:* Материальное планирование походов. Техническая подготовка снаряжения. Принципы распределения группового снаряжения в пешем походе. Правила размещения предметов в рюкзаке.

*Практика:* Формирование списков индивидуального и группового снаряжения. Определение их фактического веса. Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения. Освоение новых видов снаряжения (при необходимости). Распределение группового снаряжения по участникам похода. Итоговое взвешивание носимого груза, перераспределение по членам группы.

### 2.5 Блок «ОФП»

*Теория:* Влияние физической культуры на благополучие человека. Значение разминки. Понятие о тренировочном режиме.

*Практика:* Общие динамические нагрузки, упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости.

### 2.6 Блок «Ориентирование».

*Теория:* Способы измерения расстояний на местности и на карте. Способы измерения расстояния на местности. Значение и способы тренировки глазомера. Средний шаг, его измерения. Измерение расстояний шагами и по времени движения.

*Практика:* Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута. Определение линейных объектов на маршруте, выработка тактики действий при потере ориентировки. Работа с техническими средствами навигации. Исследование данных спутникового наблюдения за земной поверхностью. Сравнительный анализ спутниковых данных и топографических карт.

### 2.7 Блок «Чрезвычайное происшествие»

*Теория:* Прогнозирование чрезвычайных ситуаций во время прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте. Выработка тактики и алгоритма действий при возникновении чрезвычайных ситуациях.

### 2.8 Блок «Защита похода»

*Практика:* Анализ совершённого похода и действий группы во время прохождения маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с использованием фото- и видеоматериалов, записей треков. Разработка рекомендаций по прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.

## 3. Раздел «Снег»

*А. Образовательная задача модуля:*

Разработка, успешное прохождение, защита лыжного похода 1-3 степени сложности и его зачитание МКК.

*Б. Учебные задачи и тематические блоки модуля:*

## 4. Раздел «Вода»

*А. Образовательная задача модуля:*

Разработка, успешное прохождение, защита водного похода 1-3 степени сложности и его зачитание МКК.

*Б. Учебные задачи и тематические блоки модуля:*

### 4.1 Блок «Тактика»

*Теория:* Изучение тактик водных походов.

*Практика:* Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте, соответствующих погодным и климатическим условиям, выбранному району похода, характеристикам водного ресурса, уровню подготовленности и физических возможностей группы.

#### 4.2 Блок «Маршрут»

*Теория:* Особенности движения по маршруту при проведении водных походов. Виды водных препятствий.

*Практика:* Разработка маршрута водного похода с учётом выбранной тактики и способностей группы. Изучение маршрута, поиск и изучение отчётов о прохождении данного маршрута другими группами. Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК, выполнение дополнительных требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.

#### 4.3 Блок «Питание»

*Теория:* Особенности организации питания при совершении водных походов.

*Практика:* Разработка рациона и меню похода, формирование продуктового. Распределение продуктов по участникам похода, их упаковка и обеспечение сохранности продуктов.

#### 4.4 Блок «Снаряжение»

*Теория:* Устройство и техническое обслуживание средств сплава. Правила их эксплуатации и межсезонного хранения.

*Практика:* Формирование списков индивидуального и группового снаряжения. Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения. Полевые испытания средств сплава, отработка ремонтных мероприятий при их условной поломке.

#### 4.5 Блок «ОФП»

*Практика:* Общие динамические нагрузки, упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости.

#### 4.6 Блок «Ориентирование».

*Теория:* Особенности принципов ориентирования в условиях водного похода.

*Практика:* Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута.

#### 4.7 Блок «Чрезвычайное происшествие»

*Теория:* Прогнозирование чрезвычайных ситуаций во время прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте.

*Практика:* Выработка тактики и алгоритма действий при различных чрезвычайных ситуациях.

#### 4.8 Блок «Защита похода»

*Практика:* Анализ совершённого похода и действий группы во время прохождения маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с использованием фото- и видеоматериалов, записей треков. Разработка рекомендаций по прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.

### 5. Раздел «Экспедиция»

#### А. Образовательная задача модуля:

Разработка, успешное прохождение, защита пешего похода в горных условиях 1 категории сложности и его зачтение МКК.

#### Б. Учебные задачи и тематические блоки модуля:

##### 5.1 Блок «Тактика»

*Теория:* Изучение тактик пеших походов в горных условиях. Изучение тактических особенностей категорийных походов.



*Практика:* Разработка радиальных выходов. Выбор тактики, соответствующей погодным и климатическим условиям, выбранному району похода, уровню подготовленности и физических возможностей группы.

#### 5.2 Блок «Маршрут»

*Теория:* Особенности горного туризма. Влияние рельефа на выбор маршрута.

*Практика:* Разработка маршрута пешего похода в горных условиях с учётом выбранной тактики и способностей группы. Изучение маршрута, поиск и изучение отчётов о прохождении данного маршрута другими группами. Выбор тактических и технических способов преодоления естественных препятствий на маршруте. Подготовка картографического материала для совершения похода. Разработка маршрутной документации, утверждение её в МКК, выполнение дополнительных требований МКК (при наличии) и получение разрешения на выход на маршрут.

#### 5.3 Блок «Питание»

*Теория:* Особенности питьевого режима и режима питания в горных условиях.

*Питание:* Разработка рациона и меню похода, формирование продуктового. Распределение продуктов по участникам похода, их упаковка и обеспечение сохранности продуктов. Определение их фактического веса.

#### 5.4 Блок «Снаряжение»

*Теория:* Формирование списков индивидуального и группового снаряжения.

*Практика:* Определение фактического веса носимого груза. Проверка, подгонка и ремонт (при необходимости) снаряжения. Освоение новых видов снаряжения (при необходимости).

#### 5.5 Блок «ОФП»

*Практика:* Общие поддерживающие динамические нагрузки.

#### 5.6 Блок «Ориентирование».

*Теория:* Особенности принципов ориентирования в условиях пешего похода в горных условиях.

*Практика:* Изучение района совершаемого похода, разработка запасных вариантов маршрута и вариантов эвакуации с маршрута. Работа с техническими средствами навигации. Исследование данных спутникового наблюдения за земной поверхностью. Сравнительный анализ спутниковых данных и топографических карт. Особенности принципов ориентирования в горных условиях.

#### 5.7 Блок «Чрезвычайное происшествие»

*Теория:* Прогнозирование чрезвычайных ситуаций во время прохождения маршрута. Определение потенциально опасных участков на маршруте.

*Практика:* Выработка тактики и алгоритма действий при различных чрезвычайных ситуациях. Изготовление носилок из подручного материала.

#### 5.8 Блок «Защита похода»

*Практика:* Анализ совершённого похода и действий группы во время прохождения маршрута. Разработка комплекса мероприятий по усилению слабых сторон группы. Формирование отчёта о походе, в том числе с использованием фото- и видеоматериалов, записей треков. Разработка рекомендаций по прохождению маршрута. Защита похода в МКК путём самостоятельного устного отчёта.

### **Планируемые результаты**

По окончании второго года обучения учащиеся:

*должны знать:*

- правила подготовки похода и экспедиции, оформления документов;
- основы разработки исследовательской работы;

*должны уметь:*

- разрабатывать маршрут и план мероприятий в экспедиционной деятельности;
- разработать методологический набор исследования;

- разработать и выполнить проект исследовательской работы;

*должны выполнить:*

- преодолеть маршрут не ниже 1 категории сложности, составить отчёт о его прохождении и защитить его перед МКК.

Для реализации данной программы разработан **календарный учебный график** обучения (Приложение 1). В графике отражаются все занятия по учебному плану, сгруппированные в учебные модули и распределенные по месяцам и числам, где представлено каждое занятие: время проведения, форма, количество часов, тема. Учебные модули состоят из однородных тематических блоков, содержательное наполнение которых специфично для каждого из модулей. Допускается изменение порядка изучения тематических блоков, в привязке к ситуативным характеристикам действительности.

## Комплекс организационно-педагогических условий.

### **Материально-техническое обеспечение**

Программа предусматривает:

- наличие учебного кабинета, соответствующего требованиям санитарно – гигиеническим нормам и правилам ТБ;
- наличие спортивного специализированного зала;
- наличие полигона с картой;
- наличие инвентаря и оборудования для работы.

Снаряжение и оборудование:

1. Система страховочная – 15 пар.
2. Палатка 3-4-х местная – 4 шт.
3. Палатка двухместная – 1 шт.
4. Тент – 1 шт.
5. Топор – 2 шт.
6. Рюкзак туристический – 15 шт.
7. Спальный мешок – 15 шт.
8. Турковрики – 15 шт.
9. Спальник – 15 шт.
10. Котелок – 2 шт.
11. Пила – 2 шт.
12. Лопата – 2 шт.
13. Веревка основная (40 м) – 3 шт.
14. Веревка вспомогательная (40 м.) – 3 шт.
15. Карабин туристский с муфтой – 30 шт.
16. Шлем защитный – 15 шт.
17. Ледоруб – 15 шт.
18. Крюк скальный – 26 шт.
19. Молоток скальный – 2 шт.
20. Спасательный жилет – 15 шт.
21. Катамаран 4-х местный – 4 шт.
22. Палатка «Зима» – 1 шт.
23. Печка к палатке «Зима» – 1 шт.
24. Аптечка – 2 набора

Комплект для спортивного ориентирования

1. Компас – 15 шт.
2. Планшет – 15 шт.
3. Фонарь – 15 шт.
4. Часы – 15 шт.
5. Топографическая карта местности – 15 шт.
6. Карандаш – 15 шт.
7. Линейка – 15 шт.
8. Транспортир – 15 шт.
9. Лист ватмана – 10 шт.

Спортивный инвентарь:

1. Мяч волейбольный – 2 шт.
2. Мяч баскетбольный – 2 шт.
3. Мяч футбольный – 2 шт.
4. Секундомер – 2 шт.

Личные принадлежности (одежда, обувь, посуда):

1. Штормовой костюм.
2. Рукавицы брезентовые.

3. Ботинки туристические (типа «вибрам»).
4. Тренировочный костюм (хлопчатобумажный).
5. Куртка утепленная (или свитер шерстяной).
6. Лыжи, ботинки, крепления.
7. Смена белья.
8. Рубашка.
9. Шорты, плавки (купальный костюм).
10. Носки шерстяные — 2 пары.
11. Носки хлопчатобумажные — 2 — 3 пары.
12. Шапочка с козырьком, косынка.
13. Очки солнцезащитные.
14. Ботинки туристские.
15. Кроссовки или кеды.
16. Туалетные принадлежности.
17. Полотенце для тела и для ног.
18. Кружка, ложка, миска, нож (КЛМН).
19. Накидка от дождя.

#### **Информационное обеспечение:**

##### Технические средства:

1. Аудио – видео средства.
2. Фотоаппарат.
3. Ноутбук.
4. Интернет источники.

#### **Кадровое обеспечение:**

Учебные занятия реализуют педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование.

## Педагогический контроль

### Формы и методы отслеживания результатов

В настоящей программе, отслеживание результатов и текущий контроль производится путём наблюдения, собеседования и выполнения учащимися контрольных заданий. (Приложение 2) Получение допуска на маршрут от маршрутно-квалификационной комиссии является допуском к промежуточной аттестации учащихся, а успешная защита и зачтение похода маршрутно-квалификационной комиссией является промежуточной аттестацией, после которой соответствующий учебный модуль зачитывается, как успешно пройденный. На втором году обучения промежуточной аттестацией является создание продукта исследовательской деятельности.

Вид контроля	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Входящая диагностика	Определить готовность к освоению учебных модулей	- Базовые знания топографии и навыки ориентирования - Оформление маршрутной документации	Контрольное задание на местности	высокий средний низкий
Текущий	Определить уровень усвоения знаний по программе	Знание: - основ туристской техники; - топографии; - ориентирования;	Тест	высокий средний низкий
Текущий	Получить разрешение МКК для выхода на маршрут.	Исчерпывающая готовность к совершению похода	- проверка маршрутной документации - проверка технической готовности на местности	допуск на маршрут; не допуск на маршрут
Промежуточная аттестация	Выявить степень личной компетенции и осмысления пройденного маршрута	Знание: - основ туристских техник и тактик; - топографии; - ориентирования;	Защита похода в МКК	Зачтение похода; Не зачтение похода

## Методологическое обеспечение

Обучение начинается со стартового уровня. После актуализации опорных знаний, учащиеся приступают к освоению учебных разделов. Обучение выстроено на походно-экспедиционных циклах «подготовка-совершение-защита», соответствующих изучаемым разделам. Под контролем педагога, учащиеся самостоятельно разрабатывают нитку маршрута и проводят весь комплекс предпоходной подготовки. Выход на маршрут осуществляется при полномасштабном взаимодействии с маршрутно-квалификационной комиссией. По совершению похода, при участии педагога, происходит анализ прохождения маршрута и формирование отчёта. Защита похода перед маршрутно-квалификационной комиссией проводится учащимися без участия (но в присутствии) педагога.

При планировании занятий по программе приходится учитывать большое количество конкретных условий занятий туризмом (пространственно-временные, материально-технические, организационно-массовые, методические, климатические, особенности контингента обучающихся, особенности учреждения, в котором обучающиеся получают основное образование, и особенности контингента родителей обучающихся), любое планирование, сделанное без учета конкретных условий может быть только примерным, представляющим один из многочисленных вариантов планирования.

Для обучения по программе на втором году обучения, педагогу целесообразно корректировать учебно-тематический и календарный планы второго года обучения, с учётом круга интересов, совокупных способностей группы и индивидуальных особенностей учащихся, выявленных на первом году обучения. По результатам этих наблюдений, для второго года обучения формируется круг исследовательских задач и разрабатывается опора на взаимодействие с доступными профильными структурами и специалистами. А потому в настоящей программе, представлен только каркас учебной программы второго года обучения, определяющий общий вектор педагогической тактики обучения этого этапа.

Во время освоения учебных разделов учащиеся, на первый взгляд, занимаются одним и тем же: готовятся к походам, ходят в походы, готовят отчеты о походах. Содержание занятий туризмом на уровне его описания в различных модулях выглядит почти идентичным. Отличия, обуславливающие количественное усложнение, а значит и эффективность образовательной деятельности, заключаются в нарастающем усложнении маршрутов походов и экспедиционных исследований, в перераспределении экспедиционно-походных ролей, в увеличении степени самостоятельности обучающихся в процессе подготовки, проведения и подведения итогов похода, в увеличении интенсивности и количества выполняемых действий на занятиях по общей и специальной физической подготовке, в изменении других условий деятельности. Качественное изменение деятельности учащихся от модулю к модулю происходит из вида туризма, изучаемого в конкретных модулях.

В силу несовершенства практики нормирования и регулирования походной и экспедиционной деятельности в рамках образовательного процесса, составитель данной программы вынес однодневные и многодневные походы и экспедиции за сетку часов программы. Вместе с тем, освоение и отработка ряда практических и теоретических вопросов перенесены в походы, экспедиции и учебно-тренировочные занятия на местности.

Важно отметить, что походы и экспедиции являются безусловной и неотъемлемой частью, смыслом и целью занятий туризмом. Вопрос гармоничного и логичного вписывания походов и экспедиций в учебные планы ещё ожидает своего завершённого и исчерпывающего решения на законодательном и нормативном уровнях.

## Воспитательная работа

С целью реализации учрежденческой Программы воспитания в Программу включен план воспитательной работы и работа с родителями.

Данная работа направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

### **Задачи:**

- выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально-активных учащихся;
- развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно-патриотического воспитания, духовно-нравственных качеств учащихся через разнообразные формы воспитательной работы;
- формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом;
- предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди учащихся;
- организация массовых мероприятий, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно-развивающего характера, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов;
- организация работы с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленной на совместное решение проблем личностного развития учащихся;
- укрепление взаимодействия с учреждениями и организациями социума.

Для реализации поставленных задач предусматриваются следующие **формы воспитательной работы:**

- участие учащихся в мероприятиях различного уровня: на уровне объединения, Учреждения, города, республики, России;
- проведение традиционных мероприятий, календарных и тематических праздников, конкурсов, экскурсий, походов, тематических занятий, бесед, акций и т.д.;
- организация профилактических мероприятий по противодействию проявлениям террористических угроз, по формированию культуры безопасного поведения, по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма и т.д.;
- обеспечение оздоровления и занятости учащихся в каникулярный период;
- организация совместных досуговых мероприятий с родителями (законными представителями).

План воспитательной работы с учащимися представлен в **Приложении №...**

Результатом воспитательной работы с учащимися является развитие личностных качеств учащегося, который отражается в диагностике личностных результатов каждого учащегося.

## Работа с родителями

Взаимодействие с семьей является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство Учреждения, выстраивание партнерских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным.

**Целью работы** с родителями является формирование системы взаимодействия и сотрудничества с родителями для создания единого образовательного пространства.

**Задачи:**

- установление партнерских взаимоотношений с семьей каждого учащегося;
- повышение педагогической культуры и грамотности родителей;
- вовлечение и приобщение родителей в образовательный процесс, деятельность объединения, Учреждения через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

Основными **формами работы** с родителями являются:

- родительские собрания;
- анкетирование родителей;
- организация совместных мероприятий;
- индивидуальное консультирование, беседы;
- информационная и просветительская работа.

**Внеаудиторная самостоятельная работа с применением электронного обучения и дистанционных технологий**

На основании Положения ГАУ ДО РК «РЦДиМ» **«По реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»** и с целью реализации программы качественно и в полном объеме (в случаях, предусмотренных Положением ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «О требованиях к содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных - общеразвивающих программ») с последующим осуществлением текущего контроля может быть организована внеаудиторная (самостоятельная) работа с использованием электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий в части реализации программы:

- в рамках онлайн занятий посредством платформ: Сферум, VKЗвонки, Яндекс Телемост и др., педагог представляет теоретический материал по теме.
- в офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров учащимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и др.
- индивидуальные консультации в чатах ВКонтакте, Одноклассники, Сферум, почта Mail.ru, Яндекс Почта и др.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной (самостоятельной) работы учащихся могут быть использованы фронтальные опросы на практических занятиях, зачеты, тестирование, творческий продукт учащегося.



	<b>Раздел. Тема</b>	<b>Форма самостоятельной работы</b>	<b>Форма контроля</b>
1	1.1 Виды туризма	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2561412150266448018&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1647269622189500-910992742476272166-sas2-0129-sas-17-balancer-8080-BAL-5830&amp;text=виды+туризма+и+их+характеристика">Просмотр видеолекции: <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2561412150266448018&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1647269622189500-910992742476272166-sas2-0129-sas-17-balancer-8080-BAL-5830&amp;text=виды+туризма+и+их+характеристика">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2561412150266448018&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1647269622189500-910992742476272166-sas2-0129-sas-17-balancer-8080-BAL-5830&amp;text=виды+туризма+и+их+характеристика</a></a>	опрос
2	4.3 Первая доврачебная помощь	<a href="https://podrukazak.ru/news/pervaya_meditinskaya_pomoshch_v_pokhode/">https://podrukazak.ru/news/pervaya_meditinskaya_pomoshch_v_pokhode/</a>	опрос
3	1.5 Питание	<a href="https://sport-marafon.ru/article/kak-vybrat/chem-pitatsya-v-pokhode-i-kak-organizovat-pitanie-dlya-gruppy/">https://sport-marafon.ru/article/kak-vybrat/chem-pitatsya-v-pokhode-i-kak-organizovat-pitanie-dlya-gruppy/</a>	конспект
4	1.2 Личное снаряжение	<a href="https://sport-marafon.ru/article/snaryazhenie/что-бы-было-в-путешествие-подборка-списков-снаряжения/">https://sport-marafon.ru/article/snaryazhenie/что-бы-было-в-путешествие-подборка-списков-снаряжения/</a>	конспект
5	2.1 Ориентирование	<a href="https://fast-wolker.ru/kak-polzovatsya-kompasom-v-lesu-bez-karty-opisanie-v-prostyx-slovax.html">https://fast-wolker.ru/kak-polzovatsya-kompasom-v-lesu-bez-karty-opisanie-v-prostyx-slovax.html</a>	опрос
6	1.3 Узлы	<a href="https://handsmake.ru/uzly-turisticheskie-nazvaniya-shemy-kak-vyazat.html">https://handsmake.ru/uzly-turisticheskie-nazvaniya-shemy-kak-vyazat.html</a>	Видео, фото отчет
7	3.2 Памятные места города	<a href="https://www.tripadvisor.ru/Attractions-g298509-Activities-c47-Syktvykar_Komi_Republic_Northwestern_District.html">https://www.tripadvisor.ru/Attractions-g298509-Activities-c47-Syktvykar_Komi_Republic_Northwestern_District.html</a>	Конспект
8	1.4 Виды костров	<a href="https://provyzhivanie.ru/vyzhivanie/ogon/vidy-kostrov">https://provyzhivanie.ru/vyzhivanie/ogon/vidy-kostrov</a>	тест

## Список литературы

### *Для педагога:*

1. Жихарев А.М. Собираемся в поход. Ярославль: Академия развития, 2005 г.
1. Казанцев В.В. В большое путешествие с первых шагов. Издательство ООО «Ритм», 2008 г.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
3. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006 г.
1. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.
2. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
3. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
4. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.
5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2002г.
6. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста.(3-е издание) М.: Профиздат, 1985 г.
7. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983 г.

### *Для учащихся:*

1. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. - М.: Изд-во ЭКСМО, 2003 г.
2. Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник.-М.ФЦДЮТиК, 2007 г.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М., 2004 г.
4. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии.- М.: ЦДЮТиК, 2002 г.
5. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – М.: Изд-во «СЛОВО»

## Календарный учебный график 1 года обучения.

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		<b>Раздел «Старт»</b>	<b>14</b>			
1.1	Сентябрь	Блок «Установка»	2	Комбинированный	Кабинет туризма	Опрос, самоконтроль, наблюдение
	Сентябрь	Блок «Карта»	9	Комбинированный	Кабинет туризма	
1.3.	Сентябрь	Блок «Документ»	3	Комбинированный	Кабинет туризма	
2.		<b>Раздел «Земля»</b>	<b>31</b>			
2.1.	Сентябрь	Блок «Тактика»	2	практика		
2.2.	Сентябрь	Блок «Маршрут»	3			
2.3.	Сентябрь	Блок «Питание»	3			
2.4.	Сентябрь	Блок «Снаряжение»	2			24
2.5.	октябрь	Блок «ОФП»	9			
2.6.	октябрь	Блок «Специальная подготовка»	6			
2.7.	октябрь	Блок «Ориентирование»	3			
2.8.	октябрь	Блок «Чрезвычайное происшествие»	1			
2.9.	октябрь	Блок «Защита похода»	2			
3		<b>Раздел «Снег»</b>	<b>47</b>			
3.1.	октябрь	Блок «Тактика»	3			24
3.2.	ноябрь	Блок «Маршрут»	2			
3.3.	ноябрь	Блок «Питание»	3			
3.4.	ноябрь	Блок «Снаряжение»	3			
3.5.	ноябрь	Блок «ОФП»	15			
3.6.	ноябрь	Блок «Специальная подготовка»	1			24
	декабрь	-\\-	11			
3.7.	декабрь	Блок «Ориентирование»	3			
3.8.	декабрь	Блок «Чрезвычайное происшествие»	4			
3.9.	декабрь	Блок «Защита похода»	2			
4.		<b>Раздел «Пещера»</b>	<b>43</b>			
4.1.	декабрь	Блок «Тактика»	1			
	декабрь		3			24
4.2.	январь	Блок «Маршрут»	2			
4.3.	январь	Блок «Питание»	3			
4.4.	январь	Блок «Снаряжение»	3			
4.5.	январь	Блок «ОФП»	12			
4.6.	январь	Блок «Специальная	4			24

		подготовка»			
	февраль	-\\-	8		
4.7.	февраль	Блок «Ориентирование»	6		
4.8.	февраль	Блок «Чрезвычайное происшествие»	3		
4.9.	февраль	Блок «Защита похода»	2		
<b>5.</b>		<b>Раздел «Вода»</b>	<b>46</b>		
5.1.	май	Блок «Тактика»	3		
5.2.	май	Блок «Маршрут»	2		24
5.3.	май	Блок «Питание»	3		
5.4.	май	Блок «Снаряжение»	3		
5.5.	май	Блок «ОФП»	12		
5.6.	май	Блок «Специальная подготовка»	6		24
	май	-\\-	9		
5.7.	май	Блок «Ориентирование»	3		
5.8.	май	Блок «Чрезвычайное происшествие»	3		
5.9.	май	Блок «Защита похода»	2		
<b>6.</b>		<b>Раздел «Гора»</b>	<b>35</b>		
6.1.	апрель	Блок «Тактика»	2		
6.2.	апрель	Блок «Маршрут»	4		
6.3.	апрель	Блок «Питание»	1		24
	март	-\\-	3		
6.4.	март	Блок «Снаряжение»	4		
6.5.	март	Блок «ОФП»	6		
6.6.	март	Блок «Специальная подготовка»	4		
6.7.	март	Блок «Ориентирование»	3		
6.8.	март	Блок «Чрезвычайное происшествие»	2		
6.9.	март	Блок «Защита похода»	2		24
		<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>		

## Календарный учебный график 2 года обучения.

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1.</b>		<b>Раздел «Старт»</b>	<b>52</b>			
1.1.	сентябрь	Блок «Установка»	4			
1.2.	сентябрь	Блок «Научный метод»	24			
	сентябрь	-\\-	8			<b>36</b>
1.3.	октябрь	Блок «Проект»	16			
<b>2.</b>		<b>Раздел «Земля»</b>	<b>68</b>			
2.1.	октябрь	Блок «Тактика»	6			
2.2.	октябрь	Блок «Маршрут»	6			
2.3.	октябрь	Блок «Питание»	6			
2.4.	октябрь	Блок «Снаряжение»	2			<b>36</b>
	ноябрь	-\\-	4			
2.5.	ноябрь	Блок «ОФП»	16			
2.6.	ноябрь	Блок «Наука»	10			
2.7.	ноябрь	Блок «Ориентирование»	6			<b>36</b>
2.8.	декабрь	Блок «Чрезвычайное происшествие»	6			
2.9.	декабрь	Блок «Защита похода»	6			
<b>3</b>		<b>Раздел «Снег»</b>	<b>68</b>			
3.1.	декабрь	Блок «Тактика»	6			
3.2.	декабрь	Блок «Маршрут»	6			
3.3.	декабрь	Блок «Питание»	6			
3.4.	декабрь	Блок «Снаряжение»	6			<b>36</b>
3.5.	январь	Блок «ОФП»	12			
	январь	-\\-	4			
3.6.	январь	Блок «Наука»	2			
	январь	-\\-	8			
3.7.	январь	Блок «Ориентирование»	6			
3.8.	январь	Блок «Чрезвычайное происшествие»	4			<b>36</b>
	февраль	-\\-	2			
3.9.	февраль	Блок «Защита похода»	6			
<b>4.</b>		<b>Раздел «Вода»</b>	<b>68</b>			
4.1.	май	Блок «Тактика»	6			
4.2.	май	Блок «Маршрут»	6			
4.3.	май	Блок «Питание»	6			
4.4.	май	Блок «Снаряжение»	10			<b>36</b>
	май	-\\-	8			

4.5.	май	Блок «ОФП»	4			
4.6.	май	Блок «Наука»	10			
4.7.	май	Блок «Ориентирование»	6			
4.8.	май	Блок «Чрезвычайное происшествие»	6			
4.9.	май	Блок «Защита похода»	2			<b>36</b>
	апрель	-\\-	4			
<b>5.</b>		<b>Раздел «Экспедиция»</b>	<b>68</b>			
5.1.	апрель	Блок «Тактика»	4			
	апрель	-\\-	2			
5.2.	апрель	Блок «Маршрут»	6			
5.3.	апрель	Блок «Питание»	6			
5.4.	апрель	Блок «Снаряжение»	6			
5.5.	апрель	Блок «ОФП»	8			<b>36</b>
	март	-\\-	8			
5.6.	март	Блок «Наука»	10			
5.7.	март	Блок «Ориентирование»	6			
5.8.	март	Блок «Чрезвычайное происшествие»	6			
5.9.	март	Блок «Защита похода»	6			<b>36</b>
			<b>324</b>			

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ

### Мониторинг результатов обучения

Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень обученности (баллы)	Метод диагностики
<b>Теоретическая подготовка</b>			
Способность ответить на вопросы	учащийся овладел менее чем 0,5 объема знаний	Низкий уровень 1 балл	Собеседование  Тест
	учащийся способен ответить на половину и более вопросов	Средний уровень 2 балла	
	учащийся усвоил полный объем знаний	Высокий уровень 3 балла	
<b>Практическая подготовка</b>			
Владение техническими действиями	учащийся владеет менее половины используемых приемов и способов	Низкий уровень 1 балл	Практическое задание  Поход
	учащийся владеет половиной и более используемых приемов и способов	Средний уровень 2 балла	
	учащийся владеет всеми используемыми приемами и способами	Высокий уровень 3 балла	
<b>Общеучебные умения и навыки ребенка</b>			
Способность самостоятельно выполнить практические задания	учащийся испытывает затруднения при выполнении всех заданий	Низкий уровень 1 балл	Наблюдение
	учащийся выполняет некоторые задания с помощью педагога	Средний уровень 2 балла	
	учащийся умеет самостоятельно выполнить задания	Высокий уровень 3 балла	
<b>Личностные достижения учащихся</b>			
Стремление к высоким результатам обучения	учащийся не стремится к результатам	Низкий уровень 1 балл	Наблюдение
	учащийся не всегда стремится к результатам	Средний уровень 2 балла	
	учащийся всегда стремится к достижениям результатов	Высокий уровень 3 балла	

## Способы диагностики и оценки результатов

### 1. Глубина и широта знаний по предмету (теория):

- *высокий уровень*: имеет широкий кругозор знаний по содержанию программы;
- *средний уровень*: имеет неполные знания по содержанию программы;
- *низкий уровень*: имеет недостаточные знания по содержанию программы.

### 2. Разнообразие умений и навыков (практика):

- *высокий уровень*: имеет четкие технические умения и навыки в полном объеме;
- *средний уровень*: имеет отдельные технические умения и навыки;
- *низкий уровень*: имеет слабые технические навыки.

## Диагностические тесты «Основы туристской подготовки»

### Задание 1

**I.** Выберите из указанных ниже ситуаций в походе те, которые можно считать экстремальными:

- а) неумение ориентироваться на местности;
- б) переезд на новое место расположения;
- в) вынужденное автономное существование;
- г) потеря одним из членов туристской группы личного снаряжения;
- д) заболевания и повреждения участников похода, требующие экстренной медицинской помощи;
- е) автономное существование в природных условиях туристской группы, идущей по разработанному маршруту и имеющей необходимое снаряжение и продукты питания.

**II.** Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:

- а) выпадение осадков;
- б) авария транспортных средств (автомашин, самолетов, речного и морского транспорта);
- в) потеря части продуктов питания;
- г) потеря компаса;
- д) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора;
- г) несвоевременная регистрация группы перед выходом на маршрут;
- ж) резкое понижение температуры воздуха.

**III.** Какая задача при проведении туристского похода является главной:

- а) выполнение целей и задач похода;
- б) обеспечение безопасности;
- в) полное прохождение маршрута.

**IV.** Какую цель преследует руководитель похода, обязательно сообщая в поисково-спасательную службу (ПСС) маршрут туристской группы:

- а) чтобы ПСС выделила представителя для сопровождения группы на маршруте;
- б) чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой населенных пунктов, отмеченных на маршруте;
- в) чтобы ПСС выделила группе рацию для связи при прохождении маршрута;
- г) чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несчастного случая оперативно оказать ей помощь?

**V.** Наиболее удобной обувью в походе являются:

- а) туристские ботинки;
- б) сапоги резиновые;
- в) сапоги хромовые;
- г) кроссовки;
- д) полуботинки;
- е) легкие спортивные тапочки;
- ж) кеды;
- з) туфли.

**VI.** Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста:

- а) однородного цвета;
- б) из камуфлированного материала;



- в) яркая, демаскирующая?
- VII.** Приметами хоженной тропы могут быть:
- а) высокая трава; б) примятая трава;  
 в) следы от транспорта; г) растущие на тропе грибы, ягоды;  
 д) следы деятельности человека (фантики от конфет, бумага, остатки пищи, окурки и т.д.);  
 е) наличие следов птиц и зверей;  
 ж) сломанные ветки.
- VIII.** Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь:
- а) по часам; б) по Луне; в) по Полярной звезде?
- IX.** Определить стороны света на местности можно по таким факторам:
- а) направлению ветра; б) собственной тени;  
 в) направлению течения реки; г) направлению хоженных троп;  
 д) направлению нехоженных троп; е) компасу;  
 ж) звездам; з) направлению движения поездов;  
 и) местным предметам.
- X.** По каким местным предметам можно определить стороны света:
- а) стволам и коре деревьев; б) кустарнику и сухой траве;  
 в) лишайнику и мху; г) направлению течения ручьев и рек;  
 д) склонам холмов и бугров; е) наезженной колее;  
 ж) муравейникам; з) таянию снега;  
 и) полыньям в водоемах; к) скорости ветра?
- XI.** На каком костре можно быстро вскипятить воду:
- а) «нодья»; б) «таежный»;  
 в) «звездный»; г) «шалаш»?
- XII.** Назовите, какие из указанных ниже костров относятся к «жаровым»:
- а) «шалаш»; б) «таежный»;  
 в) «звездный»; г) «колодец»;
- XIII.** Что запрещается делать при разведении костра:
- а) разводить костер вблизи водоисточников;  
 б) разводить костер на торфяных болотах;  
 в) разводить костер на снегу;  
 г) разводить костер близ деревьев;  
 д) использовать для костра сухостой;  
 е) использовать для костра сухую траву;  
 ж) использовать для костра живые деревья;  
 з) использовать для костра мох и мелко раздробленную кору;  
 и) оставлять без присмотра горящий костер;  
 к) оставлять дежурить возле костра менее трех человек?
- XIV.** Выберите из предложенных обязательные требования, предъявляемые к месту разведения костра:
- а) необходимо найти хорошо проветриваемую поляну;  
 б) необходимо найти поляну, защищенную от ветра;  
 в) место разведения костра должно быть не далее 10 м от водоисточника;  
 г) в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, крона которого должна превышать основание костра на 6 м;  
 д) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега;  
 е) место разведения костра должно быть обложено камнями;  
 ж) место разведения костра должно быть обложено поленьями.
- XV.** Как сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды:
- а) повысить физическую активность, чаще делать физические упражнения;

- б) снизить физическую активность;
- в) организовать полноценный отдых;
- г) избегать температурного дискомфорта (или переохлаждения);
- е) чаще находиться возле костра?

**XVI.** Укажите, какое время является лучшим для рыбной ловли:

- а) полдень;
- б) утро (на рассвете);
- в) ночь (после наступления темноты);
- г) вечер (перед закатом);
- д) в течение дня.

**XVII.** Назовите, какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:

- а) листья березы;
- б) листья малины и земляники;
- в) волчьих ягоды;
- г) бузина;
- д) черника;
- е) брусника;
- ж) полынь;
- з) иван-чай.

**XVIII.** Основными причинами несчастных случаев на воде являются:

- а) купание в запрещенных и незнакомых местах;
- б) длительное пребывание на солнце;
- в) прыжки и падения в воду;
- г) шалости и игры на воде;
- д) ненастная погода и сильный ветер;
- е) нарушение правил безопасности при использовании плавательных средств.

**XIX.** Как поступить, если поблизости нет специально оборудованного пляжа;

- а) купание допускается, если ребята предварительно проверят глубину и безопасность места для купания;
- б) руководитель группы лично проверит глубину и безопасность места, выбранного для купания, удобный спуск, отсутствие камней, ям и др.;
- в) купание возможно, если пловцы-разрядники, имеющиеся в группе, несколько раз проплывут выбранный участок по всем направлениям и будут указаны границы купания всем купающимся?

**XX.** По каким признакам можно определить возможность переправы вброд:

- а) дороги или тропинки оканчиваются у одного берега и продолжаются на другом;
- б) перепады воды указывают на переход от мелких мест к глубоким;
- в) на берегах отсутствует растительность;
- г) темный цвет воды в реке;
- д) плавный поворот русла реки;
- е) широкие прямые участки русла рек с очень пологими берегами?

**XXI.** Чтобы правильно преодолеть реку, следует:

- а) выбрать удобное место;
- б) использовать надувные матрасы и камеры;
- в) переходить реку в брод;
- г) преодолевать реку вплавь

**XXII.** При преодолении болот необходимо:

- а) идти друг за другом держась за руки;
- б) вооружиться шестом
- в) сделать настил из жердей;
- г) идти осторожно, но широким шагом;
- д) идти, наступая на кочки или корневища кустов.

### **Задание 2**

**1.** Что нужно делать, если во время движения по маршруту вы отстали от группы?

Разместите указанные действия в необходимой последовательности:

- а) искать следы своих товарищей;
- б) ждать, когда за вами вернутся;
- в) не сходить с тропинки, лыжни;
- г) остановиться на развилке тропы;
- д) построить временное жилище;
- е) развести костер.

**2.** Что необходимо предпринять, если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы? Укажите, в какой очередности вы будете

выполнять действия:

- а) прислушаться к звукам;
- б) определить, сколько времени вы двигались;
- в) остановиться, оценить ситуацию;
- г) найти возвышенное место, оглядеться;
- д) вспомнить свой путь;
- е) искать тропу или дорогу, ручей, реку;
- ж) осмотреться, искать затесы или маркировку туристских маршрутов на деревьях;
- з) выйти на тропу, дорогу, к ручью или реке и определить направление выхода.

**3.** При прохождении туристского маршрута в лесу ваша группа попала в экстремальную ситуацию. Руководитель группы принял решение ожидать помощь на месте. Что необходимо предпринять в этом случае? Определите очередность действий:

- а) если есть в группе пострадавшие, ослабленные, больные, немедленно оказать им помощь;
- б) подавать аварийные сигналы поисковым группам;
- в) при отсутствии запаса продуктов питания организовать поиск ближайшего населенного пункта;
- г) организовать поиск топлива для разведения костра;
- д) организовать приготовление пищи;
- е) организовать сооружение временного жилища.

**4.** Как правильно разводить костер? Разместите действия в правильном порядке:

- а) положить на почву растопку;
- б) на растопку положить ветки;
- в) поджечь костер спичками;
- г) приготовить растопку и дрова;
- д) сверху веток положить поленья, дрова;
- е) соблюдать правила пожарной безопасности.

### Ответы на проверочный тест.

Задание 1: 1 — в, д; 2 — б, д; 3 — б; 4 — « 5 — г, :-: 6 — в; 7 — б, в, д, ж; 8 — в; 9 — б, в, ж, и; 10 — а, в, д, ж, з; 11 — г; 12 — а, г; 13 — б, г, ж, и 14 — б, д, е; 15 — б, в, г; 16 — б, г 17 — с я в 18 — а, в, г, е; 19 — б; 20 — а б; 21 — а, в- б, в, д.

Задание 2: 1 — з. а. г, б, д, е; 2 — в, д, б, а, ж, г, е, з; 3 — а. е. г. д. в, б; 4 — г, а, б, д, в, е.

### Контрольное задание на местности.

Проводится в два этапа: Теоретический и практический.

Теоретический этап:

Ученику выдаётся топографическая карта местности, на которой будет проводиться контрольное занятие, и задаётся азимут и длина маршрута. Ученик должен составить две нитки маршрута и нанести их на карту – экстренную (скоростную) и энергосберегающую (для транспортировки пострадавшего).

Практический этап:

Ученик выходит на местность и, пользуясь картой и компасом, должен пройти один из двух маршрутов (на выбор), ведя запись трека своего движения с помощью навигатора. Навигатором пользоваться запрещено, оборудование выдаётся ученику в запечатанном боксе.

Трек движения должен совпасть с запланированным маршрутом.

## План воспитательной работы

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные исполнители
<b>1. *Модуль «Занятия по дополнительным общеобразовательным – общеразвивающим программам»</b>			
1.1-	Мероприятия «Вспомним лето!», «А у нас все для вас!»; - «Удивительные горы»	сентябрь	Франц М.Л.
1.2	Мероприятия, посвященные Международному дню пожилых людей: - интерактивная фотовыставка «Бабушка рядышком с дедушкой - тематический час: «Мои любимые бабушка и дедушка»	октябрь	Франц М.Л.
1.3	Мероприятия, посвященные Дню учителя: - открытка педагогу; - «Для меня он пример»	Октябрь-ноябрь	Франц М.Л.
1.4	Мероприятия, посвященные Дню матери: - фотоконкурс, «Мамины глаза»; - поздравление маме: открытка, сочинение	ноябрь	Франц М.Л.
1.5	Мероприятия, посвященные Дню Героев Отечества: - тематическая пятиминутка «Герой на все времена»	9 декабря	Франц М.Л.
1.6	Мероприятия, посвященные празднования Нового года и Рождества: фотоконкурс новогодних игрушек «Наряд для ёлки»	Декабрь-январь	Франц М.Л.
1.7	Мероприятия, посвященные Дню полного освобождения Ленинграда от фашисткой блокады: - исторические пятиминутки «Блокадный Ленинград», «Нам жить и помнить», «Блокадный хлеб»; - просмотр художественных фильмов «Ленинград», «7-ая симфония»	январь	Франц М.Л.
1.8	Мероприятия, посвященные Дню памяти о россиянах, исполнивших служебный долг за пределами Отечества: уроки мужества: «Страны достойные сыны	февраль	Франц М.Л.
1.9	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества: «Мой папа в армии служил»;	февраль	Франц М.Л.
1.10	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне: - Международная акция «Георгиевская ленточка»; - Международная акция «Диктант Победы»;	май	Франц М.Л.

1.11	Мероприятия, посвященные Международному дню семьи: - спортивно-развлекательные программы; « С семьей у костра»,	май	Франц М.Л.
1.12	Мероприятия, посвященные Дню защиты детей: - походы выходного дня- фотовыставка «Солнечное настроение»	май - июнь	Франц М.Л.
<b>2. Модуль «Ключевые дела»</b>			
2.1	Кубок ГАУ ДО РК «РЦДиМ» по спортивному туризму, группа дисциплин – маршрут. 1 этап –водный, горный, (1-3 степенной, 1-2 категорийный) 2 этап – пешеходный (1-3 степенной, 1-2 категорийный)	январь – июнь июль – декабрь	Франц М.Л.
2.2	Туристский фестиваль «Полярные горы»	июнь -июль	Франц М.Л.
2.3	Дни открытых дверей	Сентябрь Декабрь май	Франц М.Л.
2.4	Экскурсионное ориентирование по городу Сыктывкару «По страницам истории»	май	Франц М.Л.
2.5	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»	декабрь	Франц М.Л.
2.6	Туристско-краеведческий слёт «Рюкзачок»	сентябрь	Франц М.Л.
2.7	Туристская игра «Готов ли ты в поход?»	апрель	Франц М.Л.
2.8	Мероприятие, посвященное окончанию учебного года для учащихся Учреждения. Награждение победителей и призеров Всероссийских соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму, лауреатов и дипломантов краеведческих конкурсов, мероприятий патриотического направления	Май	Франц М.Л.
2.9	Экологические мероприятия по очистке леса, уборке мусора «Чистый лес»	сентябрь ноябрь май	Франц М.Л.
<b>3. Модуль «Профориентация»</b>			
3.1	Освоение учащимися основ профессии в рамках обучения по дополнительным общеобразовательным - общеразвивающим программам «Туристы –проводники Республики Коми»	в течение года	Франц М.Л.
3.2	Экскурсии на предприятия города, очные и заочные экскурсии в профильные учебные заведения	в течение года	Франц М.Л.
<b>4. Модуль «Экскурсии»</b>			
4.1	Походы выходного дня (одно - или двухдневные) в форме туристских прогулок на территорию населенного пункта или в его окрестности, организуемые в объединениях педагогами и родителями	в течение года	Франц М.Л.

	учащихся		
4.2	Экскурсии на природу, в музеи г. Сыктывкара и республики, тематические экскурсии по г. Сыктывкару (обзорные, учебные заведения, производства, театры, храмы и т.д.)	в течение года	Франц М.Л.
4.3	Учебно-познавательные поездки, туры по Республике Коми и за ее пределами	в течение года	Франц М.Л.
4.4	Учебно-тренировочные сборы по спортивному ориентированию и спортивному туризму	в течение года	Франц М.Л.
<b>5 Модуль «Работа с родителями»</b>			
5.1	Общее родительское собрание, заседание родительского комитета	сентябрь, май	Франц М.Л.
5.2	Родительские собрания в объединениях	I, II полугодие учебного года	Франц М.Л.
5.3	Родительские собрания перед выездами на соревнования, в походы, экскурсии, экспедиции, детские оздоровительные организации	согласно УТП	Франц М.Л.
5.4	Анкетирование родителей и учащихся по результатам учебного года с целью оценки качества предоставляемых образовательных услуг	май	Франц М.Л.
5.5	Проведение совместных оздоровительных, спортивно-массовых и досуговых мероприятий с привлечением родителей	в течение года	Франц М.Л.
5.6	Информационная и просветительская работа: - ведение страниц объединений в социальных сетях «ВКонтакте»; - разработка буклетов, листовок, памяток с целью просветительской деятельности с родителями; - оформление информационных и тематических стендов	в течение года	Франц М.Л.
<b>6 Модуль «Профилактика»</b>			
6.1	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма: - квест - игра «Безопасный город»;	в течение года	Франц М.Л.
6.2	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни: - Лекторий «Подросток и закон»; - Фотовыставка «Здоровое поколение»	в течение года	Франц М.Л.
6.3	Проведение профилактических мероприятий по основам безопасности жизнедеятельности: - диспут «Право на счастливое детство»;	в течение года	Франц М.Л.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- викторина «Личная безопасность»;</li> <li>- диспут «Что такое правонарушения и как их избежать»;</li> <li>- беседа «Здравствуй солнечное лето!»;</li> <li>- Памятки, информационные стенды: «Осторожно гололед», «Сосулька смотрит с крыши», «Тонкий лед!», «Катание на ватрушках»;</li> </ul>		
<b>6.4</b>	Республиканские соревнования «Школа безопасности»	май	Франц М.Л.