

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ВОРКУТА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ» Г. ВОРКУТЫ**

**РЕКОМЕНДОВАНО**

Методическим советом  
МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты  
25.05.2024  
Протокол № 4

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты



2024 № 475

Прокоччик Е.Н.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТУРИСТ»**

**Туристско-краеведческая направленность**

**Адресат программы: 10-16 лет**

**Уровень освоения программы: базовый**

**Срок реализации: 2 года**

**ФИО разработчика программы:**

Шатилова Мария Олеговна, педагог  
дополнительного образования

г. Воркута

2024

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

В настоящее время организация полноценного и культурного отдыха в нашей стране считается важным государственным делом, неотъемлемой частью борьбы за повышение жизненного уровня человека, за подъем благосостояния народа. Различные туристические походы, путешествия, экскурсии являются не только популярной формой активного отдыха, но и важным средством повышения культурного уровня, укрепления здоровья, всестороннего развития личности.

Туризм – увлекательный вид деятельности;

туризм – средство формирования базовых компетенций личности (информационной, коммуникативной, самоорганизации, самообразования);

туризм – возможность для повышения своего интеллектуального уровня, развития наблюдательности, способности воспринимать красоту окружающего мира;

туризм - уникальная возможность глубже узнать и наглядно ознакомиться с историческим и культурным наследием своей страны и других государств, пробудить у молодых людей чувство национального самосознания, воспитать уважение и терпимость к быту и обычаям других национальностей и народов;

туризм - одна из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих всестороннему развитию личности, формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое значение в воспитании подрастающего поколения.

Кроме того, в программе определена система организации воспитательной работы, направленной на формирование у учащихся патриотизма и гражданственности, уважения к закону и правопорядку, человеку труда, старшему поколению, семейным ценностям, бережному отношению к культурному и историческому наследию Отечества, к окружающей среде и собственному здоровью.

Механизм реализации воспитательного компонента заложен в Программе воспитания (Приложение № 19), состоящей из семи актуальных модулей, разработанных на основе взаимодействия всех участников образовательного процесса, в соответствии с ежегодным Общероссийским примерным календарным планом воспитательной работы и рабочей Программой Воспитания МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты.

**Актуальность** программы заключается в том, что детско-юношеский туризм – это не только одно из увлекательных направлений деятельности для детей, не только еще одно из приоритетных направлений развития туризма в России, это эффективное средство педагогического воздействия на подрастающее поколение, в этом и заключается **педагогическая целесообразность** данной программы.

Кроме того, содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Турист» (далее - Программа) заключается в практико-ориентированном, деятельностном подходе к обучению, что является одним из требований современного дополнительного образования.

Данная программа имеет туристско-краеведческую направленность и разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.;
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;

5. Приказом Министерства труда от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные в Республики Коми), утв. Приложением к письму Министерства образования науки и молодежной политики Республики Коми от 19.09.2019 г. № 07-13/631;
7. Уставом МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты.

Настоящая программа составлена на основе учебника для вузов «Туризм как вид деятельности» под редакцией Зорина И. В., Каверина Т.П.

**Новизна и отличительная особенность** программы в том, что она не только дает знания, умения и навыки, необходимые в однодневном и трехдневном походе, не только знакомит с достопримечательностями родного края и родной страны, но и подготавливает учащихся к экскурсионному туризму за границей.

Важным фактором успешности любого туристического мероприятия являются крепкие дружеские взаимоотношения между всеми его участниками. Любая туристическая группа представляет собой мини коллектив, со всеми его сложностями и проблемами в межличностном взаимодействии. Поэтому педагогу необходимо правильно подготовить учащихся к совместной деятельности и отдыху, научить преодолевать различные жизненные препятствия (страхи, комплексы, стрессовые ситуации и др.), познакомить с разнообразными приемами развития психических процессов (памяти, мышления, речи, воображения) и способами релаксации. Исходя из этого, в данной программе особое место уделено психологической и эмоционально-волевой подготовке туриста.

Основная составляющая туризма – это спортивная подготовка. Именно

спорт способствует выработке таких необходимых человеческих качеств как самостоятельность, выносливость, решительность, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, проявлять быструю, адекватную реакцию, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок.

Туризм позволяет раскрыть и использовать возможности родного края, поэтому в программе предусмотрено изучение истории и особенностей родного города, республики, страны. Особую популярность сегодня имеет «Экскурсионный туризм» - в связи с этим образовательный курс предполагает разнообразные экскурсии на предприятия города, в интересные природные уголки. Программа адаптирована под климатические условия города Воркуты, Республики Коми: предусмотрены «плавающие» блоки, которые могут быть реализованы в конкретных погодных условиях.

Учебный курс дополнительной общеобразовательной программы «Турист» охватывает следующие образовательные области:

- природоведение;
- география;
- физическая культура;
- трудовое обучение;
- история;
- обществознание;
- ОБЖ;
- математика;
- биология;
- краеведение;
- физика и др.

### **Характеристика программы**

- по виду - авторская несертифицированная.

- по цели обучения: познавательная и социально ориентированная;
- по форме организации, содержанию, процессу обучения: комплексная;
- вид программы по уровню освоения: одноуровневая.

### **Адресат программы**

**Адресат программы:** программа «Турист» предназначена для подростков в возрасте 10-16, не имеющих специальной подготовки, любящих путешествия, и желающих приобрести знания и навыки в туризме.

10 -16 лет — это возраст пытливого ума, стремление к познанию, возраст кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности. Заметное развитие в этот период приобретают волевые черты характера - настойчивость, упорство в достижении цели, умение преодолевать препятствия и трудности. Складываются и развиваются моральные чувства патриотизма, интернационализма, ответственности. Дети этого возраста способны самостоятельно ставить перед собой цели, планировать их осуществление. Анализируя и оценивая свое поведение, подросток постоянно сравнивает его с поведением окружающих людей, прежде всего своих товарищей. При этом он дорожит мнением не только товарищей, но и взрослых, стремясь выработать в себе такие черты, которые позволяли бы ему добиваться успехов в деятельности и улучшать взаимоотношения с другими людьми.

В этом возрасте значительно развиваются психические познавательные процессы, происходит формирование основ здоровья, правильного физического развития, становления двигательных способностей, проявление интереса к физической культуре и спорту.

Набор в группы производится среди учащихся общеобразовательных школ, лицеев, гимназий и колледжей на добровольной основе без специального отбора (если нет медицинских противопоказаний).

Возраст зачисления в группы 1 и 2 года не регламентирован и может быть разным, т. к. программа предполагает обучение детей разного возраста и пола.

Кроме того, возможно зачисление учащихся на любом этапе обучения по

результатам входной диагностики.

### **Уровни образовательного процесса и содержание деятельности**

Программа имеет **базовый уровень сложности**.

**I этап – стартовый уровень (ознакомительный)** - введение в образовательную программу (1-й год обучения, 324 ч.). На первом этапе учащиеся приобретают первоначальные теоретические знания и практические навыки, необходимые юному туристу – учатся работать с информационными источниками, картами, изучают природу и историю родного города, под контролем педагога готовятся и осуществляют однодневные походы.

Теоретическое и практическое изучение основ туристской подготовки; овладение краеведческим материалом в объеме программы, обучение самостоятельной работе с библиографическими источниками. На данном этапе большее внимание уделяется и самостоятельной практической деятельности. В краеведении основное внимание уделяется изучению природы и истории России. Кроме того, учащиеся знакомятся с аспектами инструкторской и судейской деятельности.

**II этап – Базовый (2-ой год обучения, 324 ч.)** - освоение и применение на практике полученных знаний; расширение знаний о туристской деятельности (от однодневного похода до заграничной поездки); инструкторская деятельность; исследовательская и проектная деятельность учащихся. На данном этапе большее внимание уделяется и самостоятельной практической деятельности. В краеведении основное внимание уделяется изучению природы и истории России. Кроме того, учащиеся знакомятся с аспектами инструкторской и судейской деятельности.

На этом этапе учащиеся получают возможность проявить свои лидерские качества, свою креативность, реализовать свои творческие способности.

### ***Объем и сроки реализации программы***

**Объем программы** –648 часов (216 занятий).

**Срок реализации программы** составляет 2 года.

**Форма обучения** – очная, с возможностью применения дистанционных

образовательных технологий в условиях Крайнего севера и эпидемиологической обстановки.

### **Режим занятий.**

<b>Год обучения</b>	<b>Продолжительность занятия</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>Кол-во часов в год</b>
1	3 по 45 мин	3	9	324
2	3 по 45 мин	3	9	324

### **Особенности организации образовательного процесса.**

**Состав учебных групп** - постоянный. В группах 1 года обучения 12-15 человек, 2 год обучения 10-12 человек.

**Виды занятий по организационной структуре** – групповые.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование социально активной, нравственно и физически развитой личности посредством туристско-краеведческой деятельности.

#### **Задачи программы:**

- **Обучающие**

#### **1 год обучения:**

1. Познакомить с основными культурно-историческими сведениями родного края.
2. Обучить технике туризма (получение компетенций в области спортивного ориентирования, пешеходного и лыжного туризма).
3. Научить способам доврачебной помощи.
4. Сформировать информационную компетенцию: научить работать с первоисточниками, документами для проведения проектно-исследовательской деятельности.

#### **2 год обучения:**

1. Сформировать навык в области спортивного, экскурсионного, лыжного туризма.



2. Сформировать представление о туристической привлекательности г. Воркуты, Республики, страны.
3. Познакомить с действиями и способами выхода из экстремальных и аварийных ситуаций.

- ***Развивающие:***

***1 год обучения:***

1. Развить познавательный интерес к активным видам туризма.
2. Развить физические качества (выносливость, сила, скорость).
3. Развить психические процессы: внимание, память, мышление.
4. Развить эмоционально-волевую сферу учащихся: сдержанность, настойчивость, силу воли, решительность.
5. Развить исследовательские способности (умение формулировать проблему, цели и задачи, находить пути их решения, делать выводы).
6. Развить социальную одаренность (коммуникативные способности, мотивацию к познанию нового, контроль и самооценку).

***2 год обучения:***

1. Совершенствовать лидерские качества.
2. Развить информационную компетенцию: умения анализировать, критически относиться к получаемой информации, оценивать степень достоверности.
3. Развить коммуникативную компетенцию: умение общаться, воспринимать и передавать вербальную и невербальную информацию, умение работать в команде, умение описывать и оценивать собственные исследования, презентовать свою работу).
4. Развить навык практической деятельности в туристских мероприятиях, направленных на решение проблем окружающего социокультурного пространства.

- ***Воспитательные:***

1. Воспитывать интерес к туризму, как одному из самых

распространенных видов активного здорового отдыха.

2. Ориентировать учащихся на развитие чувства коллективизма, толерантности.

3. Воспитать морально-волевые качества: стрессоустойчивость, целеустремленность, решительность, самостоятельность, организованность.

### 1.3. Содержание программы Учебный план 1 год обучения

№	Наименование разделов	Кол-во часов			Форма Контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Введение в программу	3	3	-	Тестирование, работа с картой. <i>Входная диагностика.</i>
2.	Турист на маршруте	54	23	31	Соревнование
3.	Город за Полярным кругом	33	19	14	Игра
4.	Экология и мы	12	5	7	Защита проектов
5.	Психологическая подготовка	24	8	16	Игра
6.	Топография и ориентирование	56	26	30	Соревнование
7.	Доврачебная помощь.	12	4	8	Соревнование. <i>Промежуточная аттестация в форме тестирования с практическими заданиями</i>
8.	Общефизическая подготовка туриста.	49	6	43	Соревнование
9.	Работа в судейской бригаде на соревнованиях	12	0	12	Соревнование
10.	Экскурсии	36	0	36	Фотоотчет
11.	Походы.	30	2	28	Отчет
10	Творческий отчет.	3	0	3	Соревнование, тестирование, практическая работа. <i>Промежуточная аттестация.</i>
<b>Всего:</b>		<b>324</b>	<b>96</b>	<b>228</b>	

## Содержание учебного плана 1 года обучения

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
<p><b>Раздел 1.</b> <b>Введение</b> <b>в</b> <b>образовательную</b> <b>программу</b></p>	<p>Беседа, опрос, тестирование</p>	<p><b>Теория – 3 часа:</b> Ознакомление с историей открытия Дворца творчества детей и молодежи. Цели и задачи программного курса. Знакомство с разделами обучающей программы. Ознакомление с правилами внутреннего распорядка. Права и обязанности учащихся. Личностный и творческий рост. Знакомство с мероприятиями, проводимыми на станции в течение года и туристских требований, и норм на выполнение разряда и получение значков. Проведение инструктажей: по правилам техники безопасности в помещении, при проведении экскурсий и походов, по правилам противопожарной безопасности, по ПДД. Обсуждение названия объединения, выбор и назначение старосты. Ознакомление с правилами дежурных, составление графика дежурств по кабинету. Проведение <b>входной диагностики</b> для выявления уровней первичных знаний.</p>	<p>3 ч.</p>
<p><b>Раздел 2. Турист на маршруте</b></p>	<p>Беседа, опрос, тестирование, практическая работа, тренинг, выставка, соревнования, практическая работа, ролевая игра.</p>	<p><b>Тема: История развития Международного туризма и туризма в России (3 часа)</b> <b>Теория – 3 часа:</b> Рассмотрение туризма как средства активного вида отдыха и познания окружающего мира и культур. Туризм как социальное явление современного общества. Международные туристические ассоциации. Информация о спортивном туризме. Самостоятельный туризм. История развития туризма в России. Первые путешественники. Детско – юношеский туризм. Существующие виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Рассмотрение каждого вида. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Необходимые требования для получения значков: «Юный турист», «Юный турист России».</p> <p><b>Тема: Туристические путешествия и возможности родного края (3 часа).</b> <b>Теория – 3 часа:</b> Туристическая деятельность на уровне Республики Коми. Туристическая деятельность в рамках учреждения. Профессиональный уровень туризма. Туристические соревнования, проводимые на уровне города. Характеристика географических возможностей родного края. Погодные ограничения. Рассмотрение маршрутов для однодневных и многодневных походов.</p> <p><b>Тема: Врачебный контроль. Самоконтроль (3 часа).</b> <b>Теория – 2 часа:</b> Волевые усилия и их значения в походах и тренировках. Воспитание</p>	<p><b>54 часа</b></p>

		<p>волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, усидчивости, упорства, самостоятельности, решительности, наблюдательности, выдержки, самообладания и самоконтроля. Роль физической подготовки в совершенствовании физических, моральных и волевых качеств личности. Значение врачебного контроля при занятиях туризмом. Порядок прохождения и осуществления врачебного контроля. Противопоказания к тяжелым физическим нагрузкам и ограничения при занятиях туризмом. Самоконтроль и роль самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, утомляемость, работоспособность, перемена настроений, путь возбудимости и тормозимости, отходчивость.</p> <p><b><u>Практика – 1 час:</u></b> Составление дневника самоконтроля. Составления режима дня на неделю. Апробация некоторых психологических тестов на восстановление равновесия и покоя. Тренинги.</p> <p><b>Тема: Личное и групповое снаряжение (3 часа).</b></p> <p><b><u>Теория – 2 часа:</u></b> Понятие о личном и групповом снаряжении. Рассмотрение перечня личного снаряжения для зимних пешеходных походов, летних пешеходных походах, для водных походов, лыжных походов. Перечисление личного и группового туристического снаряжения для однодневного и трехдневного похода. Требование к зимнему личному и групповому снаряжению. Ремонтный набор.</p> <p><b><u>Практика – 1 час:</u></b> Работа со снаряжением, тестирование.</p> <p><b>Тема: Снаряжение и одежда для зимних походов. Изготовление чехлов, бахил, шлем маски (3 часа).</b></p> <p><b><u>Теория – 1 час:</u></b> Характеристика требований к личному и групповому зимнему снаряжению. Достоинства и недостатки различных материалов. Правила при выборе и покупке зимней одежды. Назначение чехлов, бахил, шлем маски.</p> <p><b><u>Практика – 2 часа:</u></b> Изготовление и пошив чехлов для переноски и транспортировки лыж и лыжных палок, изготовление и пошив бахил, пошив шлем маски. Выставка изделий. Подведение итогов.</p> <p><b>Тема: Снаряжение и одежда для зимних походов. Подбор и обкатка лыж (3 часа).</b></p> <p><b><u>Теория – 1 час:</u></b> Характеристика требований к личному и групповому зимнему снаряжению. Достоинства и недостатки различных материалов. Правила при выборе и покупке зимней одежды. Назначение чехлов, бахил, шлем маски.</p> <p><b><u>Практика – 2 часа:</u></b> Получение на складе лыж и лыжных палок. Ремонт. Подгонка лыж. Правила хранения и важнейшие принципы по уходу за лыжным снаряжением. Обкатка лыж на местности (парк).</p>	
--	--	---	--

		<p><b>Тема: Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки (9 часов).</b></p> <p><b>Теория – 2 часа:</b> Виды рюкзаков, достоинства и недостатки. Индивидуальный подгон рюкзака с учетом особенностей и правил. Правила укладки вещей в рюкзаке. Существующие нормы (вес) при загрузке рюкзака по возрастному цензу. Виды палаток. Рекомендации по размещению личного и группового снаряжения в палатке. Меры предохранения от намокания и продувания, способы защиты.</p> <p><b>Практика – 7 часов:</b> Зарисовка схемы установки палатки. Соревнования по укладке рюкзака на время, используя правила. Отработка действий по укладке палатки. Установка и снятие палатки на тренировочной площадке в помещении, с засечением времени и без него. Работа в группах по 4 и по 6 человек. Установка и снятие палатки в полевых условиях (парк). Работа в группах по 4 и по 6 человек, на время. Использование подручных средств от продувания палатки. Размещение туристического снаряжения в палатки. Установка палатки при помощи лыж. Соревнования между группами детей.</p> <p><b>Тема: Виды узлов, практическое назначение (6 часов).</b></p> <p><b>Теория – 2 часа:</b> Знакомство с историей возникновения узлов. Рассмотрение узлов: простой проводник, проводник «восьмеркой», шкотовый, брамшкотовый. Рассмотрение узлов: ткацкий, булинь, схватывающий «пруссик», академический. Назначение данных узлов. Применение узлов в быту. Повторение ранее изученных узлов.</p> <p><b>Практика - 4 часа:</b> Зарисовка и вязка вышеперечисленных узлов. Упражнения: вязка узлов на время, вязка с завязанными глазами.</p> <p><b>Тема: Организация туристического быта. Привалы и ночлеги (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 3 часа:</b> Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в многодневных походах, путешествиях и экспедициях с учетом природно-климатических (рельефные данные, погодные условия, время суток и т.д.) особенностей местности и физического состояния туристов (болезнь, переутомление и т.д.). Требование к выбору места для привала и обустройство бивака. Организация работ по разворачиванию и свертыванию лагеря: выбор места для палатки, костра, для забора воды, умывания, мусорной ямы, туалета. Организация ночлегов в малознакомой местности.</p> <p><b>Тема: Типы костров, правила разведения. Костровые принадлежности. Техника безопасности (6 часов).</b></p> <p><b>Теория – 2 часа:</b> Существующие виды костров: «таежный», «шалаш», «пушка»,</p>	
--	--	--	--

		<p>«колодец», «звездный», «полинезий», «нодья». Их преимущества и недостатки, назначение. Правила сушки и хранения дров. Правила размещения кострища на территории бивака. Костровые принадлежности: стойки, треноги, сетка и т.д. Хранение режущих и колющих предметов. Техника безопасности при работе с костровыми принадлежностями и при разжигании костра. Способы разжигания костра без спичек.</p> <p><b>Практика – 4 часа:</b> Зарисовка видов костров. Блиц – опрос. Разжигание костров на местности. Тушение костра. Использование загородительных средств против ветра. Установка костровых принадлежностей. Соревнование по разжиганию и тушению костра. Пережигание нити, с ограниченным количеством спичек и соблюдая технику безопасности.</p> <p><b>Тема: Походная посуда. Продукты питания и их хранение (6 часов).</b></p> <p><b>Теория – 2 часа:</b> Значение правильного питания в повседневной жизни и походе. Нормы потребления пищи. Перечень продуктов, используемых чаще всего в однодневном и многодневных путешествиях. Нормы пищевых продуктов в расчете на одного человека, энергетическая ценность. Организация перекусов при радиальных выходах. Использование богатств природы тундры в рационе туриста. Рекомендации и правила упаковки и транспортировки продуктов питания. Питьевой режим. Способы обеззараживания воды. Меры предосторожности.</p> <p><b>Практика – 4 часа:</b> Зарисовка таблицы с перечнем продуктов питания и энергетической ценности в расчете на одного человека. Составление меню и сметы на покупку продуктов в однодневном походе. Составление меню и сметы на покупку продуктов питания в трехдневном походе в зимнее время. Обсуждение и учет достоинств и недостатков при составлении задания (работа в группах по 4 человека).</p> <p><b>Тема: Распределение обязанностей в походе, подготовка в походе (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 1 час:</b> Распределение обязанностей в группе. Назначение по должностям. Командир группы (психологический портрет), его обязанности. Заместитель командира, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, повар. Постоянные и временные должности. Требования к должностям и перечень функций.</p> <p><b>Практика – 2 часа:</b> Распределение должностей среди учащихся объединения. Ролевая игра.</p> <p><b>Тема: Подготовка к однодневному – трехдневному походу (3 часа).</b></p> <p><b>Практика – 3 часа:</b> Определение цели и задачи похода на примере многодневного похода по маршруту ст. Воркута – ст. Песец – ст. Воркута. Изучение района похода,</p>	
--	--	--	--

		<p>при помощи литературы, карт, отчетов. Составление плана подготовки похода. Разработка плана маршрута: временной режим движения, планирование радиальных выходов, количество предполагаемых ночевки. Распределение обязанностей. Составление меню. Составление сметы расходов с учетом питания, проживания, проезда.</p> <p><b>Тема: Итоговое занятие (3 часа).</b></p> <p><b>Практика – 3 часа:</b> Проведение соревнований. В соревнованиях участвует две команды по 6 человек. Первая команда работает на этапах. Вторая команда осуществляет судейство и наоборот. Преподавателем в начале соревнований проводится судейский семинар (о заполнении судейских папок и штрафах). По окончании соревнований проводится анализ недостатков и преимуществ каждой команды, как участников и как судей. Награждение победителей.</p> <p>Этап: Установка и снятие палатки.</p> <p>Этап: Укладка и переноска рюкзака.</p> <p>Этап: Костер и техника безопасности.</p> <p>Этап: Личное и групповое снаряжение.</p> <p>Этап: Продукты питания и их упаковка.</p>	
<b>Раздел 3. Город за Полярным кругом (33 часа)</b>	Беседа, практическая работа, викторина, краеведческая игра.	<p><b>Тема: Физико-географические характеристики (3 часа).</b></p> <p><b>Практика – 3 часа:</b> Круглый стол. Выступление детей по заранее подготовленным докладам: положение Республики Коми, города входящие в состав республики, географическое положение города Воркута. Рельефные особенности. Водные и природные ресурсы и богатства. Геологические особенности Воркутинского района, другие качественные показатели. Работа с атласами и контурными картами. Подведение итогов занятия.</p> <p><b>Тема: Геральдика. Топонимика Воркутинского района (6 часов).</b></p> <p><b>Теория – 2 часа:</b> Флаг РК, расшифровка цветовой гаммы и символики. Флаг г. Воркута расшифровка цветовой гаммы. Герб, символика, автор, дата утверждения. Понятие – топонимика. Роль топонимики в языческой культуре.</p> <p><b>Практика – 4 часа:</b> Зарисовка флага РК и г. Воркуты. Зарисовка герба. Запись и расшифровка следующих топонимов: Воркута, Воргашор, Юр-шор, Юнь-яга, Мескашор, Мульда, Ошвор, Пернашор, Пышшор, Сейда, Сивая Маска, Тью, Халмер – Ю, Хановой, Кара, Кыкшор, Сырьяга, Абезь, Песец, Печора, Урал. Отгадывание топонимической сказки, составление топонимического кроссворда и сказки.</p> <p><b>Тема: История возникновения Воркуты (3 часа).</b></p>	33 часа

		<p><b><u>Теория – 3 часа:</u></b> Исторический обзор. Изучение истории основания, становления и развития. Важнейшие даты в истории первых лет. Первая экспедиция. Быт, культура и рабочая жизнь первых рабочих. П. Рудник. Экскурс о великих людях.</p> <p><b>Тема: Воркута в годы ВОВ (3 часа).</b></p> <p><b><u>Теория – 3 часа:</u></b> Жизнь воркутян в годы войны. Роль воркутинского угля на фронте. Герои того времени. Печальные судьбы послевоенных годов.</p> <p><b>Тема: «Старый город» (3 часа).</b></p> <p><b><u>Теория – 3 часа:</u></b> история застройки первых улиц. Особенности архитектурны и градостроительства: микрорайона «Рудник», пос. шахты № 1 «Капитальной», пл. Комсомольской, ул. Пушкина, ул. Горняков. Первая очередь ул. Ленина. Самые важные события.</p> <p><b>Тема: По любимым улицам и площадям (6 часов).</b></p> <p><b><u>Теория – 2 часа:</u></b> Перечисление и обозначение площадей города. Сообщение познавательной информации. История открытия площадей, в честь каких событий. Улицы города. Градостроительные и архитектурные особенности.</p> <p><b><u>Практика – 4 часа:</u></b> Круглый стол, тематика – «Улица на которой я живу», выступления с подготовленными докладами. Дополнение информации педагогом. Обобщение и подведение итогов. Творческая работа «Площадь будущего», разработка и защита проектов. Проведение викторины.</p> <p><b>Тема: Памятники (6 часов).</b></p> <p><b><u>Теория – 6 часов:</u></b> Знакомство с памятниками и памятными местами города. Даты построения и открытия, в честь кого и какого события. Авторы проектов. Значимость в истории города. Культурное наследие.</p> <p><b>Тема: Итоговое занятие (3 часа).</b></p> <p><b><u>Практика – 3 часа:</u></b> Проведение игры «О, счастливчик!», с краеведческими вопросами.</p>	
<p><b>Раздел 4. Экология и мы (12 часов)</b></p>	<p>Беседа, практическая работа, ролевая игра, защита проектов.</p>	<p><b>Тема: Влияние деятельности человека на окружающую среду. Промышленность Воркутинского района (3 часа).</b></p> <p><b><u>Теория – 1 час:</u></b> Понятие термина – экология. Экологические проблемы: загазованность, шум, радиация, выбросы в атмосферу, загрязнение воды и т.д. Экологические проблемы нашего города. Крупные промышленные предприятия города. Влияние деятельности человека на окружающую среду. Здоровье население. Меры и правила по защите окружающей среды.</p> <p><b><u>Практика – 2 часа:</u></b> Изготовление экологического альбома.</p>	<p>12 часов</p>



		<p><b>Тема: Растительный и животный мир (3 часа).</b>  <b>Теория – 1 час:</b> Природная зона – тундра (территория Большеземельской тундры). Животный мир тундры: птицы (пуночка, кулик-воробей, варакушка, кречет, сапсан, белая сова, белая куропатка, чечетка, турухтан, малая чайка), млекопитающие (лемминг, северная пищуха), типичные жители тундры (песец, олени – дикие и домашние). Характеристика животного и растительного мира Воркутинского района. Эндемики. Растение и животные, занесенные в Красную Книгу.  <b>Практика 2 часа:</b> Ролевая игра: учащимся в тайне друг от друга раздаются карточки с наименованием животных, птиц или рыб. Необходимо за определенное время составить план защиты и свою презентацию, учитывая все характерные особенности того или иного животного.</p> <p><b>Тема: Памятники природы Воркутинского района (3 часа).</b>  <b>Теория – 3 часа:</b> Значение памятников природы в культурном наследии. Характеристика, особенности, уникальность и привлекательность следующих памятников природы: заказники – «Хребтовый», «Энганапе», болотный заказник «Путаные озера»; Луговой памятник «Воркутинский», Геологический памятник «Воркутинский», «Водопад на реке Халмерью», «Пембой», болото у фермы «Юнь – Яга», система бугристых болот междуречья р. Усы и Юнь Яги.</p> <p><b>Тема: Итоговое занятие (3 часа).</b>  <b>Практика – 3 часа:</b> Творческая работа по группам из 3-х человек под названием «Экополис» - создание и защита проекта экологически чистый город. Подведение итогов, награждение победителей.</p>	
<p><b>Раздел 5.  Психологическая  подготовка  туриста (24 часа)</b></p>	<p>Беседа, тренинг, игра.</p>	<p><b>Тема: Психологическая подготовка (6 часов).</b>  <b>Теория – 2 часа:</b> Психологическая подготовка, как одно из средств повышения спортивного и туристского мастерства. Условия для совершенствования и проверки моральных качеств и умений управлять эмоциональной настройкой; значение неэффективного психологического напряжения, продуктивного межличностного взаимодействия. Значение личностного роста, как средство успешного взаимодействия в туристическом коллективе.  <b>Практика – 4 часа:</b> Тренинговая работа, релаксационные упражнения. Апробация некоторых психологических тестов на восстановление равновесия и покоя.  <b>Тема: Тренинг межличностного взаимодействия «Искусство общения» (6 часов).</b>  <b>Теория – 2 часа:</b> Понятие «общение», роль общения в жизни человека, проблемы общения. Зависимость от мнения окружающих, правила общения.</p>	<p>24 часа</p>

		<p><b>Практика – 4 часа:</b> Тренинговая работа. Обучение навыкам эффективного общения, установление доверительных отношений через телесный контакт, развитие эмпатии.</p> <p><b>Тема: Тренинг уверенности в себе «Я все смогу!» (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 1 час:</b> Понятия «уверенность» и «самоуверенность», ведущие к ситуациям в туристических походах.</p> <p><b>Практика – 2 часа:</b> Осознание значимости уверенного поведения в межличностном взаимодействии, спортивной и туристической деятельности. Развитие навыков уверенного поведения, нахождения в ресурсном состоянии, опыт доверия группе, самопознание и саморазвитие.</p> <p><b>Тема: Искусство публичных выступлений (6 часа).</b></p> <p><b>Теория – 3 часа:</b> Понятие «публичного выступления», что лежит в основе страхов публичного выступления, как преодолеть страхи выступать публично, как расположить к себе аудиторий, как говорить и о чем говорить, чтобы вас поняли, жесты, мимика, внешний вид, интонация.</p> <p><b>Практика - 3 часа:</b> Тренинговая работа «Побори свой страх», «Как не выглядеть глупо», работа с мимикой, походкой и жестами.</p> <p><b>Тема: Итоговое занятие (3 часа).</b></p> <p><b>Практика – 3 часа:</b> Психологическая игра «Мы вместе» на местности.</p>	
<p><i>Раздел</i> <b>6.</b> <i>Топография</i> <b>и</b> <i>ориентирование</i> <i>(56 часов)</i></p>	<p>Беседа, практическая работа, соревнование.</p>	<p><b>Тема: Простые и спортивные карты. Масштаб (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 2 часа:</b> Определение понятия – «топография». Топографические карты, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Назначение спортивной карты. Масштабы спортивных и туристских карт. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.</p> <p><b>Практика – 1 час:</b> Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.</p> <p><b>Тема: Определение широты и долготы. Измерение расстояний на карте (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 2 часа:</b> Определение «широта». Определение «долгота». Роль данных параметров. История появления данных характеристик. Меридиан. Экватор. Способы и правила измерения расстояний на карте с помощью линейки, циркуля, нитки. Курвиметр.</p> <p><b>Практика – 1 час:</b> Определение широты и долготы объектов. Измерение расстояний</p>	<p>56 часов</p>

		<p>на карте и перевод их в натуральную величину пользуясь масштабом. Работа с курвиметром для измерения криволинейных расстояний.</p> <p><b>Тема: Изображение рельефа на карте (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 2 часа:</b> Условные обозначения на картах, характеризующие рельефные данные. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Правила считывания и нанесения рельефных данных. Дополнительные отметки буквенные или цифровые – отражающие высоту, глубину и иные показатели. Понятие «над уровнем моря». Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.</p> <p><b>Практика – 1 час:</b> Работа с атласами, считывание информации. Нанесение параметров в контурных картах.</p> <p><b>Тема: Условные и топографические знаки (6 часов).</b></p> <p><b>Теория – 3 часа:</b> Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков.</p> <p><b>Практика – 3 часа:</b> Зарисовка топографических знаков. Считывание знаков и нанесение топонимов на карту. Составление кроссворда и рассказа с использованием топографических знаков. Топографический диктант.</p> <p><b>Тема: Компас. Работа с компасом (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 3 часа:</b> Компас, его устройство. Зарисовка. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Правила определения сторон света, градусных мер на объект.</p> <p><b>Тема: Определение азимута, магнитное склонение (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 1 час:</b> Правила определения азимута. Принципы движения по азимуту. Магнитное склонение.</p> <p><b>Практика – 2 часа:</b> Работа с компасом, определение сторон света. Определение азимута в условиях кабинета, на местности (парк), движение по заданному азимуту.</p> <p><b>Тема: Способы ориентирования (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 3 часа:</b> Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение имеющихся данных (карт, схем). Движение по легенде – подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.</p>	
--	--	---	--

		<p><b>Тема: Действия в случае потери ориентировки (3 часа).</b>  <b>Теория – 3 часа:</b> Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль рек, ручьев, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость дисциплины.</p> <p><b>Тема: Зимние убежища (6 часов).</b>  <b>Теория – 3 часа:</b> Подходящие места для обустройства зимнего временного и постоянного убежищ. Виды укрытий: естественные укрытия, укрытие из веток, естественные ложбины. Дренаж и вентиляция «жилища». Каркасные сооружения. Укрытия тенты. Вигвамы. Стены и защитные экраны из палок. Односкатный навес. Снежная траншея. Снежная пещера. Иглу, правила строительства иглу.</p> <p><b>Практика – 3 часа:</b> Зарисовка изученных видов жилищ. Строительство иглу на местности. Анализ ошибок.</p> <p><b>Тема: Подача сигналов бедствия (6 часов).</b>  <b>Теория 2 часа:</b> Психологическая картина поведения при спасении. Способы сигнализации: радиопередающие устройства, визуальные сигналы: костер, дым. Сигналы, различимые с воздуха. Международная кодовая таблица сигналов «земля – воздух». Передача сообщений посредством условных сигналов: гелиограф, флажковая сигнализация. Расшифровка сигнальных ракет.</p> <p><b>Практика 4 часа:</b> Зарисовка различных кодовых таблиц. Составление ребусов. Тестирование. Соревнования по подаче сигналов разного характера на местности.</p> <p><b>Тема: Ориентирование в условиях закрытого помещения (15 часов).</b>  <b>Теория – 3 часа:</b> Введение. Ознакомление с картой. Правила привязки. Правила движения. Условные знаки на карте для ориентирования в закрытом помещении. Правила выполнения заданий на КП. Знакомство с бегунком (карточка участника). Правила занесения ответов в бегунок. Техника ориентирования в закрытом помещении. Организация и проведение соревнований. Штрафы.</p> <p><b>Практика – 12 часов:</b> Проведение командных соревнований в условиях кабинета. Подведение итогов. Разбор ошибок. Проведение командных соревнований в условиях целого помещения. Подведение итогов. Группы учащихся разрабатывают и проектируют: карты для ориентирования, тестовые задания, ключи ответов, номера</p>	
--	--	---	--

		<p>КП, расположение КП в помещении, нанесение маршрутов, карточек участников. Самостоятельное прохождение соревнований каждым учащимся по лучшей разработке. Осуществление судейства учащимися, штрафная система. Подведение итогов: разбор недочетов, награждение победителей.</p> <p><b>Тема: Итоговое занятие (3 часа).</b></p> <p><b>Практика – 3 часа:</b> Проведение соревнований со следующим содержанием: отличия спортивной карты от простой, измерение расстояний различными способами и перевод в соответствии с масштабом, топографический диктант, нанесение условных знаков на карту, определение азимута на заданный предмет (на местности), способы ориентирования, подача сигналов бедствия (на местности). Проведение анализа соревнований, награждение победителей.</p>	
<p><b>Раздел 7. Доврачебная помощь (12 часов)</b></p>	<p>Беседа, практическая работа, соревнование.</p>	<p><b>Тема: Походная аптечка (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 2 часа:</b> Значение умений оказания доврачебной помощи в экстремальных ситуациях. Назначение медицинской аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Перечень медикаментов обязательный и достаточный для многодневного похода. Растения тундры, обладающие медицинскими свойствами. Правила упаковки и транспортировки походной медицинской аптечки. Противопоказания применения лекарственных препаратов. Лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.</p> <p><b>Практика 1 час:</b> Составление списка походной аптечки. Комплектование и упаковка аптечки.</p> <p><b>Тема: Основные приемы оказания доврачебной помощи (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 1 час:</b> Теоретические аспекты при оказании доврачебной помощи при следующих травмах: потеря сознания, обморожение, ожоги, поверхностная травма мягких тканей, растяжения, ушибы, перелом конечностей, отравление, сердечный приступ, судороги. Система штрафов на соревнованиях.</p> <p><b>Практика – 2 часа:</b> Запись в тетради о симптомах выше перечисленных травмах, алгоритм действий, противопоказания.</p> <p><b>Тема: Приемы транспортировки «пострадавшего» (3 часа).</b></p> <p><b>Теория 1 час:</b> Приемы транспортировки «пострадавшего» с использованием подручных средств. Выбор способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количество человек, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-</p>	<p>12 часов</p>

		<p>плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Системе штрафов на соревнованиях.</p> <p><b>Практика – 2 часа:</b> Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.</p> <p><b>Тема: Итоговое занятие (3 часа).</b></p> <p><b>Практика – 3 часа:</b> Проведение соревнований со следующими этапами: тестовые задания по оказанию ДП; комплектование мед аптечки из предложенного перечня; назначение самых распространенных медикаментов; оказание ДП при различных травмах на «пострадавшем», мед инвентарь объявляется условно стерильным; транспортировка «пострадавшего». Соревнования проводятся среди команд. Подведение итогов, анализ совершенных ошибок. Награждение победителей.</p> <p><b>Промежуточная аттестация.</b></p>	
<p><b>Раздел 8.</b> <b>Общефизическая подготовка (49 часов)</b></p>	<p>Беседа, практическая работа, соревнование.</p>	<p><b>Тема: Физическая подготовка туриста: упражнения для рук и туловища, пояса и шеи. Подвижные игры и эстафеты (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 1 час:</b> Значение физической подготовке в жизни туриста. Выдержка, выносливость при подготовке и проведении многодневных походов. Режим дня и физическая нагрузка. Значение сна. Периодичность бодрствования и отдыха.</p> <p><b>Практика – 2 часа:</b> Упражнения для рук и туловища, пояса и шеи. Подвижные игры на развитие наблюдательности и усидчивости в движении, спортивные эстафеты на местности.</p> <p><b>Тема: Спуск и подъем различными способами (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 1 час:</b> Теоретические аспекты при отработке спуска и подъема различными способами. Система штрафа на соревнованиях. Техника безопасности. Особенности личного снаряжения.</p> <p><b>Практика – 2 часа:</b> Спуск и подъем различными способами в условиях помещения и на местности.</p> <p><b>Тема: Преодоление болота по кочкам и с помощью жердей (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 1 час:</b> Теоретические аспекты при прохождении данного этапа просто по кочкам и с помощью жердей. Распространенные ошибки. Система штрафов на соревнованиях.</p> <p><b>Практика – 2 часа:</b> Установка этапа на соревнованиях по туристическому мастерству. Преодоление данного этапа двумя различными способами командно и лично на местности (парк). Анализ ошибок. Сообщение заработанных штрафов.</p> <p><b>Тема: Параллельная переправа (3 часа).</b></p>	<p>49 часов</p>

		<p><b><u>Теория – 1 час:</u></b> Теоретические аспекты при прохождении данного этапа. Значение самостраховки. Техника безопасности. Штрафная система на соревнованиях.</p> <p><b><u>Практика – 2 часа:</u></b> Отработка данного этапа в условиях спортивного\колонного зала Дворца. Отработка навыка вязания самостраховочной системы. Прохождение этапа. Озвучивание штрафов. Исправление ошибок.</p> <p><b>Тема: Подбор и обкатка лыж (3 часа).</b></p> <p><b><u>Практика – 3 часа:</u></b> Получение на складе лыж и лыжных палок. Ремонт. Подгонка лыж. Правила хранения и важнейшие принципы по уходу за лыжным снаряжением. Обкатка лыж на местности (парк).</p> <p><b>Тема: Техника и тактика лыжного туризма. Попеременный и одновременный способ ходьбы на лыжах (3 часа).</b></p> <p><b><u>Практика – 3 часа:</u></b> Техника лыжного похода: изучение одновременного двухшажного способа ходьбы на лыжах.</p> <p><b>Тема: Техника поворотов на месте в движении на лыжах (3 часа).</b></p> <p><b><u>Практика – 3 часа:</u></b> Поворот плугом. Местность: слабый уклон-равнина. Упражнения: 1. Спуск плугом по линии склона. 2. Поворот плугом влево и остановка. 3. Поворот плугом вправо и остановка. 4. Последовательные повороты плугом вправо и влево.</p> <p><b>Тема: Спуск и подъем. Повороты и торможения во время спуска. Лыжные падения (3 часа).</b></p> <p><b><u>Практика – 3 часа:</u></b> Подъем на лыжах. Местность: слабый подъем. Упражнения: 1. Преодоление склона ступающим шагом. 2. Преодоление склона лесенкой правым и левым боком. 3. Поворот в линию склона переступанием вокруг носко лыж. 4. Преодоление склона «елочкой» и «полуелочкой». Небольшой спуск. Местность: равнина-слабый уклон-равнина. Упражнения: 1. Скольжение, отталкиваясь палками. 2. Приседания в скольжении. 3. Вхождение на лыжную сторону по линии склона. 4. Выход по большой дуге из линии склона. Поворот плугом. Местность: слабый уклон-равнина. Упражнения: 1. Спуск плугом по линии склона. 2. Поворот плугом влево и остановка. 3. Поворот плугом вправо и остановка. 4. Последовательные повороты плугом вправо и влево. Торможение плугом. Местность: равнина-слабый подъем-равнина. Упражнения: 1. Спуск плугом и остановка. 2. Прямой небольшой спуск – плуг. 3. Небольшой спуск – остановка плугом. 4. Чередование небольших спусков с плугом. 5. Разведение и сужение пяток лыж в плуге. Правильное падение: 1. Низкий присест в сторону. 2. Положение сразу после падения.</p> <p><b>Тема: Преодоление естественных препятствий (3 часа).</b></p>	
--	--	--	--

		<p><b>Практика – 3 часа:</b> Преодоление естественных препятствий: спуск, подъем, канавы, траншеи, ямы, бревна и другие препятствия.</p> <p><b>Тема: Итоговое занятие (3 часа)</b></p> <p><b>Практика – 3 часа:</b> Проведение соревнований на местности «Ловкач». Этапы: спуск, подъем, преодоление естественных препятствий различными способами. Штрафы. Анализ ошибок. Подведение итогов.</p>	
<b>Раздел 9. Работа в судейской бригаде на соревнованиях (12 часов)</b>	Игра на местности	<p><b>Тема: Городской туристический слет учащихся ОУ (6 часов).</b></p> <p><b>Практика – 6 часов:</b> Изготовление и ремонт снаряжения, оформление этапов слета. Работа помощником судьи. Отчет о работе.</p> <p><b>Тема: Обучающая игра «Зарница» (6 часов).</b></p> <p><b>Практика – 6 часов:</b> Изготовление и ремонт снаряжения, оформление этапов игры. Работа помощником судьи. Отчет о работе.</p>	12 часов
<b>Раздел 10. Экскурсии (30 часов)</b>	экскурсии	<p>1. «Старый центр» (пл. Комсомольская, пл. Кирова, ул. Парковая, ул. Московская, пл. Металлистов). <u>Практика – 3 часа.</u></p> <p>2. «Сердце города» (пл. Центральная, пл. Юбилейная, ул. Ленина). <u>Практика – 3 часа.</u></p> <p>3. «Архитектурный ансамбль пл. Мира» (пл. Мира). <u>Практика – 3 часа.</u></p> <p>4. Поселок Рудник. <u>Практика – 3 часа.</u></p> <p>5. Экскурсия «Мир, в котором я живу» (экскурсия по городам России и ближнего зарубежья). <u>Практика – 24 часов.</u></p>	30 часов
<b>Раздел 11. Походы (63 часа).</b>	Поход, беседа, практическая работа.	<p style="text-align: center;"><b>Однодневный поход</b></p> <p><b>Тема: Подготовка к однодневному походу (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 1 час:</b> ТБ, виды костров, правила установки палатки при помощи лыж. Прохождение этапа «Подъем и спуск по-спортивному».</p> <p><b>Практика – 2 часа:</b> Подбор и подготовка туристического личного и группового снаряжения. Распределение обязанностей. Комплектование медицинской аптечки. Составление меню. Закупку продуктов. Укладка рюкзаков. Знакомство с маршрутом.</p> <p><b>Тема: Проведение однодневный поход по маршруту: ДТДиМ – зона отдыха ш. Воркутинская – ДТДиМ (9 часов).</b></p> <p><b>Практика – 9 часов:</b> Проведение однодневного похода по маршруту: ДТДиМ – зона отдыха ш. Воркутинская – ДТДиМ. Отработка умения распределять обязанности в группе, умения завязывать узлы на этапе «Подъем и спуск по-спортивному».</p> <p><b>Тема: Подведение итогов похода (3 часа).</b></p> <p><b>Практика – 3 часа:</b> Сдача снаряжения, результаты похода.</p>	63 часа



		<p style="text-align: center;"><i><b>Трехдневный поход</b></i></p> <p><b>Тема: Подготовка к трехдневному походу (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 1 час:</b> ТБ, изучение карт местности предполагаемого похода, цели, задачи похода, распределение обязанностей в группе, составление меню, техника и тактика лыжного туризма.</p> <p><b>Практика – 2 часа:</b> Подбор и подготовка туристического личного и группового снаряжения. Распределение обязанностей. Комплектование медицинской аптечки. Составление меню. Закупку продуктов. Укладка рюкзаков. Знакомство с маршрутом.</p> <p><b>Тема: Трехдневный поход по маршруту: ДТДиМ – ст.Воркута – ст. Сось – ст.Воркута – ДТДиМ (27 часа).</b></p> <p><b>Практика – 9 часов:</b> Проведение похода: лыжная прогулка вдоль берега р. Сось. Совершенствование техники и тактики лыжного похода. Наблюдение за жизнью, следами тундровых животных, птиц, состояние растительного покрова тундры.</p> <p><b>Практика – 9 часов:</b> Проведение похода: ст. Сось – «Голубое ущелье» -ст. Сось. Отработка техники и тактики лыжного туризма по пересеченной местности. Строительство снежного убежища «иглу».</p> <p><b>Практика – 9 часов:</b> Проведение похода: подъем и спуск с горной вершины у р.Сось. Отработка техники и тактики лыжного туризма.</p> <p><b>Тема: Подведение итогов похода (3 часа).</b></p> <p><b>Практика – 3 часа:</b> Сдача снаряжения. Ремонт снаряжения. Анализ совершенных ошибок. Преимущества и недостатки похода. Самоанализ физической подготовки.</p> <p style="text-align: center;"><i><b>Трехдневный поход</b></i></p> <p><b>Тема: Подготовка к трехдневному походу (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 1 час:</b> ТБ, изучение карт местности предполагаемого похода, цели, задачи похода, распределение обязанностей в группе, составление меню, техника и тактика лыжного туризма.</p> <p><b>Практика – 2 часа:</b> Подбор и подготовка туристического личного и группового снаряжения. Распределение обязанностей. Комплектование медицинской аптечки. Составление меню. Закупку продуктов. Укладка рюкзаков. Знакомство с маршрутом.</p> <p><b>Тема: Трехдневный поход по маршруту: ДТДиМ – ст.Воркута – ст.Сивая Маска – ст.Воркута – ДТДиМ (27 часов).</b></p> <p><b>Практика – 9 часов:</b> Проведение похода: обзорная лыжная прогулка по п. Сивая Маска. Совершенствование техники и тактики лыжного похода.</p> <p><b>Практика – 9 часов:</b> Проведение похода: п. Сивая маска - п.Мескашор – п.Сивая</p>	
--	--	---	--

		<p>Маска. Отработка техники и тактики лыжного туризма по пересеченной местности. Посещение местечка Белиновичи.</p> <p><b>Практика – 9 часов:</b> Проведение похода: лыжная прогулка до кладбища репрессированных на п. Сивая Маска. Отработка техники и тактики лыжного туризма. Строительство снежного убежища «иглу».</p> <p><b>Тема: Подведение итогов похода (3 часа).</b></p> <p><b>Практика – 3 часа:</b> Сдача снаряжения. Ремонт снаряжения. Анализ совершенных ошибок. Преимущества и недостатки похода. Самоанализ физической подготовки. Составление отчета о походе для копилки объединения.</p>	
<p><b>Раздел 12.</b> <b>Творческий отчет</b> <b>(3 часа)</b></p>	<p>Соревнования, отчетное мероприятие</p>	<p><b>Тема: Подведение итогов о проделанной работе за год (3 часа).</b></p> <p><b>Практика – 3 часа:</b> Подведение итоговых соревнований. <b>Промежуточная (переводная) аттестация учащихся.</b> Награждение победителей соревнований. Подведение итогов о проделанной работе за год. Вручение грамот по итогам года. Обсуждение планов работы на будущий год. Формирование группы учащихся второго года обучения.</p>	<p>3 часа</p>

**Учебный план  
2 год обучения**

№	Наименование разделов	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	теория	практика	
1	Введение в программу.	3	3	-	Тестирование, практич. работа <i>Промежуточная аттестация</i>
2	Турист на маршруте.	27	9	18	Соревнования
3	Город за Полярным кругом	24	17	7	Игра
4	Топография и ориентирование	63	23	40	Соревнование. <i>Промежуточная аттестация в форме тестирования с практическими заданиями</i>
5	Доврачебная помощь.	18	5	13	Соревнование
6	Общефизическая подготовка туриста.	39	10	29	Соревнование
7	Работа в судейской бригаде на соревнованиях.	18	6	12	Отчет
8	Экскурсии	27	0	27	Фотоотчет
9	Походы.	96	4	92	Отчет
10	Творческий отчет.	9	0	9	Тестирование, практич. Работа <i>Итоговая диагностика.</i>
	<b>Всего:</b>	<b>324</b>	<b>77</b>	<b>247</b>	

## Содержание учебного плана 2 года обучения

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
<p><b>Раздел 1.</b> <b>Введение</b> <b>в образовательную программу.</b></p>	<p>Беседа, опрос, тестирование</p>	<p><b>Теория – 3 часа:</b> Цели и задачи программного курса 2 курса обучения. Знакомство с разделами общеразвивающей программы. Повторение правил внутреннего распорядка. Права и обязанности учащихся. Перспективы личностного и творческого роста. Знакомство с мероприятиями, проводимыми во Дворце в течение года и туристских требований, и норм на выполнение разряда и получение значков. Проведение инструктажей: по правилам техники безопасности в помещении, при проведении экскурсий и походов, по правилам противопожарной безопасности, по ПДД. Проведение <b>промежуточной аттестации учащихся 2 года обучения</b> для выявления уровней знаний.</p>	<p>3 часа</p>
<p><b>Раздел 2. Турист на маршруте (27 часов).</b></p>	<p>Беседа, опрос, тестирование, соревнования, практическая работа.</p>	<p><b>Тема: Личное и групповое снаряжение (3 часа).</b> <b>Теория – 1 час:</b> Повторение и углубление ранее изученного материала. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для зимних пешеходных походов, летних пешеходных походах, для водных походов, лыжных походов. Перечисление личного и группового туристического снаряжения для однодневного и трехдневного похода. Требование к зимнему личному и групповому снаряжению. Ремонтный набор. <b>Практика – 2 часа:</b> Работа со снаряжением, блиц – опрос. <b>Тема: Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки (3 часа).</b> <b>Теория – 1 час:</b> Повторение видов рюкзаков их достоинств и недостатков. Индивидуальный подгон рюкзака с учетом особенностей и правил. Правила укладки вещей в рюкзаке. Повторение существующих норм (вес) при загрузке рюкзака по возрастному цензу. Меры, предохраняющие палатку от намокания и продувания, способы защиты. <b>Практика – 2 часа:</b> Зарисовка схемы установки палатки. Соревнования по укладке рюкзака на время, используя правила. Отработка действий по укладке палатки. Установка и снятие палатки на тренировочной площадке, с учетом времени. Установка и снятие палатки в полевых условиях (парк). Размещение туристического снаряжения в палатки. Установка палатки при помощи лыж.</p>	<p>27 часов</p>

		<p>Соревнования между группами детей.</p> <p><b>Тема: Виды узлов, практическое назначение (3 часов).</b></p> <p><b>Теория – 1 час:</b> Повторение ранее изученных узлов: простой проводник, проводник «восьмеркой», шкотовый, брамшкотовый, ткацкий, булинь, схватывающий «пруссик», академический. Назначение данных узлов. Применение узлов в быту. Разучивание новых узлов: «стремя», «выбленочный», «встречный», «грейпвайн», «штык», «рифовый», «восьмерка концевая».</p> <p><b>Практика - 2 часа:</b> Зарисовка новых узлов и вязка вышеперечисленных узлов. Упражнения: вязка узлов на время, вязка с завязанными глазами.</p> <p><b>Тема: Организация туристического быта. Привалы и ночлеги (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 2 часа:</b> Повторение и углубление ранее изученного материала. Продолжительность и периодичность привалов в многодневных походах, путешествиях и экспедициях с учетом природно-климатических (рельефные данные, погодные условия, время суток и т.д.) особенностей местности и физического состояния туристов (болезнь, переутомление и т.д.). Требование к выбору места для привала и обустройство бивака. Организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря: выбор места для палатки, костра, для забора воды, умывания, мусорной ямы, туалета. Организация ночлегов в малознакомой местности.</p> <p><b>Практика – 1 час:</b> Письменное описание привалов и ночлегов, а также их особенности (периодичность в связи с различными обстоятельствами) для трехдневных походов на Сось, для трехдневного похода на пос. Сивую Маску. Защита своих работ (целесообразность, посильность, обоснованность и т. д.). Подведение итогов.</p> <p><b>Тема: Типы костров, правила разведения. Техника безопасности (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 1 час:</b> Повторение видов костров: «таежный», «шалаш», «пушка», «колодец», «звездный», «полинезий», «нодья». Их преимущества и недостатки, назначение. Правила сушки и хранения дров. Правила размещения кострища на территории бивака. Костровые принадлежности: стойки, треноги, сетка и т.д. Хранение режущих и колющих предметов. Техника безопасности при работе с костровыми принадлежностями и при разжигании костра. Способы разжигания костра без спичек. Способы разжигания костра при дожде.</p>	
--	--	---	--

		<p><b><u>Практика – 2 часа:</u></b> Разжигание костров на местности. Тушение костра. Использование загородительных средств против ветра. Установка костровых принадлежностей. Соревнование по разжиганию и тушению костра. Кипячение воды на время, с ограниченным количеством спичек и соблюдая технику безопасности.</p> <p><b>Тема: Продукты питания и их хранение в многодневном походе (3 часа).</b></p> <p><b><u>Теория – 1 час:</u></b> Значение правильного питания в повседневной жизни и походе. Режим дня. Нормы потребления пищи. Перечень продуктов, используемых чаще всего в многодневных путешествиях. Нормы пищевых продуктов в расчете на одного человека, энергетическая ценность. Организация перекусов при радиальных выходах. Рекомендации и правила упаковки и транспортировки продуктов питания. Питьевой режим. Способы обеззараживания воды. Способы нахождения воды. Способы сбора воды в засушливые времена года. Меры предосторожности.</p> <p><b><u>Практика – 2 часа:</u></b> Зарисовка таблицы с перечнем продуктов питания и энергетической ценности в расчете на одного человека. Составление меню и сметы для 10 дневного зимнего лыжного похода, количество человек – 12. защита своих проектов. Подведение итогов.</p> <p><b>Тема: Распределение обязанностей в походе, подготовка к многодневному походу (3 часа).</b></p> <p><b><u>Теория – 1 час:</u></b> Повторение должностей и обязанностей, соответственно занимаемой должности. Распределение обязанностей в группе. Командир группы (психологический портрет), его обязанности. Заместитель командира, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, повар. Постоянные и временные должности. Требования к должностям и перечень функций.</p> <p><b><u>Практика – 2 часа:</u></b> Распределение должностей среди учащихся объединения. Ролевая игра.</p> <p><b>Тема: Организация экскурсий. Международный туризм (3 часа).</b></p> <p><b><u>Теория – 1 час:</u></b> Знакомство с понятиями: экскурсия, экскурсант, экскурсовод. История развития экскурсионной деятельности. Классификация экскурсий. Методика подготовки и проведения экскурсий. Понятие международной экскурсии, международный туризм. Особенности подготовки и проведения международных экскурсий.</p> <p><b><u>Практика – 2 часа:</u></b> Разработка экскурсионных маршрутов. Подготовка к</p>	
--	--	---	--

		<p>экскурсии за рубежом.</p> <p><b>Тема: Итоговое занятие (3 часа).</b></p> <p><b>Практика – 3 часа:</b> Проведение соревнований. В соревнованиях участвует две команды по 6 человек. Первая команда работает на этапах. Вторая команда осуществляет судейство и наоборот. Преподавателем в начале соревнований проводится судейский семинар (о заполнении судейских папок и штрафах). По окончании соревнований проводится анализ недостатков и преимуществ каждой команды, как участников, так и судей. Награждение победителей.</p> <p>Этап: Установка и снятие палатки.</p> <p>Этап: Укладка и переноска рюкзака.</p> <p>Этап: Костер и техника безопасности.</p> <p>Этап: Личное и групповое снаряжение.</p> <p>Этап: Продукты питания и их упаковка.</p>	
<p><b>Раздел 3. Город за Полярным кругом (24 часа)</b></p>	<p>Беседа, практическая работа, составление и выступление с докладами, краеведческая игра.</p>	<p><b>Тема: Общие характеристики города Воркута (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 3 часа:</b> Обобщение и расширение ранее изученного материала. Положение Республики Коми, города входящие в состав республики, географическое положение города Воркута. Рельефные особенности. Водные и природные ресурсы и богатства. Геологические особенности Воркутинского района, другие качественные показатели. Работа с атласами и контурными картами. Подведение итогов занятия.</p> <p><b>Тема: Топонимика Воркутинского района (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 1 час:</b> Повторение топонимов и их значений.</p> <p><b>Практика – 2 часа:</b> Работа в группах по 5 человек. 1 группа составление топонимическую сказку, 2 группа изготавливает альбом топонимы в картинках. Защита заданий. Подведение итогов.</p> <p><b>Тема: Открытие Воркутинского месторождения угля (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 3 часа:</b> Повторение ранее изученного материала. Исторический обзор. Изучение вклада Чернова А.А. в истории открытия угля. Важнейшие даты в истории первых лет.</p> <p><b>Тема: Воркута в годы ВОВ (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 3 часа:</b> Жизнь воркутян в годы войны. Роль воркутинского угля на фронте. Герои того времени. Печальные судьбы послевоенных годов. Углубление и расширение материала.</p>	<p>24 часа</p>

		<p><b>Тема: По любимым улицам и площадям (3 часа).</b>  <b>Теория – 3 часа:</b> Повторение, обобщение и углубление знаний. Перечисление и обозначение площадей города. Сообщение познавательной информации. История открытия площадей, в честь каких событий. Улицы города. Градостроительные и архитектурные особенности.</p> <p><b>Тема: Памятники (3 часа).</b>  <b>Теория – 3 часа:</b> Повторение памятников и памятных мест города. Даты построения и открытия, в честь кого или какого события. Авторы проектов. Значимость в истории города. Культурное наследие.</p> <p><b>Тема: Влияние деятельности человека на окружающую среду. Растительный и животный мир (3 часа).</b>  <b>Теория – 1 час:</b> Экологические проблемы нашего города. Крупные промышленные предприятия города. Влияние деятельности человека на окружающую среду. Здоровье населения. Меры и правила по защите окружающей среды. Животный мир тундры. Эндемики. Растение и животные, занесенные в Красную Книгу.</p> <p><b>Практика – 2 часа:</b> Выступления с докладами по заранее подготовленным темам. Обсуждение и подведение итогов.</p> <p><b>Тема: Итоговое занятие (3 часа).</b>  <b>Практика – 3 часа:</b> Проведение игры – аукциона «Воркута столица мира!». Команды по три человека. 1 конкурс – «Карта открытий и событий», 2 конкурс – «Все обо всем», 3 конкурс – «Кроссворд», 4 конкурс – «Знаменательные даты». Подведение итогов. Награждение победителей.</p>	
<p><b>Раздел 4.</b>  <b>Топография и ориентирование</b></p>	<p>Беседа, практическая работа, игра на местности, соревнования</p>	<p><b>Тема: Простые и спортивные карты. Масштаб.</b>  <b>Теория – 2 часа:</b> Повторение и углубление материала. Топографические карты, их значение. Масштаб. Виды масштабов. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Назначение спортивной карты. Масштабы спортивных и туристских карт. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.  <b>Промежуточная аттестация.</b>  <b>Практика – 1 час:</b> Работа с картами различного масштаба. Упражнения по</p>	<p>57 часов</p>



		<p>определению масштаба. Копирование карт и схем. Планирование маршрута похода на топографической карте, высчитывание километража. Копирование схем и кроки. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа.</p> <p><b>Тема: Определение широты и долготы. Измерение расстояний на карте различными способами (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 2 часа:</b> Повторение ранее изученного материала. Способы и правила измерения расстояний на карте с помощью линейки, циркуля, нитки. Курвиметр.</p> <p><b>Практика – 1 час:</b> Определение широты и долготы объектов. Измерение расстояний на карте и перевод их, в натуральную величину пользуясь масштабом. Работа с курвиметром для измерения криволинейных расстояний.</p> <p><b>Тема: Изображение рельефа на карте (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 1 час:</b> Условные обозначения на картах, характеризующие рельефные данные. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Правила считывания и нанесения рельефных данных. Дополнительные отметки буквенные или цифровые – отражающие высоту, глубину и иные показатели. Понятие «над уровнем моря». Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.</p> <p><b>Практика – 2 часа:</b> Работа с атласами, считывание информации. Нанесение параметров в контурных картах.</p> <p><b>Тема: Условные и топографические знаки (6 часов).</b></p> <p><b>Теория – 1 час:</b> Повторение ранее изученного материала. Топознаки по группам. Площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков.</p> <p><b>Практика – 5 часов:</b> Зарисовка топографических знаков. Считывание знаков и нанесение топознаков на карту. Составление кроссворда и рассказа с использованием топографических знаков. Топографический диктант.</p> <p><b>Тема: Работа с компасом, определение азимута. Магнитное склонение (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 1 час:</b> повторение ранее изученного материала. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Визирование и визированный луч. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостными. Магнитное</p>	
--	--	---	--

		<p>склонение. Азимутальное кольцо.</p> <p><b>Практика – 2 часа:</b> построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки.</p> <p><b>Тема: Измерение расстояний на местности (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 1 час:</b> Способы измерения расстояний на местности. Величина среднего шага его измерение. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.</p> <p><b>Практика – 2 часа:</b> Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.</p> <p><b>Тема: Способы ориентирования природные приметы и народные признаки (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 1 час:</b> Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир – цель, ориентир – маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Оценка скорости движения. Природные приметы и народные признаки, характерные для нашего района.</p> <p><b>Практика – 2 часа:</b> Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определение способов привязки.</p> <p><b>Тема: Определение сторон горизонта, ориентирование по сторонам горизонта, звездам, солнцу, часам (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 2 часа:</b> Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение.</p> <p><b>Практика – 1 час:</b> Имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.</p> <p><b>Тема: Особенности ориентирования в различных природных условиях: тундра горы, лес (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 3 часа:</b> Особенности растительности и других природных явлений для тундровой, гористой и лесной местности. Характеристики данных</p>	
--	--	---	--

		<p>местностей. Присущие способы ориентирования.</p> <p><b>Тема: Действия в случае потери ориентировки (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 3 часа:</b> Повторение, расширение и углубление ранее полученных знаний. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль рек, ручьев, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость дисциплины.</p> <p><b>Тема: Аварийные ситуации. Выживание в условиях тундры. Психологическая подготовка (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 3 часа:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций (психологическая, физическая неготовность у участников похода; метеоусловия; потеря снаряжения; потеря ориентира; травмы и т. д.). Психологическая подготовка и роль в походе. Действия капитана команды. Неприкосновенный запас. Аварийные комплекты. Характеристика предполагаемых возможностей выживания в условиях крайнего севера и природной зоны – тундра.</p> <p><b>Тема: Зимние убежища (3 часа).</b></p> <p><b>Практика – 3 часа:</b> Строительство иглу на местности. Анализ ошибок.</p> <p><b>Тема: Подача сигналов бедствия (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 1 час:</b> Углубление ранее полученных знаний. Психологическая картина поведения при спасении. Способы сигнализации: радиопередающие устройства, визуальные сигналы: костер, дым. Сигналы, различимые с воздуха. Международная кодовая таблица сигналов «земля – воздух». Передача сообщений посредством условных сигналов: гелиограф, флажковая сигнализация. Расшифровка сигнальных ракет.</p> <p><b>Практика - 2 часа:</b> Зарисовка различных кодовых таблиц. Соревнования по подаче сигналов разного характера на местности.</p> <p><b>Тема: Ориентирование в условиях закрытого помещения (9 часов).</b></p> <p><b>Теория – 1 час:</b> Повторений правил ориентирования. Правила привязки. Правила движения. Условные знаки на карте для ориентирования в закрытом</p>	
--	--	---	--

		<p>помещении. Правила выполнения заданий на КП. Правила занесения ответов в бегунок. Организация и проведение соревнований. Штрафы.</p> <p><b><u>Практика – 8 часов:</u></b> Проведение командных соревнований в условиях целого помещения. Подведение итогов.</p> <p><b>Тема: Ориентирование в полевых условиях (парк, 9 часов).</b></p> <p><b><u>Теория – 1 час:</u></b> Особенности ориентирования в полевых условиях. Техника безопасности при соревнованиях на местности.</p> <p><b><u>Практика - 8 часов:</u></b> Группы учащихся разрабатывают и проектируют соревнования на местности (парк): карты для ориентирования, тестовые задания, ключи ответов, номера КП, расположение КП в помещении, нанесение маршрутов, карточек участников. Самостоятельное прохождение соревнований каждым учащимся по лучшей разработке. Осуществление судейства учащимися, штрафная система. Подведение итогов: разбор недочетов, награждение победителей.</p> <p><b>Тема: Итоговое занятие (3 часа).</b></p> <p><b><u>Практика – 3 часа:</u></b> Проведение соревнований «Юный ориентировщик» со следующим содержанием: отличия спортивной карты от простой, измерение расстояний различными способами и перевод в соответствии с масштабом, топографический диктант, нанесение условных знаков на карту, определение азимута на заданный предмет (на местности), способы ориентирования, подача сигналов бедствия (на местности). Проведение анализа соревнований, награждение победителей.</p>	
<p><b>Раздел 5</b> <b>Доврачебная помощь</b></p>	<p>Беседа, тренинг, практические занятия, соревнования</p>	<p><b>Тема: Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний (3 часа).</b></p> <p><b><u>Теория – 2 часа:</u></b> Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.</p> <p><b><u>Практика – 1 час:</u></b> Знакомство с комплексом закаливания.</p> <p><b>Тема: Походная аптечка (3 часа).</b></p> <p><b><u>Практика - 3 часа:</u></b> Составление списка походной аптечки. Комплектование и упаковка аптечки. Тестовые задания.</p> <p><b>Тема: Основные приемы оказания доврачебной помощи.</b></p>	<p>12 часов</p>

		<p><b>Психологическая подготовка (6 часов).</b></p> <p><b><u>Теория – 2 часа:</u></b> Повторение ранее изученного материала. Теоретические аспекты при оказании первой доврачебной помощи при следующих травмах: потеря сознания, обморожение, ожоги, поверхностная травма мягких тканей, растяжения, ушибы, перелом конечностей, отравление, сердечный приступ, судороги.</p> <p>Психологические аспекты оказания первой помощи. Система штрафов на соревнованиях.</p> <p><b><u>Практика – 4 часа:</u></b> Запись в тетради о симптомах выше перечисленных травмах, алгоритм действий, противопоказания. Отработка умений: перевязка различными способами, накладывание жгута, фиксация шины, поэтапные действия искусственного дыхания. Тренинг «оперативности».</p> <p><b>Тема: Приемы транспортировки «пострадавшего» (3 часа).</b></p> <p><b><u>Теория - 1 час:</u></b> Повторение ранее изученного материала. Углубление и расширение уже имеющихся знаний. Приемы транспортировки «пострадавшего» с использованием подручных средств. Выбор способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количество человек, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Системе штрафов на соревнованиях.</p> <p><b><u>Практика – 2 часа:</u></b> Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.</p> <p><b>Тема: Итоговое занятие (3 часа).</b></p> <p><b><u>Практика – 3 часа:</u></b> Проведение соревнований со следующими этапами: оказание ДП при различных травмах на «пострадавшем», мед инвентарь объявляется условно стерильным; тестовые задания по оказанию ДП; комплектование мед аптечки из предложенного перечня; назначение самых распространенных медикаментов; транспортировка «пострадавшего».</p> <p>Соревнования проводятся среди команд. Подведение итогов, анализ совершенных ошибок. Награждение победителей.</p>	
--	--	---	--

<p><b>Раздел 6. Общефизическая подготовка (39 часов)</b></p>	<p>Беседа, тренировочные и игровые занятия</p>	<p><b>Тема: Физическая подготовка туриста, распределение нагрузок (6 часов).</b>  <b>Теория – 1 час:</b> Выдержка, выносливость при подготовке и проведении многодневных походов. Режим дня и физическая нагрузка. Значение сна. Периодичность бодрствования и отдыха.  <b>Практика – 5 часов:</b> Упражнения для рук и туловища, пояса и шеи. Подвижные игры на развитие наблюдательности и усидчивости в движении, спортивные эстафеты на местности.  <b>Тема: Спуск и подъем различными способами (3 часа).</b>  <b>Теория – 1 час:</b> Повторение теоретических аспектов при отработке спуска и подъема различными способами. Система штрафа на соревнованиях. Техника безопасности. Особенности личного снаряжения.  <b>Практика – 2 часа:</b> Спуск и подъем различными способами в условиях помещения и на местности.  <b>Тема: Преодоление болота по кочкам и с помощью жердей (3 часа).</b>  <b>Теория – 1 час:</b> Повторение теоретических аспектов при прохождении данного этапа просто по кочкам и с помощью жердей. Распространенные ошибки. Система штрафов на соревнованиях.  <b>Практика – 2 часа:</b> Установка данного этапа. Усложнение этапа. Преодоление данного этапа двумя различными способами командно и лично на местности (парк). Анализ ошибок. Сообщение заработанных штрафов.  <b>Тема: Параллельная переправа (3 часа).</b>  <b>Теория – 1 час:</b> Повторение теоретических аспектов при прохождении данного этапа. Значение самостраховки. Техника безопасности. Штрафная система на соревнованиях.  <b>Практика – 2 часа:</b> Отработка данного этапа в условиях спортивного \ колонного залов Дворца. Отработка навыка вязания самостраховочной системы. Прохождение этапа. Озвучивание штрафов. Исправление ошибок.  <b>Тема: Техника и тактика лыжного туризма (6 часов).</b>  <b>Теория – 2 часа:</b> Особенности режима, темпа, порядка движения в лыжном путешествии. Путь движения. Поведение в лавиноопасной зоне. Определение изъема лыж. Правила безопасности в лыжном походе и при занятиях лыжной подготовки.  <b>Практика – 4 часа:</b> Техника лыжного похода: изучение одновременного двухшажного способа ходьбы на лыжах.</p>	<p>39 часов</p>
--	--	--	-----------------

		<p><b>Тема: Спуск и подъем на лыжах (6 часов).</b>  <b>Теория – 2 часа:</b> Теоретический аспект способов спуска и подъема. Техника безопасности.  <b>Практика – 4 часа:</b> Совершенствование навыков подъема на лыжах. Местность: слабый подъем. Упражнения: 1. Преодоление склона ступающим шагом. 2. Преодоление склона лесенкой правым и левым боком. 3. Поворот в линию склона переступанием вокруг носко лыж. 4. Преодоление склона «елочкой» и «полуелочкой». Небольшой спуск. Местность: равнина-слабый уклон-равнина. Упражнения: 1. Скольжение, отталкиваясь палками. 2. Приседания в скольжении. 3. Вхождение на лыжню сбоку по линии склона. 4. Выход по большой дуге из линии склона. Поворот плугом. Местность: слабый уклон-равнина. Упражнения: 1. Спуск плугом по линии склона. 2. Поворот плугом влево и остановка. 3. Поворот плугом вправо и остановка. 4. Последовательные повороты плугом вправо и влево. Торможение плугом. Местность: равнина-слабый подъем-равнина. Упражнения: 1. Спуск плугом и остановка. 2. Прямой небольшой спуск – плуг. 3. Небольшой спуск – остановка плугом. 4. Чередование небольших спусков с плугом. 5. Разведение и сужение пяток лыж в плуге.</p> <p><b>Тема: Преодоление естественных препятствий на лыжах. Падения (6 часов).</b>  <b>Практика – 6 часов:</b> Преодоление естественных препятствий: спуск, подъем, канавы, траншеи, ямы, бревна и другие препятствия.  <b>Тема: Итоговое занятие (3 часа).</b>  <b>Практика – 3 часа:</b> Проведение соревнований на местности. Этапы: спуск, подъем, преодоление естественных препятствий различными способами. Штрафы. Анализ ошибок. Подведение итогов.</p>	
<p><b>Раздел 7. Работа в судейской бригаде на соревнованиях</b></p>	<p>Игра на местности, практическое занятие.</p>	<p><b>Тема: Городской туристический слет учащихся ОУ (9 часов).</b>  <b>Теория – 3 часа:</b> Изучение положения о слете. Содержание работы судьи, обязанности. Разбор этапов слета, распределение по этапам, анализ документации.  <b>Практика – 6 часов:</b> Изготовление и ремонт снаряжения, оформление этапов слета. Работа помощником судьи. Отчет о работе.  <b>Тема: Обучающая игра «Зарница» (9 часов).</b>  <b>Теория – 3 часа:</b> Изучение положения об игре. Содержание работы судьи,</p>	<p>18 часов</p>

		<p>обязанности. Разбор этапов игры, распределение по этапам, анализ документации.</p> <p><b>Практика – 6 часов:</b> Изготовление и ремонт снаряжения, оформление этапов игры. Работа помощником судьи. Отчет о работе.</p>	
<b>Раздел 8. Экскурсии</b>	экскурсия	<p>1. Тематическая экскурсия на предприятия города по заявкам. <b>Практика – 3 часа.</b></p> <p>2. Тематическая экскурсия в музеи города. <b>Практика – 3 часа.</b></p> <p>3. Тематическая экскурсия на выставки. <b>Практика – 3 часа.</b></p> <p>4. Тематическая экскурсия по улицам и площадям города. <b>Практика – 3 часа.</b></p> <p>5. «Мир в котором я живу» - экскурсии по городам России и зарубежья. <b>Практика – 18 часов:</b> Проведение очных или заочных (виртуальных) экскурсий по крупнейшим городам России и зарубежья.</p>	27 часов
<b>Раздел 9. Походы</b>	Беседа, поход.	<p style="text-align: center;"><i><b>Однодневный поход</b></i></p> <p><b>Тема: Подготовка к однодневному походу (3 часа).</b> <b>Теория – 1 час:</b> ТБ, виды костров, правила установки палатки. Бивак, привалы. <b>Практика – 2 часа:</b> Подбор и подготовка туристического личного и группового снаряжения. Распределение обязанностей. Комплектование медицинской аптечки. Составление меню. Закупку продуктов. Укладка рюкзаков. Знакомство с маршрутом.</p> <p><b>Тема: Проведение однодневный поход по маршруту: ДТДиМ – район ТЭЦ-1 - ДТДиМ (9 часов).</b> <b>Практика – 9 часов:</b> Проведение однодневного похода. Отработка умений разжигать костер, устанавливая и снимать палатку в природных условиях, готовить пищу на костре. Уборка места бивака. Тушение костра.</p> <p><b>Тема: Подведение итогов похода (3 часа).</b> <b>Практика – 3 часа:</b> Сдача снаряжения, если есть необходимость ремонт снаряжения. Обсуждение недостатков и ошибок. Подведение итогов похода.</p> <p style="text-align: center;"><i><b>Однодневный поход</b></i></p> <p><b>Тема: Подготовка к однодневному походу (3 часа).</b> <b>Теория – 1 час:</b> ТБ, виды костров, правила установки палатки. Бивак,</p>	111 часов



		<p>привалы.</p> <p><b>Практика – 2 часа:</b> Подбор и подготовка туристического личного и группового снаряжения. Распределение обязанностей. Практическая работа по комплектованию медицинской аптечки, составлению меню, закупке продуктов. Укладка рюкзаков. Знакомство с маршрутом.</p> <p style="text-align: center;"><i>Трехдневный поход</i></p> <p><b>Тема: Подготовка к трехдневному походу (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 1 час:</b> ТБ, изучение карт местности предполагаемого похода, цели, задачи похода, распределение обязанностей в группе, составление меню, техника и тактика лыжного туризма.</p> <p><b>Практика – 2 часа:</b> Подбор и подготовка туристического личного и группового снаряжения. Распределение обязанностей. Комплектование медицинской аптечки. Составление меню. Закупку продуктов. Укладка рюкзаков. Знакомство с маршрутом.</p> <p><b>Тема: Трехдневный поход по маршруту: ДТДиМ – ст.Воркута – ст.Собь – ст.Воркута – ДТДиМ (27 часов).</b></p> <p><b>Практика – 27 часов:</b> Проведение трехдневного похода по маршруту: ДТДиМ– ст.Воркута – ст.Собь – ст.Воркута – ДТДиМ:</p> <p><b>Практика – 9 часов:</b> Проведение похода: лыжная прогулка вдоль берега р.Воркута. Совершенствование техники и тактики лыжного похода. Наблюдение за жизнью, следами животных, птиц, состояние растительного мира, деревьев.</p> <p><b>Практика – 9 часов:</b> Проведение похода: ст. Собь – «Голубое ущелье» - ст. Собь. Отработка техники и тактики лыжного туризма по пересеченной местности. Строительство снежного убежища «иглу».</p> <p><b>Практика – 9 часов:</b> Проведение похода: подъем и спуск с горной вершины у р. Собь. Отработка техники и тактики лыжного туризма.</p> <p><b>Тема: Подведение итогов похода (3 часа).</b></p> <p><b>Практика – 3 часа:</b> Сдача снаряжения. Ремонт снаряжения. Анализ совершенных ошибок. Преимущества и недостатки похода. Оценивание физической нагрузки.</p> <p style="text-align: center;"><i>Трехдневный поход</i></p> <p><b>Тема: Подготовка к трехдневному походу (3 часа).</b></p> <p><b>Теория – 1 час:</b> ТБ, изучение карт местности предполагаемого похода, цели,</p>	
--	--	--	--

		<p>задачи похода, распределение обязанностей в группе, составление меню, техника и тактика лыжного туризма.</p> <p><b>Практика – 2 часа:</b> Подбор и подготовка туристического личного и группового снаряжения. Распределение обязанностей. Комплектование медицинской аптечки. Составление меню. Закупку продуктов. Укладка рюкзаков. Знакомство с маршрутом.</p> <p><b>Тема: Трехдневный поход по маршруту: ДТДиМ – ст.Воркута – ст.Сивая Маска – ст.Воркута –ДТДиМ (27 часов).</b></p> <p><b>Практика – 9 часов:</b> Проведение похода: обзорная лыжная прогулка по п.Сивая Маска. Совершенствование техники и тактики лыжного похода.</p> <p><b>Практика – 9 часов:</b> Проведение похода: п. Сивая маска - п. Мескашор – п. Сивая Маска. Отработка техники и тактики лыжного туризма по пересеченной местности. Посещение местечка Белиновичи.</p> <p><b>Практика – 9 часов:</b> Проведение похода: лыжная прогулка до кладбища репрессированных на п. Сивая Маска. Отработка техники и тактики лыжного туризма. Строительство снежного убежища «иглу».</p> <p><b>Тема: Подведение итогов похода (3 часа).</b></p> <p><b>Практика – 3 часа:</b> Сдача снаряжения. Ремонт снаряжения. Анализ совершенных ошибок. Преимущества и недостатки похода. Оценивание физической нагрузки. Составление отчета о походе для копилки объединения.</p>	
<p><b>Раздел 10.</b> <b>Творческий отчет</b></p>		<p><b>Тема: Подготовка соревнований (3 часа).</b></p> <p><b>Практика 3 часа:</b> Подготовка маршрутов. Составление тестов. Подготовка документации (папки, бегунки, штрафная таблица). Подготовка судей. Проектирование сводного протокола. Изготовление КП.</p> <p><b>Тема: Проведение соревнований. Подведение итогов о проведенной работе за год (3 часа).</b></p> <p><b>Практика – 3 часа:</b> Проведение зачетных соревнований. <b>Итоговая диагностика.</b> Ориентирование в условиях закрытого помещения- 1 этап, который проводится в помещении. На каждом КП необходимо выполнить задания, которые составлены по материалам изученным в течении всего учебного года, а именно по краеведению – тестовая система; личное и групповое снаряжение – тестовая система; узлы – необходимо завязать требуемый узел; зарисовка требуемого вида костра и описание его назначения; вопросы по ТБ при проведении экскурсий, походов; необходимо определить</p>	<p>6 часов</p>

		<p>широту и долготу объекта, измерить расстояние, перевести в натуральную величину в соответствии с заданным масштабом; ПМП – тестовая система. Остальные этапы проводятся на местности (парк). 2 этап – снятие и установка палатки. 3 этап – преодоление заболоченного участка по кочкам. 4 этап – переноска пострадавшего с использованием жердей. 5 этап – определение азимута на заданный объект и измерение расстояния. Подведение итогов соревнований. Награждение победителей соревнований. Подведение итогов о проделанной работе за год. Вручение грамот по итогам года.</p>	
--	--	---	--

## **1.4. Предполагаемые результаты учащихся по окончании курса обучения**

**Личностно-значимые качества выпускника** формируются на протяжении 2 лет через включение его в многоплановую разнообразную деятельность, собственный опыт взаимодействия с окружающими людьми, обеспечение безопасной жизнедеятельности, осознание ответственности за свои решения через принятие ценностных норм общества:

### ***Ценностный потенциал:***

- Восприятие человеческой жизни как главной ценности.
- Осмысление понятий: честь, долг, ответственность, профессиональная гордость, гражданственность.
- Осознание ответственности за судьбу Родины, общества, семьи; бережное отношение к историческому и духовному наследию России.
- Повышение своей политической и общей культуры.
- Принятие и соблюдение классовых, школьных, семейных и государственных морально-правовых норм.
- Уважение прав и свобод других людей.
- Выполнение своего гражданского долга перед Отечеством.
- Готовность к самостоятельной трудовой деятельности.
- Социальная активность.

### ***Познавательный потенциал:***

- Быть образованным и любознательным, умеющим получать знания и использовать их на практике; приумножать свои знания во благо, а не во зло.
- Развивать информационный кругозор, стремиться к постоянному интеллектуальному развитию.
- Быть эрудированным, активным и целеустремленным, умеющим преодолевать трудности, отстаивать свою точку зрения, свои и общественные интересы, разбирающимся в политике и экономике.

***Творческий потенциал:*** Осмысленное и осознанное

самоопределение, готовность к трудовой деятельности и самореализации в обществе, способность к конструктивной, научной организации труда, критичность, оптимизм, мобильность.

**Коммуникативный потенциал:** Умение выполнять определенную роль в коллективе, адекватную складывающейся ситуации, устанавливать контакты и вести конструктивный диалог, владеть культурой речи; уважать иные мнения, национальные убеждения и религиозные обычаи, быть толерантным.

**Здоровьесберегающий потенциал:** Умение сохранять и укреплять свое здоровье, вести здоровый образ жизни, стремиться к физическому совершенству; умение действовать в чрезвычайных ситуациях, сознательно и ответственно относиться к личной безопасности и безопасности окружающих. Быть приверженцем здорового образа жизни, противостоять вредным влияниям (алкоголь, наркомания, токсикомания).

Предполагаемые результаты воспитанников по окончании курса обучения:

### **Предметные результаты по окончании 1 года обучения**

#### ***1 год обучения:***

1. Приобрели знания об основные культурно-исторические сведения родного края.
2. Владеет техникой туризма (получены компетенции в области спортивного ориентирования, пешеходного и лыжного туризма).
3. Владеют способами оказания доврачебной помощи.
4. Демонстрирует информационную компетенцию: умеет работать с первоисточниками, документами для проведения проектно-исследовательской деятельности.

#### ***2 год обучения:***

5. Сформированы навыки в области спортивного, экскурсионного, лыжного туризма.
6. Сформировано представление о туристической привлекательности г. Воркуты, Республики, страны.
7. Владеют способами выхода из экстремальных и аварийных ситуаций.

### **Метапредметные результаты по окончанию 1 года обучения**

1. Проявляют познавательный интерес к активным видам туризма.
2. Демонстрируют физические качества (выносливость, сила, скорость).
3. Управляют психическими процессами: внимание, память, мышление.
4. Способны проявлять сдержанность, настойчивость, силу воли, решительность.
5. Демонстрируют исследовательские способности (умение формулировать проблему, цели и задачи, находить пути их решения, делать выводы).
6. Способны к социальной одаренности (проявляют коммуникативные способности, контроль и самооценку, мотивированы к познанию нового).

### **Метапредметные результаты по окончанию 2 года обучения**

1. Демонстрируют лидерские качества.
2. Сформирована информационная компетенция: умеют анализировать, критически относиться к получаемой информации, оценивают степень достоверности.
3. Сформирована коммуникативная компетенция: умеют общаться, воспринимать и передавать вербальную и невербальную информацию, умеют работать в команде, описывать и оценивать собственные исследования, презентуют свою работу).
4. Проявляют навык практической деятельности в туристских мероприятиях, направленных на решение проблем окружающего социокультурного пространства.

## Личностные результаты:

1. Проявляют интерес к туризму, как одному из самых распространенных видов активного здорового отдыха.
2. Проявляют чувства коллективизма, толерантности.
3. Демонстрируют морально-волевые качества: стрессоустойчивость, целеустремленность, решительность, самостоятельность, организованность.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

#### «Турист» 1 год обучения

№	Наименование разделов, тем занятий	Кол-во занятий	Кол-во часов	Теория, часов	Практика, часов	Дата проведения	Дата проведения по факту
1	<b>Введение в программу. Входная диагностика.</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>10.09.24</b>	<b>10.09.24</b>
2	<b>Турист на маршруте.</b>	<b>19</b>	<b>57</b>	<b>25</b>	<b>32</b>		
2	История развития Международного туризма и туризма в России.	1	3	3	0	12.09.24	12.09.24
3	Туристские путешествия и возможности родного края.	1	3	3	0	14.09.24	14.09.24
4	Физическая подготовка туриста. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1	3	2	1	17.09.24	17.09.24
5	Личное и групповое снаряжение.	1	3	2	1	19.09.24	19.09.24
6,7,8	Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки.	3	9	2	7	21.09.24 24.09.24 26.09.24	21.09.24 24.09.24 26.09.24
9,10	Виды узлов, практическое назначение.	3	9	4	5	28.09.24 01.10.24 03.10.24	28.09.24 01.10.24 03.10.24
11	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	1	3	3	0	05.10.24	05.10.24
12,13	Типы костров, правила разведения. Костровые принадлежности Техника безопасности.	2	6	2	4	08.10.24 10.10.24	08.10.24 10.10.24
14,15	Походная посуда. Продукты питания и их хранение.	2	6	2	4	12.10.24 15.10.24	12.10.24 15.10.24
16	Распределение обязанностей в походе, подготовка к	2	6	2	4	17.10.24 19.10.24	17.10.24 19.10.24

	походу.						
17	Подготовка к однодневному – трехдневному походу.	1	3	0	3	22.10.24	22.10.24
18	Итоговое занятие	1	3	0	3	24.10.24	24.10.24
<b>3</b>	<b>Город за Полярным кругом</b>	<b>11</b>	<b>33</b>	<b>19</b>	<b>14</b>		
19	Физико-географические характеристики	1	3	0	3	26.10.24	26.10.24
22, 22	Геральдика. Топонимика Воркутинского района.	2	6	2	4	29.10.24 31.10.24	29.10.24 31.10.24
22	История возникновения Воркуты	1	3	3	0	02.11.24	02.11.24
23	Воркута в годы ВОВ	1	3	3	0	05.11.24	05.11.24
24	«Старый город»	1	3	3	0	07.11.24	07.11.24
25, 26	По любимым улицам и площадям	2	6	2	4	09.11.24 12.11.24	09.11.24 12.11.24
27, 28	Памятники	2	6	6	0	14.11.24 16.11.24	14.11.24 16.11.24
29	Итоговое занятие: краеведческая игра	1	3	0	3	19.11.24	19.11.24
<b>4</b>	<b>Экология и мы</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>		
30	Влияние деятельности человека на окр. среду. Промышленность Воркутинского района.	1	3	1	2	21.11.24	21.11.24
31	Растительный и животный мир.	1	3	1	2	21.11.24	21.11.24
32	Памятники природы Воркутинского района.	1	3	3	0	23.11.24	23.11.24
33	Итоговое занятие: «Экологические гонки»	1	3	0	3	26.11.24	26.11.24
<b>5</b>	<b>Психологическая подготовка туриста</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>		
34, 35	Психологическая подготовка туриста	2	6	2	4	28.11.24 30.11.24	28.11.24 30.11.24
36, 37	Тренинг межличностного взаимодействия «Искусство общения»	2	6	2	4	03.12.24 05.12.24	03.12.24 05.12.24
38	Тренинг уверенности в себе «Я все смогу!»	1	3	1	2	07.12.24	07.12.24
39, 40	Искусство публичных выступлений	2	6	3	3	10.12.24 12.12.24	10.12.24 12.12.24
41	Итоговое занятие.	1	3	0	3	14.12.24	14.12.24
<b>6</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>22</b>	<b>63</b>	<b>29</b>	<b>34</b>		
42	Простые и спортивные карты. Масштаб. Промежуточная аттестация	1	3	2	1	17.12.24	17.12.24



43	Определение широты и долготы. Измерение расстояний на карте.	1	3	2	1	19.12.24	19.12.24
44	Изображение рельефа на карте.	1	3	2	1	21.12.24	21.12.24
45, 46	Условные и топографические знаки.	2	6	3	3	24.12.24 26.12.24	24.12.24 26.12.24
47	Компас. Работа с компасом.	1	3	3	0	28.12.24	28.12.24
48	Определение азимута, магнитное склонение.	2	6	2	4	31.12.24 09.01.25	31.12.24 09.01.25
49	Способы ориентирования.	2	6	4	2	11.01.25 14.01.25	11.01.25 14.01.25
50	Действия в случае потери ориентировки.	1	3	3	0	16.01.25	16.01.25
51, 52	Зимние убежища.	2	6	3	3	18.01.25	18.01.25
53, 54						2	6
53, 54	2	6	2	4	23.01.25		
53, 54					2	6	2
53, 54	2	6	2	4			
53, 54					2	6	2
53, 54	2	6	2	4			
53, 54					2	6	2
53, 54	2	6	2	4			
55, 59					Ориентирование в условиях закрытого помещения.	5	15
60	Итоговое занятие.	1	3	0	3	08.02.25	08.02.25
<b>7</b>	<b>Доврачебная помощь.</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>		
61	Походная аптечка.	1	3	2	1	11.02.25	11.02.25
62	Основные приемы оказания первой медицинской помощи.	2	6	2	4	13.02.25	13.02.25
						15.02.25	15.02.25
63	Приемы транспортировки «пострадавшего».	2	6	2	4	18.02.25	18.02.25
						20.02.25	20.02.25
64	Итоговое занятие.	1	3	0	3	22.02.25	22.02.25
<b>8</b>	<b>Общефизическая подготовка туриста.</b>	<b>13</b>	<b>39</b>	<b>6</b>	<b>33</b>		
	Физическая подготовка туриста: упражнения для рук и туловища, пояса и шеи. Подвижные игры и эстафеты.	1	3	1	2	25.02.25	25.02.25
	Спуск и подъем различными способами.	2	6	2	4	27.02.25	27.02.25
						01.03.25	01.03.25
	Преодоление болота по кочкам и с помощью жердей.	1	3	1	2	04.03.25	04.03.25
	Параллельная переправа.	1	3	1	2	06.03.25	06.03.25
	Снаряжение и одежда для зимних походов. Изготовление чехлов, бахил, шлем маски.	1	3	1	2	11.03.25	11.03.25
	Подбор и обкатка лыж	2	6	0	6	13.03.25	13.03.25
						15.03.25	15.03.25

	Техника и тактика лыжного туризма. Попеременный и одновременный способ ходьбы на лыжах.	1	3	0	3	15.03.25	15.03.25
	Техника поворотов на месте в движении на лыжах.	1	3	0	3	18.03.25	18.03.25
	Спуск и подъем. Повороты и торможения во время спуска. Лыжные падения.	1	3	0	3	20.03.25	20.03.25
	Преодоление естественных препятствий.	1	3	0	3	22.03.25	22.03.25
	Итоговое занятие.	1	3	0	3	25.03.25	25.03.25
<b>9</b>	<b>Работа в судейской бригаде на соревнованиях.</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>		
	Городской турист. слет учащихся ОУ	2	6	0	6	27.03.25 29.03.25	27.03.25 29.03.25
<b>10</b>	<b>Экскурсии</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>		
	Тематическая экскурсия	1	3	0	3	01.04.25	01.04.25
	Тематическая экскурсия	1	3	0	3	03.04.25	03.04.25
	Тематическая экскурсия	1	3	0	3	05.04.25	05.04.25
	Тематическая экскурсия	1	3	0	3	08.04.25 10.04.25 12.04.25 15.04.25 17.04.25	08.04.25 10.04.25 12.04.25 15.04.25 17.04.25
	«Мир в котором я живу» экскурсия по городам России и ближнего зарубежья	8	24	0	24	19.04.25 22.04.25 24.04.25	19.04.25 22.04.25 24.04.25
<b>11</b>	<b>Походы.</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>		
	Подготовка к однодневному походу.	1	3	1	2	26.04.25	26.04.25
	Проведение однодневного похода по маршруту: ДТДиМ – «Седьмое небо» - ДТДиМ	3	9	0	9	29.04.25 01.05.25 03.05.25	29.04.25 01.05.25 03.05.25
	Подведение итогов.	1	3	0	3	06.05.25	06.05.25
	Подготовка к однодневному походу.	1	3	1	2	08.05.25	08.05.25
	Проведение однодневного похода по маршруту: ДТДиМ – зона отдыха ш. Воркутинская - ДТДиМ	3	9	0	9	10.05.25 13.05.25 15.05.25	10.05.25 13.05.25 15.05.25
	Подведение итогов.	1	3	0	3	17.05.25	17.05.25
<b>12</b>	<b>Творческий отчет. Подведение итогов о проделанной работе за год. Промежуточная аттестация.</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	20.05.25	20.05.25

ИТОГО:	108	324	103	221		
--------	-----	-----	-----	-----	--	--

**«Турист» 2 год обучения**

№	Наименование разделов, тем занятий	Кол-во занятий	Кол-во часов	Теория, часов	Практика часов	Дата проведения	Дата проведения по факту
<b>1</b>	<b>Введение в программу</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>11.09.25</b>	<b>11.09.25</b>
<b>2</b>	<b>Турист на маршруте Промежуточная аттестация</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>13-02.10.25</b>	<b>13-02.10.25</b>
2	Личное и групповое снаряжение.	1	3	1	2	13.09.25	13.09.25
3	Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки.	1	3	1	2	16.09.25	16.09.25
4	Виды узлов, практическое назначение.	1	3	1	2	18.09.25	18.09.25
5	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги в многодневных походах.	1	3	2	1	20.09.25	20.09.25
6	Типы костров, правила разведения. Техника безопасности.	1	3	1	2	23.09.25	23.09.25
7	Продукты питания и их хранение в многодневном походе.	1	3	1	2	25.09.25	25.09.25
8	Распределение обязанностей в походе, подготовка к многодневному походу.	1	3	1	2	27.09.25	27.09.25
9	Организация экскурсий. Международный туризм.	1	3	1	2	30.09.25	30.09.25
10	Итоговое занятие	1	3	-	3	02.10.25	02.10.25
<b>3</b>	<b>Город за Полярным кругом</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>7</b>	<b>04.10-21.10.25</b>	<b>04.10-21.10.25</b>
11	Общие характеристики города Воркута	1	3	3	-	04.10.25	04.10.25
12	Топонимика Воркутинского района.	1	3	1	2	07.10.25	07.10.25
13	Открытие Воркутинского месторождения угля	1	3	3	-	09.10.25	09.10.25
14	Воркута в годы ВОВ	1	3	3	-	11.10.25	11.10.25
15	По любимым улицам и площадям	1	3	3	-	14.10.25	14.10.25
16	Памятники	1	3	3	-	16.10.25	16.10.25
17	Влияние деятельности человека на окружающую среду. Растительный и	1	3	1	2	18.10.25	18.10.25

	животный мир.						
18	Итоговое занятие: краеведческая игра	1	3	-	3	21.10.25	21.10.25
<b>4</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>23</b>	<b>63</b>	<b>23</b>	<b>40</b>		
23	Простые и спортивные карты. Масштаб.	1	3	2	1	23.10.25	23.10.25
23	Определение широты и долготы. Измерение расстояний на карте различными способами.	1	3	2	1	25.10.25	25.10.25
23	Изображение рельефа на карте.	1	3	1	2	28.10.25	28.10.25
23,2 3	Условные и топографические знаки.	2	6	1	5	30.10- 01.11.25	30.10- 01.11.25
24	Работа с компасом, определение азимута. Магнитное склонение.	1	3	1	2	04.11.25	04.11.25
25	Измерение расстояний на местности.	1	3	1	2	06.11.25	06.11.25
26	Способы ориентирования, природные приметы и народные признаки.	1	3	1	2	08.11.25	08.11.25
27	Определение сторон горизонта, ориентирование по сторонам горизонта, звездам, солнцу, часам.	1	3	2	1	11.11.25	11.11.25
28	Особенности ориентирования в различных природных условиях: тундра, горы, лес.	1	3	3	-	13.11.25	13.11.25
29	Действия в случае потери ориентировки.	1	3	3	-	15.11.25	15.11.25
30	Аварийные ситуации. Выживание в условиях тундры. Психологическая подготовка.	1	3	3	-	18.11.25	18.11.25
31	Зимние убежища.	1	3	-	3	20.11.25	20.11.25
32	Подача сигналов бедствия.	1	3	1	2	22.11.25	22.11.25
33- 35	Ориентирование в условиях закрытого помещения.	3	9	1	8	25,27,29.1 1.25	25,27,29.1 1.25
36- 38	Ориентирование в полевых условиях (парк).	3	9	1	8	02.12.25 04.12.25 06.12.25	02.12.25 04.12.25 06.12.25
39	Итоговое занятие.	1	3	-	3	09.12.25	09.12.25
<b>5</b>	<b>Доврачебная помощь.</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>11- 20.12.25</b>	<b>11- 20.12.25</b>
40	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1	3	2	1	11.12.25	11.12.25
41	Походная аптечка.	1	3	-	3	13.12.25	13.12.25
42-	Основные приемы оказания	2	6	2	4	16,	16,

43	первой медицинской помощи. Психологическая подготовка					18.12.25	18.12.25
44	Приемы транспортировки «пострадавшего».	1	3	1	2	18.12.25	18.12.25
45	Итоговое занятие. <b>Промежуточная аттестация</b>	1	3	-	3	20.12.25	20.12.25
<b>6</b>	<b>Общезыическая подготовка туриста.</b>	<b>13</b>	<b>39</b>	<b>7</b>	<b>32</b>	<b>23.12.25-27.01.26</b>	<b>23.12.25-27.01.26</b>
	Физическая подготовка туриста, распределение нагрузок.	2	6	1	4	23.12.25 25.12.25	23.12.25 25.12.25
	Спуск и подъем различными способами.	1	3	1	2	27.12.25	27.12.25
	Преодоление болота по кочкам и с помощью жердей.	1	3	1	2	30.12.25	30.12.25
	Параллельная переправа.	1	3	1	2	10.01.26	10.01.26
	Снаряжение и одежда для зимних походов. Подбор и обкатка лыж	1	3	1	2	13.01.26	13.01.26
	Техника и тактика лыжного туризма.	2	6	1	4	15.01.26 17.01.26	15.01.26 17.01.26
	Спуск и подъем на лыжах.	2	6	1	4	20.01.26 22.01.26	20.01.26 22.01.26
	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Падения.	2	6	-	4	22.01.26 24.01.26	22.01.26 24.01.26
	Итоговое занятие: соревнование	1	3	-	3	27.01.26	27.01.26
<b>7</b>	<b>Работа в судейской бригаде на соревнованиях.</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>29.01.26-10.02.26</b>	<b>29.01.26-10.02.26</b>
	Городской туристический слет учащихся ОУ	2	6	2	4	29.01.26 31.01.26	29.01.26 31.01.26
	Обучающая игра на местности «Мы – Робинзоны»	2	6	-	6	03.02.26 05.02.26	03.02.26 05.02.26
	Туристическая игра на местности «Маршрут выживания»	2	6	-	6	07.02.26 10.02.26	07.02.26 10.02.26
<b>8</b>	<b>Экскурсии</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	<b>-</b>	<b>23</b>	<b>12.02.26-03.03.26</b>	<b>12.02.26-03.03.26</b>
	Тематическая экскурсия	1	3	-	3	12.02.26	12.02.26
	Тематическая экскурсия	1	3	-	3	14.02.26	14.02.26
	Тематическая экскурсия	1	3	-	3	17.02.26	17.02.26

	«Мир в котором я живу» экскурсия по городам России и ближнего зарубежья	6	18	-	18	19.02.26 21.02.26 24.02.26 26.02.26 28.02.26 03.03.26	19.02.26 21.02.26 24.02.26 26.02.26 28.02.26 03.03.26
<b>9</b>	<b><i>Походы.</i></b>	<b>31</b>	<b>93</b>	<b>3</b>	<b>93</b>	<b>05.03.26- 16.05.26</b>	<b>05.03.26- 16.05.26</b>
	Проведение однодневного похода по маршруту: ДТДиМ – «Седьмое небо» - ДТДиМ.	3	9	-	9	05.03.26 07.03.26 10.03.26	05.03.26 07.03.26 10.03.26
	Подведение итогов.	1	3	-	3	12.03.26	12.03.26
	Подготовка к однодневному походу.	1	3	1	2	14.03.26	14.03.26
	Проведение однодневного похода по маршруту: ДТДиМ – зона отдыха ш. Воркутинская – ДТДиМ.	3	9	-	9	17.03.26 19.03.26 21.03.26	17.03.26 19.03.26 21.03.26
	Подведение итогов.	1	3	-	3	24.03.26	24.03.26
	Подготовка к трехдневному походу.	1	3	1	2	26.03.26	26.03.26
	Проведение трехдневного похода по маршруту: ДТДиМ – ст. Воркута – ст. Сось – ст. Воркута – ДТДиМ	9	27	-	27	28.03.26 31.03.26 02.04.26 04.04.26 07.04.26 09.04.26 11.04.26 14.04.26 16.04.26	28.03.26 31.03.26 02.04.26 04.04.26 07.04.26 09.04.26 11.04.26 14.04.26 16.04.26
	Подведение итогов, написание отчета.	1	3	-	3	18.04.26	18.04.26
	Подготовка к трехдневному походу.	1	3	1	2	21.04.26	21.04.26
	Проведение трехдневного похода по маршруту: ДТДиМ – ст. Воркута – ст. Сивая Маска – ст. Воркута – ДТДиМ	9	27	-	27	23.04.26 25.04.26 28.04.26 30.04.26 02.05.26 05.05.26 07.05.26 12.05.26 14.05.26	23.04.26 25.04.26 28.04.26 30.04.26 02.05.26 05.05.26 07.05.26 12.05.26 14.05.26
	Подведение итогов, написание отчета.	1	3	-	3	16.05.26	16.05.26
<b>10</b>	<b><i>Творческий отчет.</i></b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	<b>19.05.26- 23.05.26</b>	<b>19.05.26- 23.05.26</b>
	Зачетные соревнования.	2	6	-	6	19.05.26 21.05.26	19.05.26 21.05.26

Подведение итогов о проделанной работе за год. Итоговая диагностика	1	3	-	3	23.05.26	23.05.26
<b>Всего:</b>	<b>108</b>	<b>324</b>	<b>68</b>	<b>256</b>		

## 2.2. Условия реализации программы

### Техническое оснащение занятий

Для успешной реализации программы и эффективного образовательного процесса необходимы следующие условия:

1. Учебный кабинет, оборудованный учебными столами, стульями, учебной доской, открытыми шкафами. В кабинете должно быть естественное и искусственное освещение, соответствующее санитарно-эпидемиологическим нормативам.

2. Оборудование: компьютерная техника, фотоаппарат.

3. Аптечка для детей.

4. Рабочий инвентарь учащихся: тетрадь, ручки, карандаши, фломастеры, линейка, ластик, циркуль и т.п.

**Для выполнения практической части программы необходимо следующее снаряжение:**

№п/п	Наименование	Кол-во единиц (шт.)
1.	Палатка туристская	2
2.	Тенты для палатки	2
3.	Примус	2
4.	Тент для кухни	1
5.	Термос (1,5-2 л)	4
6.	Пила двуручная в чехле	1
7.	Пила туристская компактная (струна)	1
8.	Топор большой в чехле	1
9.	Топор малый в чехле	1
10.	Котлы туристские	2
11.	Аптечка медицинская	1
12.	Ремонтный набор	1
13.	Коврик теплоизоляционный	15
14.	Рукавицы рабочие	3 пары
15.	Фонари сигнально-осветительные	2-3
16.	Лопаты саперные в чехле	1
17.	Клеенка	2
18.	Веревка основная (20 м)	2
23.	Веревка основная (30 м)	2

23.	Веревка (40 м)	1
23.	Веревка вспомогательная (30 м)	1
23.	Петли прусика (веревка 6-8 мм)	10
23.	Система страховочная	6
24.	Карабин туристский	10
25.	Репшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	12
26.	Палатка «Зима»	1
27.	Печка туристская	1
28.	Средство для транспортировки пострадавшего -волокуша разборная	1
29.	Льжи и лыжные палки	15 пар
30.	Ботинки лыжные	15 пар
31.	Лопата снеговая	1
32.	Тент на палатку «Зима»	1

### **Информационное обеспечение:**

- учебные презентации;
- интернет-источники;
- видеоматериалы;
- фотоматериалы.

### **Дидактические материалы:**

1. Кроссворды.
2. Тематические карточки.
3. Дидактические игры: «Последний герой», «Выходим на дистанцию», «Если хочешь быть туристом».
4. Вопросы разнообразных конкурсов.
5. Сценарии мероприятий.

**Кадровое обеспечение:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Турист» реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению «Педагог дополнительного образования» и отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Или лицами, получающими высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего



образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалифицированными справочниками.

### **2.3. Формы контроля/ аттестации**

Оценка результатов обучения, является обязательным компонентом процесса обучения. Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, помогает детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, что создает хороший психологический климат в коллективе и повышает самооценку самого учащегося.

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств учащихся. О ее результатах необходимо судить по трем группам показателей:

**Учебным (предметным)** - фиксирующим предметные компетенции, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы;

**Метапредметным** - универсальные способы действий. Метапредметные результаты обеспечивают качественную подготовку учащихся к самостоятельному решению проблем, с которыми встречается каждый человек на разных этапах своего жизненного пути.

#### **Виды контроля, используемые на занятии:**

- Контроль педагога (фронтальный, индивидуальный, групповой).
- Самоконтроль (самооценка учащегося).
- Взаимоконтроль (используется на промежуточных срезах знаний и итоговых занятиях)

По окончании каждого раздела программы проводятся контрольные срезы знаний, оценка которых осуществляется по пятибалльной системе.

**1. Входная диагностика** - проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

**2. Промежуточная аттестация** - осуществляется по окончании полугодия каждого учебного года, в начале и конце промежуточных сроков реализации программы с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории.

**3. Итоговая диагностика** - проводится в конце учебного года. Результаты обучения, фиксируются в диагностических картах, на основе которых выявляется уровень усвоения программного материала за весь срок реализации программы.

**Критерии оценки предметных результатов (теоретическая и практическая части):**

Все виды контроля оцениваются по бальной системе, которая соответствует уровню усвоения программы:

От 100% до 80% – оптимальный уровень усвоения практически всего объема знаний, умений и навыков, самостоятельность решений.

От 79% до 50% - допустимый уровень усвоения знаний, умений и навыков, составляющий более 1\2 объема, выполнение с помощью подсказки, незначительные ошибки.

49% и ниже – критический уровень усвоения знаний, умений и навыков, составляющий менее чем 1\2 объема, выполнение с ошибками (Приложение 1-9).

В *сводных диагностических картах* выявленные уровни записываются по оценочной системе:

5 - оптимальный уровень;

4 – допустимый уровень;

3 – критический уровень.

По результатам теоретических и практических знаний выявляется средний показатель, который соответствует общему уровню усвоения программного материала:

оптимальный уровень – от 4,5 до 5 баллов;

допустимый уровень – от 3 до 4,4 баллов;

критический уровень – от 0 до 2,9 баллов.

#### **Критерии оценки метапредметных результатов:**

40-32 баллов - оптимальный уровень – умение проявляется во всех видах деятельности;

31-23 балла – допустимый уровень - умение проявляется частично;

22 балл и менее – критический уровень – умение не проявляется.

Итоги реализации программы также проявляются в результатах творческих достижений учащихся и выражаются в победах на туристических слетах, соревнованиях, краеведческих конкурсах, в написании проектных и исследовательских работ и в результатах публичной их защиты.

### **2.4. Оценочные материалы**

#### **Диагностика уровня обученности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Турист»:**

- 1) Контрольно-измерительные материалы входной диагностики (приложения 1);
- 2) Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации в середине 1-го года обучения (приложения 2);
- 3) Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации в конце 1-го года обучения (приложения 3);
- 4) Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации в начале 2-го года обучения (приложения 4);
- 5) Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации в середине 2-го года обучения (приложения 5);
- 6) Контрольно-измерительные материалы итоговой диагностики (приложения 6);
- 7) Диагностическая карта определения уровня предметных результатов (приложение 7).

**Диагностика определения уровня подготовленности учащихся по  
метапредметным результатам обучения:**

- 1) Диагностическая карта определения уровня подготовленности учащихся по метапредметным результатам обучения (приложение 9);
- 2) Контрольно-измерительные материалы по оценке метапредметных результатов (приложение 9).

**Характеристика оценочных материалов программы:**

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Формы контроля\аттестации
<b>1 год обучения (1 год обучения)</b>					
1	Определение исходного уровня сформированности предметных знаний	Тестирование	Представление об основах туристической деятельности (правильные ответы)	От 100% до 80% (3 балла) – оптимальный уровень От 79% до 50% (2 балла) - допустимый уровень 49% и ниже (1 или 0 баллов) – критический уровень.	Входная диагностика
		Практическая работа	Умение работать с географ. картой (по школьной программе) (правильность выполнения)	От 100% до 80% (2 балла) – оптимальный уровень От 79% до 50% (1 балла) - допустимый уровень 49% и ниже (0 баллов) – критический уровень.	
2	Определение начального уровня сформированности предметных знаний	Тестирование	Теоретические знания по пройденному программному материалу (правильные ответы)	За каждый правильный ответ – 1б От 100% до 80% (4-5 баллов) – оптимальный уровень От 79% до 50% (2 -3 балла) - допустимый уровень 49% и ниже (1 или 0 баллов) – критический уровень.	Промежуточная аттестация (декабрь)
		Практическая работа	Применение практических знаний в туристической деятельности (правильность выполнения)	За каждый правильный ответ – 1б От 100% до 80% (3 балла) – оптимальный уровень От 79% до 50% (2 балла) - допустимый уровень 49% и ниже (1 или 0 баллов) – критический уровень.	

3	Определение уровня сформированности предметных знаний по итогам 1 года обучения	Тестирование	Применение теоретических знаний по разделам программного материала 1 года обучения (правильные ответы)	За каждый правильный ответ – 1б От 100% до 80% (7-8 баллов) – оптимальный уровень От 79% до 50% (6 -5 балла) - допустимый уровень 49% и ниже (4 и ниже) – критический уровень.	Промежуточная аттестация по итогам 1 года обучения (1 год обучения)
		Практическая работа	Применение практических знаний в туристической деятельности	Оптимальный уровень - в сочинении больше 3 предложений, тема раскрыта полностью, обоснован выбор, самостоятельность выполнения. Допустимый уровень - в сочинении меньше 3 предложений, выполнено с помощью педагога. Критический уровень- односложные предложения, выбор не обоснован.	
4	Определение уровня метапредметных навыков учащихся полученных в процессе освоения учебного материала.	Наблюдение	Овладение метапредметными навыками в рамках программного материала.	Максимально проявляются – 5 баллов; проявляется частично – 3 балла; слабо проявляется – 1 балл; не проявляются – 0 баллов От 100% до 80% (40-32 баллов) – оптимальный уровень От 79% до 50% (31-23 баллов) - допустимый уровень 49% и ниже (23 и менее баллов) – критический уровень.	Промежуточная аттестация
<b>2 год обучения (2 год обучения)</b>					
1	Определение исходного уровня сформированности предметных знаний на начало 2 года обучения	Тестирование	Представление об основах туристической деятельности (правильные ответы)	За каждый правильный ответ – 1б От 100% до 80% (5 баллов) – оптимальный уровень От 79% до 50% (4-3 балла) - допустимый уровень 49% и ниже (2 и менее) – критический уровень.	Промежуточная аттестация

		Практическая работа	Умение работать с географической картой (кол-во правильных ответов)	От 100% до 80% (2 балла) – оптимальный уровень От 79% до 50% (1 балла) - допустимый уровень 49% и ниже (0 баллов) – критический уровень.	
2	Определение уровня сформированности предметных знаний.	Тестирование	Практическое применение изученных теоретических знаний	<b>За каждый правильный ответ – 16</b> От 100% до 80% (7-6 баллов) – оптимальный уровень От 79% до 50% (5-4 баллов) - допустимый уровень 49% и ниже (3 и менее баллов) – критический уровень.	Промежуточная аттестация
		Практическая работа	Правильность применения практических туристических знаний	<b>За каждый правильный ответ – 16</b> От 100% до 80% (4 балла) – оптимальный уровень От 79% до 50% (3-2 баллов) - допустимый уровень 49% и ниже (1 и менее баллов) – критический уровень.	
3	Определение предметных навыков учащихся, полученных в процессе освоения учебного материала.	Тестирование	Сформированность теоретических знаний	<b>За каждый правильный ответ – 16</b> От 100% до 80% (10-9 баллов) – оптимальный уровень От 79% до 50% (8-7 баллов) - допустимый уровень 49% и ниже (6 и менее баллов) – критический уровень.	Итоговая диагностика
		Практическое задание	Сформированность в практических навыков	Оптимальный уровень- в сочинении больше 3 предложений, тема раскрыта полностью, обоснован выбор, самостоятельность выполнения. Допустимый уровень - в сочинении меньше 3 предложений, выполнено с помощью педагога. Критический уровень -	

				односложные предложения, выбор не обоснован.	
4	Определение уровня метапредметных навыков учащихся, полученных в процессе освоения учебного материала.	Наблюдение	Навыки в рамках программного материала.	Максимально проявляются – 5 баллов; проявляется частично – 3 балла; слабо проявляется – 1 балл; не проявляются – 0 баллов От 100% до 80% (40-32 баллов) – оптимальный уровень От 79% до 50% (31-23 баллов) - допустимый уровень 49% и ниже (23 и менее баллов) – критический уровень.	Итоговая диагностика
5	Определение уровня сформированности личностных результатов.	Наблюдение, опрос	Уровни воспитанности учащихся.	Максимальный уровень проявления - 5 баллов, средний – 4 балла, минимальный – 3 балла.	Итоговая диагностика

## 2.5. Методические материалы

### Формы организации образовательного процесса

**Фронтальная** - занятия проходят со всей группой учащихся. При этом учитывается, что группа разновозрастная, поэтому задания предлагаются различной степени сложности и объема.

**Групповая** - позволяет учитывать возможности каждого учащегося на конкретном этапе деятельности, оказать или ощутить помощь со стороны друга, способствует самостоятельности учащихся.

**Дифференцированная** - способствует выработке навыков самостоятельной работы учащихся, повышает заинтересованность детей, предполагает оказание помощи со стороны педагога, не уменьшая личной активности учащегося.

Работа над творческими проектами и исследовательскими работами, оформление материалов проводится индивидуально, в парах и малых группах.

## **Виды учебных занятий**

Учитывая различную степень подготовленности и способностей детей, используются разнообразные формы проведения занятий:

- игры-путешествия,
- игры на местности,
- туристические слеты,
- практические занятия,
- семинары-практикумы,
- круглые столы (с приглашением научных сотрудников краеведческого музея, инструкторов по туризму, туроператоров туристических фирм, врачей, спортсменов и т.д.),
- исследовательские лаборатории,
- экскурсии и т.д.

На занятиях широко используется наглядный и дидактический материал, ТСО.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на стадионе, в парке), на соревнованиях, в походах и др. туристско-краеведческих мероприятиях.

Итоговые занятия проводятся в форме соревнований; зачетных походов, экскурсий; викторин; защиты реферативных и исследовательских работ; выставок индивидуальных или групповых творческих работ.

### **Принципы детского туризма:**

1. личностно-деятельный;
2. диалогический;
3. индивидуально-творческий;
4. целесообразности;
5. краеведческий.

### **Основные методы организации учебной деятельности:**

1. Вербальные (беседа, диалог, рассказ, анализ экскурсий, исследований).
2. Наглядные (документы, газеты, литература и т.п.).



3. Практические (практикумы, экскурсии, встречи, походы).
4. Демонстрационные (аудио, видеоматериалы).
5. Методы, создающие поисковые ситуации (постановка творческих задач, поощрение самостоятельности учащегося).

### **Педагогические технологии**

<b>Технология</b>	<b>Обоснование выбора технологии</b>	<b>Методическая, практическая результативность применения технологии</b>
<b>Элементы технологии игрового обучения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Возрастные особенности учащихся (применение социализирующих игр, тренингов)</li> <li>2. Повышение эффективности освоения учебного материала</li> <li>3. Повышение интереса к занятиям</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 97 % учащихся наблюдается устойчивый интерес к посещению учебных занятий (показатель получен путем анализа посещаемости занятий).</li> <li>2. Занятия проходят живо в благоприятной эмоциональной обстановке, учащиеся становятся более раскрепощёнными (показатель получен путем наблюдения и анализа общего эмоционального состояния учащихся во время занятий, бесед с родителями учащихся).</li> <li>3. Разнообразие форм учебных занятий (тренинги, социализирующие игры)</li> </ol>
<b>Информационно-коммуникативные технологии</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Современные требования к организации образовательного процесса</li> <li>2. Использование ИКТ технологий позволяет сделать занятие более зрелищным и интересным</li> <li>3. Удобство применения в организации образовательного процесса</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пополнение иллюстрационного фонда к занятиям.</li> <li>2. Формирование информационной компетентности учащихся.</li> <li>3. Увеличение информативности изучаемого материала.</li> </ol>

## 2.6. Список литературы

### *Для педагога:*

1. Буйдова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений доп.обр.детей: /Учеб. метод. пособие - М.: Гуманитизд. центр Владос, 2001. – 236 с.
2. Гецен М.В. Город в Заполярье и окружающая среда. Труды III Международной конференции, Сыктывкар, 2003. – 528 с.
3. Зорина И.В., Каверина Т.П.Туризм как вид деятельности: Учебник для вузов. Под ред. Зорина И. В., Каверина Т.П. М.: Изд-во «Финансы и статистика», 2001. –287 с.
4. Коми научный центр УпрО РАН. Энциклопедия. Республика Коми, Сыктывкар, Коми книжное издательство, 1997. – 424 с.
5. Мансурова Р.Р. Проблемы развития туризма в Республике Коми (стратегии, подходы, экологическое образование). Тематический сборник. – Сыктывкар. - 2006. – 18 с.
6. Новиков В. С. Инновации в туризме / В. С. Новиков. - М.: Academia, 2007. – 238 с.

### *Для учащихся:*

1. Никитин Н. П. Сост. Справочник первой и не отложенной медицинской помощи. - Ростов н/Д: Феникс, 2012г.-205с.
2. Озеров А. Г. Этнография и краеведение-организация, и проведение практических исследований. – М.: ООО «Юный краевед», 2021г.- 232с.
3. Промптов Ю. «Юному туристу-пешеходу». М., - 1953 г. – 64 с.

**Контрольно-измерительные материалы  
для проведения входной диагностики  
учащихся 1-го года обучения**

**1. Тест (теоретические знания):**

№ п/п	Вопрос	Варианты ответа
1.	Что такое туризм?	1. Вид спорта 2. <b>Временные выезды (путешествия) людей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства на срок от 24 часов до 6 месяцев в течение одного календарного года или с совершением не менее одной ночевки в развлекательных, оздоровительных, спортивных, гостевых, познавательных, религиозных и иных целях.</b> 3. Развлекательное путешествие.
1.	Какие из предметов относятся к туристскому снаряжению (зачеркни лишнее)	1. Раскладушка. 2. <b>Рюкзак.</b> 3. Тапочки. 4. <b>Спальный мешок.</b> 5. <b>Медицинская аптечка.</b> 6. Футбольный мяч. 7. Книга для чтения.
3.	Каким видом транспорта можно путешествовать?	1. <b>Автомобиль.</b> 2. <b>Самолет.</b> 3. Трактор. 4. <b>Поезд.</b>

За каждый правильный ответ – 1б

От 100% до 80% (3 балла) – оптимальный уровень

От 79% до 50% (2 балла) - допустимый уровень

49% и ниже (1 или 0 баллов) – критический уровень.

**2. Практические умения:**

Выполнить задание по работе с географической картой (по школьной программе).

От 100% до 80% (2 балла) – оптимальный уровень

От 79% до 50% (1 балла) - допустимый уровень

49% и ниже (0 баллов) – критический уровень.

**Контрольно-измерительные материалы  
для проведения промежуточной аттестации  
учащихся 1-го года обучения**

**1. Тест (теоретические знания)**

№ п/п	Вопрос	Варианты ответа
1.	Виды туризма (зачеркни лишнее).	<b>1.Пешеходный</b> <b>2.Лыжный</b> <b>3.Горный</b> <b>4.Водный</b> <b>5.Велосипедный</b> 6.Роликовый.
2.	Что обязательно должно быть в медицинской аптечке?	<b>1.Перевязочный материал.</b> 2.Таблетки от головной боли. 3.Бахиллы.
3.	Какой улицы нет в г. Воркуте?	1.Ул. Ленина. <b>2.Ул.Б.Хмельницкого</b> 3.Ул.Пушкина
4.	Какой из способов является способом ориентирования на местности?	<b>1.По карте.</b> 2.По руке. 3.По звукам. 4.По следам.
5.	Что важнее всего для проведения однодневного похода?	1.Физическая подготовленность участников. 2.Правильная укладка рюкзаков. <b>3.Комплексная подготовка к походу.</b>

За каждый правильный ответ – 1б

От 100% до 80% (4-5 баллов) – оптимальный уровень

От 79% до 50% (2 -3 балла) - допустимый уровень

49% и ниже (1 или 0 баллов) – критический уровень.

**2. Практические умения:**

1. Распознавание топографических знаков (по выбору педагога).
2. Измерение расстояний по карте.
3. Завязывание узлов (по выбору педагога)

За каждый правильный ответ – 1б

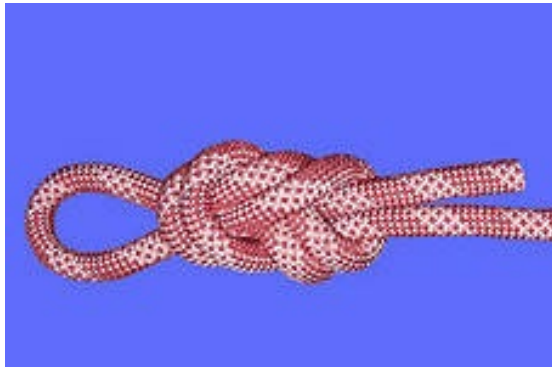

От 100% до 80% (3 балла) – оптимальный уровень

От 79% до 50% (2 балла) - допустимый уровень

49% и ниже (1 или 0 баллов) – критический уровень.

**Контрольно-измерительные материалы  
для проведения промежуточной аттестации  
учащихся 1-го года обучения**

**1 Блок. Тест.**

№ п/п	Вопрос	Варианты ответа
1.	Угол, отсчитанный по ходу часовой стрелки между направлением на север и ориентир.	1.Засечка <b>2.Азимут</b> 3.Масштаб
2.	Климат Воркуты и Воркутинского района	1.Умеренно континентальный 2. Субтропический <b>3.Субарктический</b> 4.Субантарктический
3.		1. Шотовый 2. Простой 3.Прямой <b>4. Проводник простой</b>
4.		1. «Шалаш» 2. «Камин» <b>3. «Колодец»</b> 4. «Таежный»
5.	Какое животное изображено на гербе города Воркуты?	1. Медведь 2. Песец 3. Волк <b>4. Олень</b>
6.	Масштаб – это	<b>1. Отношение размера</b>

		<p><b>изображения к размеру изображаемого объекта.</b></p> <p>2. Туристический штаб.</p> <p>3. План местности.</p> <p>4. Уменьшение размеров предмета в несколько раз.</p>
7.	Какая сторона горизонта находится между севером и западом?	<p><b>1.Северо-запад</b></p> <p>2.Северо-восток</p> <p>3.Юго-запад</p> <p>4.Юг</p>
8.	Артериальное, венозное, капиллярное, смешанное...О чем идет речь?	<p>1.Отморожение</p> <p><b>2.Кровотечение</b></p> <p>3.Давление</p>

За каждый правильный ответ – 1б

От 100% до 80% (7-8 баллов) – оптимальный уровень

От 79% до 50% (6 -5 балла) - допустимый уровень

49% и ниже (4 и ниже) – критический уровень.

## **2 Блок.**

1. Напиши мини-сочинение на тему «Что значит для меня туризм»

---



---



---



---



---


**Оптимальный уровень** - в сочинении больше 3 предложений, тема раскрыта полностью, обоснован выбор, самостоятельность выполнения.

**Допустимый уровень** - в сочинении меньше 3 предложений, выполнено с помощью педагога.

**Критический уровень** - односложные предложения, выбор не обоснован.

**Контрольно-измерительные материалы  
для проведения промежуточной аттестации  
учащихся 2-го года обучения**

**1. Тест (теоретические знания):**

№ п/п	Вопрос	Варианты ответа
1.	Что такое азимут?	1. Направление стрелки компаса. <b>2. Угол, отсчитанный по ходу часовой стрелки между направлением на север и ориентир.</b> 3. Расстояние на карте.
2.		1. Простой 2. Прямой 3. Восьмерка 4. Встречный <b>5. Ткацкий</b>
3.	Выбери тип костра	<b>1. «Шалаш»</b> 2. «Яма» 3. «Салют» 4. «Колокольчик»
4.	Какого цвета нет на флаге города Воркуты?	1. Красный 2. Зеленый 3. Синий 4. Белый <b>5. Оранжевый</b>
5.	Что обязательно должно быть в аптечке первой медицинской помощи?	1. Шприц 2. Таблетки <b>3. Перевязочный материал</b> 4. Гальк

За каждый правильный ответ – 1б

От 100% до 80% (5 баллов) – оптимальный уровень

От 79% до 50% (4-3 балла) - допустимый уровень

49% и ниже (2 и менее) – критический уровень.

**2. Практические умения:**

Выполнить задание по работе с географической картой (определение расстояния, азимут объекта).


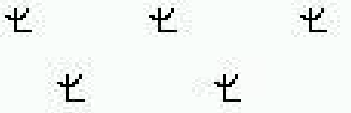
От 100% до 80% (2 балла) – оптимальный уровень

От 79% до 50% (1 балла) - допустимый уровень

49% и ниже (0 баллов) – критический уровень.

**Контрольно-измерительные материалы  
для проведения промежуточной аттестации  
учащихся 2-го года обучения**

**1. Тест (теоретические знания)**

№ п/п	Вопрос	Варианты ответа
1.	Признаки обморожения (зачеркни лишнее)	<b>1.Побледнение и покраснение кожи.</b> <b>2.Образование пузырей.</b> 3.Боль в животе. <b>4. Омертвление (некроз) участков тела.</b>
2.	Временное движение туриста по туристскому маршруту.	<b>1.Поход</b> 2.Экскурсия 3.Эскорт 4. Прогулка
3.	К личному снаряжению относится... (зачеркни лишнее).	1.Котелок <b>2.Спальный мешок</b> 3.Фотоаппарат 4.Свисток
4.	К групповому снаряжению относится...(зачеркни лишнее).	<b>1.Палатка</b> 2.Сетка от комаров <b>3.Веревка</b> <b>4.Компас</b>
5.	 Определи вид туризма	1.Пешеходный 2.Экскурсионный <b>3.Экстремальный</b> 4.Велотуризм
6.	Какие есть сигналы бедствия для туристов?	<b>1.Костры</b> <b>2.Свисток</b> 3.Громкий крик <b>4.Кодовые знаки</b>
7.	 Что обозначает топографический знак?	<b>1.Горелые и сухостойные леса</b> 2.Кладбище 3.Заросли бамбука

**За каждый правильный ответ – 1б**

От 100% до 80% (7-6 баллов) – оптимальный уровень

От 79% до 50% (5-4 баллов) - допустимый уровень

49% и ниже (3 и менее баллов) – критический уровень.

**3. Практические умения:**

1. Укладывание рюкзака.
2. Составление плана подготовки к однодневному походу.



### 3. Завязывание узлов (по выбору педагога).

#### За каждый правильный ответ – 1б

От 100% до 80% (3 балла) – оптимальный уровень


От 79% до 50% (2 баллов) - допустимый уровень

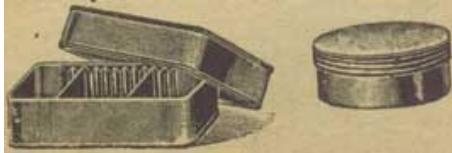
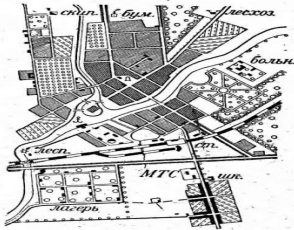
49% и ниже (1 и менее баллов) – критический уровень.

Приложение 6

### Контрольно-измерительные материалы для проведения итоговой диагностики учащихся 2-го года обучения

#### 1 Блок. Тест.

№ п/п	Вопрос	Варианты ответа
1.	Топографические знаки – это...	<b>1.Условные обозначения местности, применяемые для их изображения на картах и планах.</b> 2.Знаки, которые оставляют туристы, чтобы найти дорогу обратно. 3. Знаки, применяемые для обозначения должности в туристической группе.
2.	Как может пригодиться зеркало в туристическом походе?	1.Турист сможет следить за своим внешним видом. <b>2.Зеркало можно использовать в качестве сигнального устройства.</b> 3.При помощи зеркала можно развести костер.
3.	Какой из перечисленных предметов необходим в заграничной поездке?	1.Палатка <b>2.Словарь-разговорник</b> 3.Аудиоплеер 4.Солнцезащитные очки
4.	К какому снаряжению относится данный предмет? 	1.Личное <b>2.Групповое</b> 3.Транспортное
5.	Какой высоты должны быть лыжные палки?	1.Палки должны соответствовать росту лыжника. <b>2. Когда вы стоите, «классические» палки должны упираться в подмышки, а «коньковые» - должны быть чуть выше плеча.</b> 3. Палки должны быть на 10 см ниже плеча.

6.	Для чего предназначены емкости? 	1.Компас 2.Аптечка 3.Гвозди 4.Запас белья
7.	Бивак – это.....?	<b>1. Место временного проживания, ночевки в условиях природной среды.</b> 2.Место для приема пищи туристами. 3.Место отдыха для туристов, путешествующих на велосипедах.
8.	Способ определения положения точки – это.....?	<b>1.Зарубка.</b> 2.Масштаб. 3.Засечка. 4.Измерение угла.
9.	Что это?.. 	<b>1.Топографическая карта</b> 2.План местности 3.Географическая карта 4.Маршрут следования
10.	Какой дате посвящен памятник? 	1.30-летию города Воркуты. 2.40-летию Дня Победы в ВОВ. <b>3.50-летию промышленного освоения Печорского угольного бассейна.</b>

**За каждый правильный ответ – 1б**

От 100% до 80% (10-9 баллов) – оптимальный уровень

От 79% до 50% (8-7 баллов) - допустимый уровень

49% и ниже (6 и менее баллов) – критический уровень.

## **2 Блок.**

1. Напиши мини-сочинение на тему «В каком районе (в какой стране я хотел(а) бы побывать и почему?»

---



---



---



---

---

---

---

---

---

**Оптимальный уровень**- в сочинении больше 3 предложений, тема раскрыта полностью, обоснован выбор, самостоятельность выполнения.

**Допустимый уровень** - в сочинении меньше 3 предложений, выполнено с помощью педагога.

**Критический уровень** - односложные предложения, выбор не обоснован.

Приложение 7

**Диагностическая карта**  
**объединения "Турист" в 20\_\_-20\_\_ учебном году**  
**группа \_\_ года обучения ( \_\_\_\_\_ диагностика\аттестация).**

№ пор.	Ф.И. учащегося	Параметры оценивания		Средняя (сумма параметров: количество параметров)	Уровень подготовленности (оптимальный, допустимый, критический)
		Теоретические знания	Практические навыки		

Уровни:

оптимальный – от 4 до 5 баллов

допустимый – от 3 до 4 баллов

критический – от 2 баллов и менее

## Контрольно-измерительные материалы по оценке метапредметных результатов

<i>Метапредметные результаты</i>	<i>Оптимальный уровень (5 баллов)</i>	<i>Допустимый уровень (4 балла)</i>	<i>Критический уровень (3 балла)</i>
<p><u>Показатель 1</u> <b>Мотивация, контроль и самооценка</b> Понимание цели выполняемых действий. Проговаривание и осуществление последовательности действий. Умение совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.</p>	Умения проявляются во всех видах деятельности	Умения проявляются частично в видах деятельности	Умения не проявляются
<p><u>Показатель 2</u> <b>Коммуникативные способности</b> Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. Выработка умений и навыков коммуникативной культуры в процессе общения с людьми</p>	Умения проявляются во всех видах деятельности	Умения проявляются частично в видах деятельности	Умения не проявляются
<p><u>Показатель 3</u> <b>Познавательные способности</b> осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы. Умения самостоятельно определять цели своего обучения. Ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности. Развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Анализировать полученную информацию.</p>	Умения проявляются во всех видах деятельности	Умения проявляются частично в видах деятельности	Умения не проявляются

**Диагностическая карта метапредметных результатов обучения  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Турист»**

№	Ф.И. учащегося	Показатель 1			Показатель 2		Показатель 3			Общее количество баллов	Уровень
		Умеет работать по предлагаемому плану	Умеет проговаривать	Умеет оценить свой результат	Ориентируется в своей системе знаний, отличает новое от уже известного	Умеет воспроизводить учебный материал после показа	Умеет слушать и понимать других	Умеет формулировать свои мысли	Сохраняет доброжелательное отношение в ситуации конфликта		
1		5	5	5	5	5	5	5	5	40	
2											
3											

**Критерии оценивания:** за проявление умений во всех видах деятельности, ориентирование в своей системе знаний, умение отличать новое от уже известного, сохранение доброжелательное отношение в ситуации конфликта: максимальный проявляются – 5 баллов; проявляется частично – 3 балла; слабо проявляется – 1 балл; не проявляются – 0 баллов

**Критерии определения уровня подготовленности учащихся**

От 100% до 80% (40-32 баллов) – оптимальный уровень

От 79% до 50% (31-23 баллов) - допустимый уровень

49% и ниже (23 и менее баллов) – критический уровень.

## **Программа воспитания**

### **1. Пояснительная записка**

В современных российских условиях наблюдается заметное усиление внимания государственных органов к воспитанию детей и молодежи, о чем гласит указ президента о внесении изменений в Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся.

Дополнительное образование детей увеличивает пространство, в котором учащиеся могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои личностные качества, демонстрировать те способности, которые зачастую остаются невостребованными основным образованием. Другая важная особенность дополнительного образования детей – его воспитательная доминанта, поскольку именно в сфере свободного выбора видов деятельности можно рассчитывать на «незаметное», а значит и более эффективное воспитание. В процессе совместной творческой деятельности взрослого и ребенка происходит развитие нравственных качеств личности. Поэтому так важно, обращаясь к конкретным образовательным задачам, развивая определенные навыки, помнить о приоритетности воспитания. Умение ненавязчиво помогать ребенку в реализации его потенциальных возможностей и потребностей, в решении своих личных проблем, эмоционально и психологически поддерживать.

Настоящая Программа воспитания разработана на основании документов:

1. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).

2. Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).
3. Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
4. Государственной программы РФ «Развитие образования» (2018 - 2025 годы). Утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642.
5. Национального проекта «Образование» (утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. N 16).
6. Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2023 г. № 678-р.

*Цель:* воспитание высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, передающего духовные и культурные традиции многонационального народа Российской Федерации.

*Задачи:*

1. Формировать у учащихся трудовые универсальные качества, внутреннюю потребность и готовность к сознательному и самостоятельному профессиональному выбору.
2. Формировать у учащихся гражданскую идентичность, воспитывая чувство гордости и глубокого уважения к своей Родине, героям Отечества и их подвигам.
3. Формировать ценностно-смысловую сферу личности учащихся, их способности оценивать и сознательно выстраивать на основе традиционных моральных норм и нравственных идеалов отношение к

себе, обществу, государству.

4. Формировать высоконравственные взгляды на семейные ценности.
5. Формировать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни.
6. Способствовать формированию экологической культуры и экологического сознания учащихся.
7. Формировать правовую грамотность подрастающего поколения.
8. Формировать готовность к социальной активности, направленной на посильную помощь нуждающимся.

Достижение поставленной цели воспитания осуществляется в рамках следующих направлений (модулей) воспитательной работы МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты.

Модуль «Духовно-нравственное воспитание» (волонтерство)

Модуль «Профорientация»

Модуль «Семейные ценности»

Модуль «Здоровый образ жизни»

Модуль «Экологическая культура»

Модуль «Гражданско – патриотическое воспитание»

Модуль «Правовое воспитание»

*Предполагаемые результаты* реализации программы воспитания заключаются в:

- создании условий для проявления и мотивации творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- формировании активной гражданской позиции;
- развитию мотивации личности к познанию и творчеству;
- формировании позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности;
- приобретении опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках;



- формировании экологической культуры и экологического сознания учащихся;
- формировании нравственных ценностей, мотивации и способности к духовно-нравственному развитию интересов и личностных качеств;
- формировании системных знаний о различных аспектах развития России и мира, приобщении к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, формировании у них основ российской идентичности, ценностных установок и социально-значимых качеств личности; их активное участие в социально-значимой деятельности;
- формировании правовой грамотности.

## 2. Диагностика изучения уровней проявления воспитанности

Показатели воспитанности	Признаки формирующихся качеств
<b>1. Духовно-нравственное воспитание (волонтерство)</b>	3 - сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других; 2 - сочувствует и помогает нуждающимся, проявляет толерантность при контроле старших; 1 – не помогает слабым, проявляет жестокость.
<b>2. Профорентация</b>	5 – четко определил свою будущую профессию, осознает знание труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам; 4 – знает направление будущей деятельности; 3 – не определился с выбором профессии.
<b>3. Семейные ценности</b>	5 – испытывает гордость по отношению к своей семье, уважительно отзывается о всех членах семьи, активно принимает участие совместно с родителями в мероприятиях; 4- демонстрирует доброжелательные семейные отношения, уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников; 3- предпочитает не рассказывать о своей семье, испытывает сложности в общении с членами семьи.
<b>4. Здоровый образ жизни</b>	5- ориентирован на здоровый образ жизни, осознанно негативно относится к вредным привычкам; 4- стремится к здоровому образу жизни, понимает влияние вредных привычек на организм; 3- не задумывается о своем образе жизни.

<b>5. Экологическая культура</b>	<p>5- Соблюдает правила бережного отношения к природе, не равнодушен к экологическим проблемам;</p> <p>4- Проявляет общую экологическую культуру поведения под контролем взрослого;</p> <p>3 – равнодушен к проблемам экологии, мусорит.</p>
<b>6. Гражданско-патриотическое воспитание</b>	<p>5 - интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, рассказывает об этом другим, активно участвует в волонтерской и общественной деятельности;</p> <p>4 - интересуется историческим прошлым, участвует в волонтерской и общественной деятельности по просьбе и убеждению педагога;</p> <p>3 - не интересуется историческим прошлым, не проявляет интереса к социально-значимой деятельности.</p>
<b>7. Правовое воспитание</b>	<p>5 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других;</p> <p>4 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других;</p> <p>3 - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля или не соблюдает.</p>

**Диагностическая карта итоговой аттестации  
личностного развития учащихся в процессе освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Турист»**

№ п/п	Ф.И. учащегося	Модули воспитания							Средний балл	Результат
		Духовно- нравственное воспитание	профориентац ия	Семейные ценности	ЗОЖ	Экологическая культура	ГПВ	Правовое воспитание		
1.		5	5	5	5	5	5	5	5	оптимальный
2.		5	4	4	4	4	5	5	4	допустимый
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										

**Критерии определения уровня личностных результатов:**

5 баллов – оптимальный уровень

4 балла- допустимый уровень

3 балла – критический уровень.

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление	Мероприятие	Планируемый результат	Участники мероприятия	Срок выполнения	Отчет о проделанной работе
<b>Сентябрь</b>						
1.	Модуль «Духовно-нравственное воспитание».	Игра «День знакомств».	Проявляют дружеские отношения в коллективе сверстников.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О.	10 сентября	
2.	Модуль «Здоровый образ жизни».	Беседа «Дети-главная ценность для родителей»	Знают правила безопасного поведения на занятиях и во Дворце. Знают и соблюдают ПДД. Осознают ценность собственной жизни.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О.	10-14 сентября	
3.	Модуль «Здоровый образ жизни», Модуль «Семейные ценности», Модуль «Духовно-нравственное воспитание, волонтерство».	Поход «Международный день туризма».	Ориентированы на семейный активный отдых и ЗОЖ. Осознанно бережно относятся к окружающему миру.	Учащиеся и родители туристических объединений, Шатилова М.О. Зиннатуллина С.А.	29-30 сентября	
4.	Модуль «Духовно-нравственное воспитание, волонтерство»	Субботник «Мы в ответе за природу»	Осознанно бережно относятся к окружающему миру. Улучшение экологического и эстетического облика прилегающего парка к ДТДиМ	Учащиеся и родители туристических объединений, Шатилова М.О.	14 сентября	
<b>Октябрь</b>						
5.	Модуль «Духовно-нравственное воспитание, волонтерство» Модуль «Семейные	Беседа ко Дню пожилого человека.	Уважительное отношение и доброжелательность к пожилым людям. Уважение и сопереживание к родственникам преклонного возраста.	Учащиеся и родители туристических объединений, Шатилова М.О.	1 октября	

	ценности»					
6.	Модуль «Экологическая культура». Модуль «Духовно-нравственное воспитание, волонтерство»	Акция «День защиты животных».	Осознают значимость сохранения популяции животных. Проявляют осознанно бережное, отношение к домашним животным.	Учащиеся объединения «Турист», родители, ПДО Шатилова М.О. ПО Зиннатуллина С.А.	5 октября	
7.	Модуль «Семейные ценности». Модуль «Здоровый образ жизни».	Спортивная эстафета «Папа может!» в рамках Всероссийского дня Отца	Проявляют уважительное отношение ко всем членам семьи.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О., ПО, родители.	7-13 октября	
<b>Ноябрь</b>						
8.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание».	Беседа «День народного единства».	Интерес к изучению истории своей страны, понимание значимости единения народов России.	Учащиеся, ПДО Шатилова М.О., ПО Зиннатуллина С.А.	5-12 ноября	
9.	Модуль «Семейные ценности». Модуль «Духовно-нравственное воспитание, волонтерство».	Беседа «Самый дорогой человек», посвященная Дню матери.	Проявляют доброе, заботливое, уважительное отношение к матери, стремления ей помочь.	Учащиеся, ПДО Шатилова М.О.	23 ноября	
10.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание».	Беседа на тему «С днем рождения, Воркута!»	Проявляют чувство патриотизма, гордости за свой город, свою Родину.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О.	26 ноября	
<b>Декабрь</b>						
11.	Модуль «Гражданско-патриотическое	День Героев Отечества. Экскурсия в	Проявляют патриотическое сознание, активную гражданскую позицию, любовь к Отечеству,	Учащиеся, ПДО Шатилова М.О., ПО Зиннатуллина С.А.	07 декабря	

	воспитание».	музей МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты	своему народу и готовность его защищать.			
12.	Модуль «Правовое воспитание»	Беседа «День Конституции РФ»	Понимание учащимися необходимости соблюдения законов РФ, ответственности за свои поступки и их последствия.	Учащиеся, ПДО Шатилова М.О.	11 декабря	
13.	Модуль «Здоровый образ жизни»	Беседа на тему «Здоровый Я – здоровая Россия»	Демонстрируют потребность в соблюдении здорового образа жизни, желание сохранять и укреплять свое здоровье.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О.	14 декабря	
14.	Модуль «Духовно-нравственное воспитание, волонтерство»	Дог-шоу «Четвероногие друзья»	Проявляют осознанно бережное, отношение к домашним животным. Соблюдают свои обязанности по содержанию животного в семье.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О. Зиннатуллина С.А.	15 декабря	
15.	Модуль «Семейные ценности», Модуль «Духовно-нравственное воспитание, волонтерство».	Беседа «Новый год – семейный праздник. Празднование Нового года в разных странах».	Уважительно относятся к культуре других народов. Нацелены на совместные семейные праздники Демонстрируют уважительное отношение к семейным ценностям.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О.	26 декабря	
<b>Январь</b>						
16.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание».	Беседа по теме «Зимние травмы»	Соблюдают правила безопасного поведения в зимний период.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О., ПО Загоровская А.Б.	11 января	
17.	Модуль «Правовое воспитание»	Беседа «Что такое персональные данные и как их	Соблюдают правила поведения в Интернете, которые помогают обезопасить их виртуальную и реальную жизнь.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О.	14 января	

		защитить».				
18.	Модуль «Профорientация».	Экскурсия на предприятия города	Имеют представление о многообразном мире профессий. Уважительно относятся к людям разных профессий.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О.	21 января	
19.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»	Беседа «Сталинград–пылающее эхо войны» посвящённая героическому подвигу защитникам Сталинграда	Желание сохранять и передавать исторические события своей Родины, подвиги своих Героев. Чувство гордости за свое Отечество.	Учащиеся, ПДО Шатилова М.О., ПО Зиннатуллина С.А.	25-28 января	
<b>Февраль</b>						
20.	Модуль «Духовно-нравственное воспитание, волонтерство».	Семейная ярмарка «Поможем вместе» при поддержке благотворительной акции «Миска добра»	Проявляют заботливое отношение к животным.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О. ПО, родители	4-11 февраля	
21.	Модуль «Правовое воспитание», «Духовно-нравственное воспитание, волонтерство»	Беседа «Разговор лучше драки»	Проявляют толерантность к другой точке зрения. Умеют взаимодействовать с окружающими людьми.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О., ПО Мотуз Д.Т.	11-18 февраля	
22.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание».	День защитника Отечества. Герои СВО.	Проявляют чувство гордости за свое Отечество, свою семью. Осознают вклад каждого жителя нашей страны в СВО.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О.	22 февраля	

	Модуль «Семейные ценности», «Духовно-нравственное воспитание, волонтерство».					
<b>Март</b>						
23.	Модуль «Духовно-нравственное воспитание, волонтерство»	Кэт-шоу «Бархатные лапки»	Проявляют осознанно-бережное, отношение к домашним животным.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О.	2 марта	
24.	Модуль «Духовно-нравственное воспитание, волонтерство» Модуль «Семейные ценности»	Беседа к Международном у женскому дню	Проявляют уважительное отношение к женщине. Понимают роль женщины в семье.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О.	6 марта	
25.	Модуль «Правовое воспитание»	Игра: «Права ребёнка»	Осознают свои права и обязанности.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О.	16 марта	
26.	Модуль «Здоровый образ жизни»	Беседа: «Разговор на чистоту»	Понимание пагубного влияния алкоголя, табака и наркотиков на организм человека, опасность и последствия.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О.	29 марта	
<b>Апрель</b>						
27.	Модуль «Экологическая культура»	Беседа. Международный день птиц	Проявляют бережное и ответственное отношение к птицам; осознание необходимости сохранения популяции птиц.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О. Зиннатуллина С.А.	01 апреля	
28.	Модуль «Здоровый образ жизни»	Час общения «День выключенных гаджетов»	Осознанно относятся к собственному здоровью. Осознание вредного воздействия гаджетов на растущий организм.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О., ПО Денисюк А.А.	05 апреля	



29.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание».	Беседа «Покорители космоса», посвященная Дню космонавтики.	Проявляют чувство гордости за вклад Советских и Российских граждан в покорении космоса.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О	12 апреля	
30.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание». Модуль «Духовно-нравственное воспитание, волонтерство»	Акция «Письмо солдату». Акция «Чем сможем, тем поможем»	Чувство патриотизма, благодарности и уважения к защитникам Отечества. Уважительное отношение к людям военных профессий. Гордость за защитников своей Родины. Проявляют желание оказать посильную помощь участникам СВО для победы РФ.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О., ПО Загоровская А.Б.	15-22 апреля	
<b>Май</b>						
31.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание».	Акция, приуроченная к празднику «День Победы»	Сформирована общероссийская гражданская позиция, проявляют патриотизм, чувство гордости за свою Родину.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О.	06 мая	
32.	Модуль «Семейные ценности»	Семейный праздник «Пока все дома», посвященный Международном у дню семьи	Понимают роль семьи для каждого ребенка. Проявляют уважительное отношение ко всем членам семьи.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О., ПО	15 мая	
33.	Модуль «Здоровый образ жизни»	Беседа «Безопасное лето»	Знают и соблюдают правила безопасного поведения во время летнего периода.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О.	17 мая	
34.	Модуль «Духовно-нравственное воспитание, волонтерство»	Акция «Стань волонтером»	Проявляют желание оказать посильную помощь нуждающимся.	Учащиеся объединения «Турист», ПДО Шатилова М.О.	25 мая	

## Анкета для родителей

*Уважаемые родители! Просим Вас принять участие в оценке качества дополнительного образования детей в МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты*

Оцените, пожалуйста, степень своей удовлетворенности различными сторонами деятельности учреждения дополнительного образования, которое посещает Ваш ребенок. Для этого в каждой строке приведенных ниже таблиц обведите кружком одну оценку, которая соответствует Вашему мнению по следующему критерию:

*5—это меня вполне удовлетворяет;*

*4 – это меня удовлетворяет не в полной мере;*

*3 – это меня скорее не удовлетворяет;*

*2 – это меня совершенно не удовлетворяет;*

*0 – затрудняюсь ответить.*

### 1. Обеспечение доступности качественного дополнительного образования:

1.	Возможность выбора, подходящего для ребенка детского объединения	5	4	3	2	0
2.	Условия поступления в учреждение дополнительного образования	5	4	3	2	0

### 2. Достижения Вашего ребенка по результатам обучения в учреждении:

1.	Уровень дополнительных знаний	5	4	3	2	0
2.	Уровень овладения дополнительными практическими навыками	5	4	3	2	0
3.	Участие в муниципальных, региональных, федеральных и международных фестивалях, конкурсах, олимпиадах	5	4	3	2	0

### 3. Организация учебно-воспитательного процесса в учреждении:

1.	Современность дополнительных образовательных программ	5	4	3	2	0
2.	Режим работы групп, объединений, секций, студий	5	4	3	2	0
3.	Организация мероприятий (досуговых, спортивных, общественно-полезных, экскурсионных и т.д.)	5	4	3	2	0

**4. Информирование о деятельности учреждения:**

1.	Информирование о деятельности учреждения дополнительного образования на родительских собраниях	5	4	3	2	0
2.	Оформление сайта учреждения в Интернете	5	4	3	2	0
3.	Информирование родителей о работе групп, объединений, секций, студий	5	4	3	2	0

*Далее отметьте выбранный вариант ответа любым знаком, например, √.*

5. Вы дали оценку деятельности учреждения дополнительного образования, которое посещает Ваш ребенок. А как Вы полагаете, доволен ли этим учреждением Ваш ребенок?

- 1. Вполне.
- 2. Скорее доволен, чем нет.
- 3. Скорее недоволен.
- 4. Совершенно недоволен.
- 5. Затрудняюсь ответить

6. Ваши предложения и пожелания:

---



---



---

***Благодарим за участие в опросе!***

## ЗАКОНЫ ЮНЫХ ТУРИСТОВ

Это своеобразный кодекс туристской чести. Надо, чтобы вы, ребята, не только помнили эти законы, но и глубоко вникли в их содержание, считали своим долгом, честью их выполнение.

- Нельзя понять смысл туризма, сидя дома.
- Дорогу осилит идущий.
- Туристы ходят цепочкой — бараны табуном.
- Если ты устал — помоги товарищу и тебе станет легче.
- Каким бы маленьким ни был оставшийся кусочек хлеба — в походе его делят на всех.
- Взятую у товарища вещь верни в те же руки.
- Плохой поход бывает у плохих туристов.
- Успех похода полностью зависит от его подготовки.
- Наш девиз: не ныть! Не ныть, если холодно, если голодно, если подгорела каша.
- Пошел в поход — не бойся, боишься — не ходи.
- Если на полпути ты понял, что идешь не в ту сторону, — не упрямясь, вернись.
- Семеро одного ждут.
- Незаписанное наблюдение — потерянный клад!
- Путешественник — это тот, кто людям добро несет. Кто топчет, ломает, жжет — презренным бродягой слывет.
- В походе ничего личного нет. Твои ноги и ты сам принадлежат группе. Если у тебя заболел "твой" живот — болеет вся группа. Если ты не можешь идти — сидит вся группа.
- Реки, лес и скалы не прощают ошибок и во время похода учиться поздно. Учись туризму заранее
- В походе только один командир. Слово его - железный закон
- Если мне станет когда-нибудь страшно, я не отступлю. Смелость - это когда человек боится, но не сворачивает с дороги
- Всегда и всюду буду помнить, что я состою в команде и никогда не сделаю ничего, что может подвести команду
- Я могу поссориться с друзьями, обидеться на всех ребят, но даже в этом случае я не покину команду в трудном деле, походе, потому что это — предательство
- Я готов немедленно оставить все дела и мчаться на сигнал "Тревога". Такой сигнал никто никогда не имеет права подавать зря
- Когда говорит гитара, все остальные молчат! Не интересно - отойди в сторону, не мешай другим. В лесу, в горах, в степи, в пустыне, где бы то ни было в походе ты в гостях у Матушки-природы. Не навреди.

## Подготовка к походу. Основы.

Каждому, кто отправляется в поход, путешествие или планирует экспедицию, следует узнать как можно больше о тех ситуациях, с которыми, возможно, предстоит столкнуться, и какие навыки и снаряжение при этом могут понадобиться. Элементарный здравый смысл подсказывает необходимость подготовки, выбора соответствующего снаряжения и самого тщательного планирования.



Ваш аварийный комплект средств жизнеобеспечения может провести границу между жизнью и смертью, но многие, особенно при укладке ручной клади, сначала берут слишком много, и им приходится на собственном негативном опыте учиться тому, что действительно нужно, а без чего можно обойтись. Совсем не смешно, когда после неравной борьбы с весом огромной поклажи, полной ненужных предметов, оказывается, что в ней не хватает карманного фонаря или консервного ножа. Найти золотую середину непросто.

## ПЛАНИРОВАНИЕ

При групповом путешествии чаще собирайтесь вместе, чтобы обсудить ваши цели и задачи. Распределите конкретные обязанности: врач, переводчик, повар, ответственный за снаряжение, автомеханик, водитель, штурман и т. д. Позаботьтесь, чтобы каждый был знаком с имеющимся снаряжением, и обеспечьте наличие необходимых запасных частей - особенно батарей, ламп и топлива. При оценке скорости



продвижения, особенно пешком, время берите с запасом. Лучше «недооценить» свои возможности и приятно удивиться тому, что все идет лучше, чем планировалось. Напряжение от следования по слишком плотному графику не только изматывает, но и ведет к ошибочным оценкам и решениям и риску, которые часто становятся причиной выхода ситуации из-под контроля.

Нельзя нести с собой весь требуемый запас воды, но его необходимо максимально пополнять по ходу дела. Источники воды - основной фактор при планировании любого маршрута. Когда маршрут спланирован и принят, ознакомьте с ним других, чтобы в случае осложнений можно было рассчитывать на помощь. Если вы путешествуете в горах, то информируйте об этом полицию (милицию) и местную горноспасательную службу. Ознакомьте их с предполагаемым планом и укажите время убытия и планируемого прибытия. При передвижении на автомашине оставьте маршрут в соответствующей автомобильной организации. Перед морским путешествием зарегистрируйтесь в подразделении береговой охраны (или пограничной службы) и портовых властей. Сделайте своей привычкой сообщать людям, куда вы направляетесь и ожидаемое время возвращения или прибытия в промежуточный пункт.

## ИЗУЧЕНИЕ ОБСТАНОВКИ

Информации о месте, куда вы направляетесь, не может быть слишком много. Свяжитесь с теми, кто его уже знает, читайте книги, изучайте карты - и обязательно берите с собой надежные и современные карты. Узнайте о местном населении. Будут ли они настроены дружелюбно или относятся к пришельцам с подозрением? Есть ли какие местные обычаи и табу? Местные способы



строительства убежищ и жилищ, добывания огня, пищи, лекарственных трав и воды в дикой природе базируются на глубоком понимании окружающей среды.

Внимательно изучите карты и узнайте как можно больше об этих местах: направление и скорость течения рек, водопады, стремнины и опасные течения. Как высоки местные горы, что за склоны на них, покрыты ли они снегом? В каком направлении проходят хребты? С какой растительностью вы можете там встретиться, какие виды деревьев там растут и где? Каков там температурный режим, какова разница между дневными и ночными температурами? В какое время солнце встает и садится? В какой фазе луна, время и высота приливов, преобладающее направление ветров и какова их сила? Каков прогноз погоды?

## ОЦЕНКА СНАРЯЖЕНИЯ

Перед любым походом, путешествием или экспедицией составьте контрольный список вопросов.



- Сколько времени я буду отсутствовать? Сколько потребуется пищи на этот период и надо ли иметь при себе воду?
- Соответствует ли одежда климату/погоде и достаточно ли ее? Хватит ли одной пары обуви или из-за характера грунта следует иметь запасную пару?
- Какое специальное снаряжение понадобится в этом районе?
- Что и сколько должно быть в аптечке?

Ваше физическое состояние должно соответствовать тому, что вы планируете там делать. Чем лучше ваша форма, тем легче и приятнее будет ваша деятельность. Если, например, вы собираетесь в поход по пересеченной местности, заранее потренируйтесь и привыкните к своей походной обуви.

Ходите на работу и обратно с рюкзаком, заполненным песком, и натренируйте свои мышцы.

Психологическое состояние - еще один вопрос. Уверены ли вы в своей способности выполнить задачу, в адекватной подготовке к ней, и есть ли у вас достаточное для этого снаряжение? Всегда продумывайте план действий в чрезвычайных обстоятельствах. Редко бывает так, что все идет, как задумано.

## МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Пройдите полное медицинское обследование и сделайте все прививки, которые необходимы для той местности, куда вы собираетесь отправиться. Существует вакцинация против желтой лихорадки, холеры, тифа, гепатита, оспы, полиомиелита, дифтерии и туберкулеза, и в любом случае обязательна противостолбнячная прививка. Отведите достаточно времени на вакцинацию, например, полная защита от тифа предполагает три укола в течение шести месяцев. При следовании по малярийной местности имейте достаточный запас таблеток против малярии. Вы должны начать их прием за две недели до путешествия, так чтобы защита организма была готова к действию до того, как вы попадете в опасный район, и продолжать принимать антималярийное средство месяц после возвращения оттуда.



Посетите дантиста и проверьте зубы. Те зубы, которые не болят в обычной обстановке, могут разболеться в холодных погодно-климатических условиях. Соберите походную аптечку, которая удовлетворит все ваши вероятные потребности, а если вы путешествуете группой, то и все индивидуальные нужды каждого.



Туристическая головоломка

Расшифруйте, пожалуйста, одну туристическую мудрость.

7 1 8 2 3 9 10 2 8 1 7 4 9 2 2 7 4 11 9 1,

12 10 1 13 5 9 1 14 2 9 3 13 3 11 4 15 2 13 5 16 10 8 3 3, 12 3 17

18 6 17 4 3 10

14 1 15 1 7 4.

Для того чтобы узнать, какой цифре какая буква соответствует, попробуйте разгадать следующие зашифрованные слова:

15 5 11 2 – средство передвижения в зимнем походе;

16 23 2 12 23 2 – без них костра не разведешь;

10 4 23 17 5 8 – полуостров на севере России;

16 9 3 14 – вид осадков;

23 8 6 18 – искусственный водоем;

23 1 17 23 4 16 – прибор для определения сторон горизонта;

23 4 15 4 10 23 4 – дом для туриста;

13 2 7 4 23 – стоянка туристов.

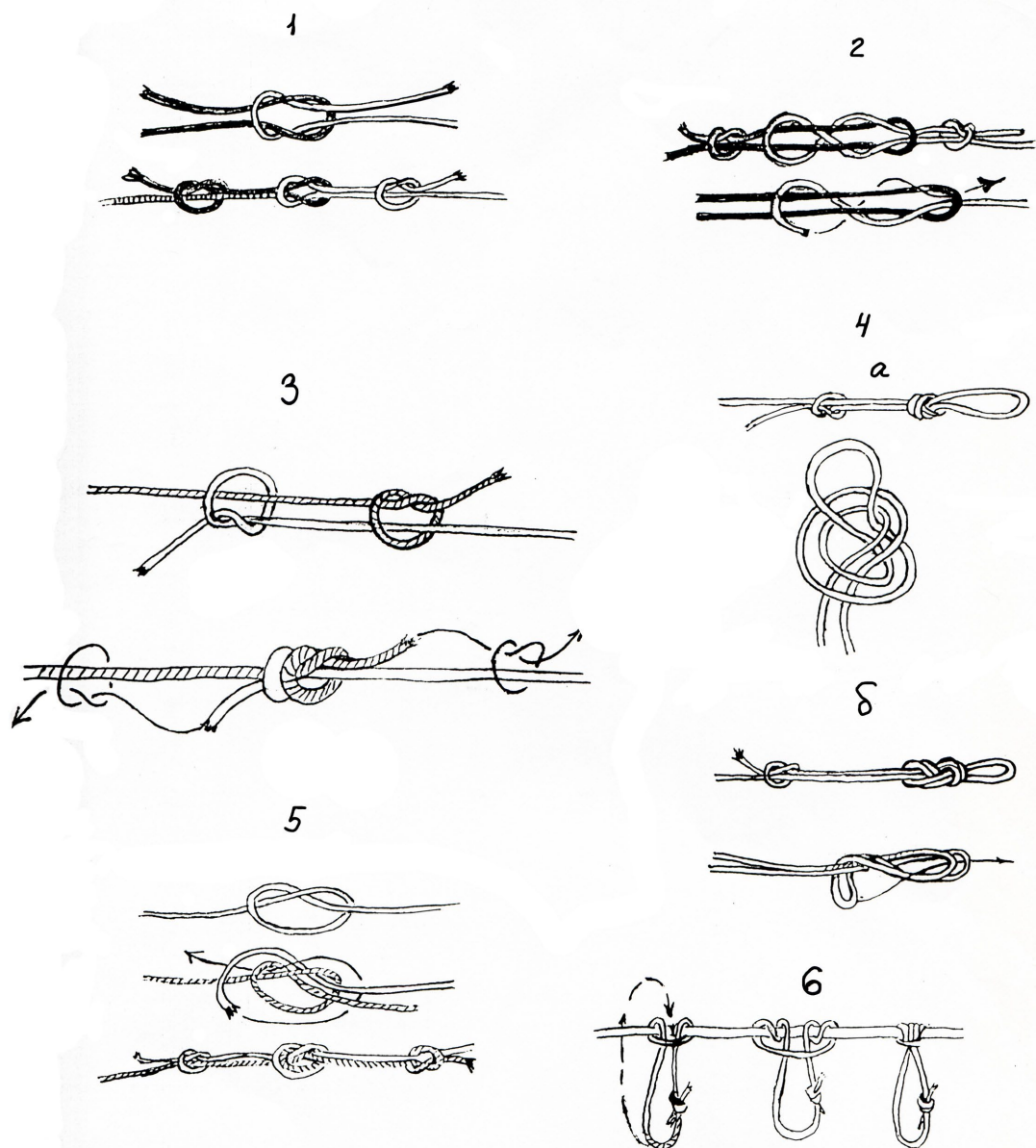
Проверь себя!

ДЕВЯТЬ ВОПРОСОВ



1. Сколько туристов живет в этом лагере?
2. Когда они сюда приехали: сегодня или несколько дней назад?
3. На чем они сюда приехали?
4. Далеко ли от лагеря до ближайшего селения?
5. Откуда дует ветер: с севера или юга?
6. Какое сейчас время дня?
7. Куда ушел Шура?
8. Кто был вчера дежурным? (Назовите по имени.)
9. Какое сегодня число, какого месяца?

Туристические узлы



1 – прямой; 2 – академический; 3 – ткацкий;

4 – проводник: а – простой, б – восьмерка;

5 – встречный; 6 – схватывающий прусик.

Графический диктант «Движение по азимуту»

- Отступи 10 клеток слева, 2 клетки сверху, поставь точку двигайся по азимуту

№	Азимут	Количество шагов
1.	90 <sup>0</sup>	1
2.	180 <sup>0</sup>	10
3.	90 <sup>0</sup>	4
4.	360 <sup>0</sup>	1
5.	90 <sup>0</sup>	1
6.	180 <sup>0</sup>	2
7.	270 <sup>0</sup>	1
8.	180 <sup>0</sup>	1
9.	270 <sup>0</sup>	11
10.	360 <sup>0</sup>	1
11.	270 <sup>0</sup>	1
12.	360 <sup>0</sup>	2
13.	90 <sup>0</sup>	1
14.	180 <sup>0</sup>	1
15.	90 <sup>0</sup>	5
16.	0 <sup>0</sup>	1
17.	270 <sup>0</sup>	4
18.	0 <sup>0</sup>	1
19.	270 <sup>0</sup>	1
20.	360 <sup>0</sup>	2
21.	90 <sup>0</sup>	1
22.	0 <sup>0</sup>	1
23.	90 <sup>0</sup>	1
24.	0 <sup>0</sup>	1
25.	90 <sup>0</sup>	1
26.	360 <sup>0</sup>	1
27.	90 <sup>0</sup>	3
28.	0 <sup>0</sup>	1
29.	270 <sup>0</sup>	2
30.	0 <sup>0</sup>	1
31.	90 <sup>0</sup>	2
32.	0 <sup>0</sup>	1

- Проверь себя: