

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
"ЛИВАДИЙСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ"**

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**

на заседании МО  
Протокол № 3 15.08.2025  
Руководитель МО \_\_\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО**

зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ В.П.Цёма  
15.08.2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ РК "Ливадийская  
санаторная школа-интернат"  
М.И. Дорогина  
Приказ №112 от 31.08.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
туристический кружок  
"ТУРИСТЫ - ЛИВАДИЙЦЫ"  
возраст обучающихся: 11 - 17 лет**

Направленность – туристско-краеведческая

Сроки реализации программы – 3 года

Вид программы – модифицированная, разноуровневая

Возраст обучающихся – 10-17 лет

Педагог дополнительного образования: Стражев Александр Васильевич.

**г. Ялта  
2025 г.**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Туристы – Ливадийцы" разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в области образования:
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
  - Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
  - Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
  - Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
  - Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
  - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
  - [Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;](#)
  - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
  - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
  - [Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» \(в действующей редакции\);](#)
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
  - Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
  - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
  - Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
  - Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
  - Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
  - Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав ГБОУ РК "Ливадийская санаторная школа-интернат";

**Направленность программы: туристско-краеведческая.**

Программа направлена на решение таких проблем как: повышение занятости детей в свободное от учебы в образовательном учреждении время; организация разнообразного и полноценного досуга; физическое развитие и оздоровление детей.

**Связь с уже существующими по данному направлению программами.** После освоения данной программы обучающиеся могут продолжить знакомство с туризмом в рамках других специализированных программ по выбору.

**Степень авторства:** модифицированная

**Новизна программы.** Многолетний опыт с детьми показывает, что самое важное для подрастающего поколения является межличностное общение. Люди могут раскрываться и показывать свои качества в нестандартных ситуациях, где они изучают не только себя, но и лучше узнают других, а такие нестандартные ситуации постоянно возникают как в тренировочном, так и соревновательном процессе, не говоря уже о большой практической значимости походов. Детей привлекает возможность попробовать свои силы в увлекательном и многогранном виде спорта, сравнить свои результаты с мастерами, получить опыт на мастер-классе. Программа включает в себя учебный материал по спортивному туризму, ориентированию, изучению правил соревнований, правил судейства по туризму и регламента различных видов туризма

**Актуальность программы.** Занятия спортивным туризмом воспитывают в людях умение самостоятельно и правильно принимать решения в экстремальной ситуации, которая искусственно создается на различных соревнованиях, а также в походах. Кроме того у детей формируются такие качества, как выносливость, быстрота реакции, высокая работоспособность, умение преодолевать себя.

**Педагогическая целесообразность** и практическая значимость программы определяется ожидаемым уровнем сформированности основных туристских навыков и краеведческих знаний, умением применять полученные навыки в нестандартных ситуациях, развитием коммуникативных навыков в группе.

**Отличительная особенность.** Программа составлена на основании примерных (типовых) программ: Программы «Туризм и краеведение» - М.: Просвещение, 1982.; Программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели», «Юные судьи туристских соревнований», «Юные инструкторы туризма», «Юные ориентировщики» - М.: ЦДЮТиК, 2000-2006 гг.); Программа обучения детей жизненным

навыкам в системе дополнительного образования «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде», А.Г.Маслов, Ю.С.Константинов – М.: ЦДЮТиК, 2001г.

Многолетняя апробация программы позволяет сделать выводы о качественном отличии в составе учебных групп, прошедших обучение по данной программе от групп, занимавшихся по типовым программам: увеличилось число ребят выполняющих нормативы по СТ, увеличилось количество ребят, которые выполняют в более юном возрасте нормативы взрослых разрядов, увеличился процент детей, связывающих свои ожидания с профессиями спасателя, тренера – преподавателя или тренера-помощника, а также гида-проводника.

Данная программа включает в себя: туристскую подготовку и занятия туризмом с выполнением разрядных требований Единой Всероссийской спортивной классификации в объеме нормативов и требований «Юный турист» и «Турист России».

Для реализации задач необходимы: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовки.

В разделе физическая подготовка подразумеваются занятия упражнениями и тренировка, как в самом туризме, так и в других видах спорта (легкая атлетика, ориентирование), дополняющих физическую подготовку спортсмена.

Техническая подготовка включает в себя овладение приемами разнообразной техники передвижения и страховки.

Тактическая подготовка - это овладение искусством наиболее целесообразного использования возможностей спортсмена, его снаряжения при прохождении дистанций разных уровней сложности, на разных рельефах.

Теоретическая подготовка должна обогащать и расширять спортсменов в области туризма и спорта. Кроме того, в подготовку туриста включается обучение элементарным навыкам оказания доврачебной медицинской помощи пострадавшему и транспортировку его в условиях похода с помощью специальных и подручных средств.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на 3 года обучения и адресована учащимся 5-11 классов (10-17 лет), проявляющим интерес к самостоятельным туристским путешествиям и краеведению.

Возрастные особенности учащихся используются в данной программе в полной мере. В этом возрасте у подростков проявляется самостоятельность в решении поставленных задач, активность в социальной жизни, стремление быть и считаться взрослыми. Занятия туристско-краеведческой деятельностью позволяет им реализовать свои лучшие качества, умение дружить и ценить дружбу. В старшем школьном возрасте у учащихся возникает потребность разобраться в окружающем мире и в самом себе, происходит поиск смысла, активно формируются устойчивые ценности и системы ценностей, корректируется мировоззрение. Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого учащегося, помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность.

В группу принимаются дети, изъявившие желание заниматься по данной программе. Набор свободный. Согласие родителей и собеседование обязательно. Необходима медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий.

#### **Объем и сроки освоения программы**

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования и рассчитана на 3-х летний цикл обучения подростков 9 – 17 лет. Учебное время, подтвержденное программой, составляет 324 часа за 9 месяцев учебного года.

Основные формы организации образовательного процесса по программе:

- индивидуальные и групповые занятия;
- практические и теоретические;
- игры, беседы, лекций, походы, конкурсы.

#### **Отличительные особенности программы.**

##### **Этапы реализации программы.**

Программа предъявляет единые требования к уровню туристской подготовленности занимающихся на каждом этапе обучения.

*1 этап - 1-й год обучения.* Начальная туристская подготовка. Выполнение зачетных нормативов и требований на получение юношеских разрядов по туризму.

*II этап - 2-й год обучения.* Базовая туристская подготовка Совершенствование теоретических и практических знаний и навыков по спортивному туризму. Выполнение зачетных нормативов и требований на получение юношеских взрослых разрядов по туризму.

*III этап – 3-й год обучения.* Продвинутая туристская подготовка Дальнейшее совершенствование навыков по спортивному туризму. Овладение навыками оказания первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего, овладение приемами ведения спасательных работ.

#### ***Режим занятий.***

Программа реализуется в течении учебного года, объем учебной нагрузки – 72 часа. Занятия проводятся еженедельно - 2 занятия в неделю по 1 часу. Режим занятий регламентируется СанПиН 2.4.4.3172-14 и расписанием.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** формирование личности учащихся посредством привлечения их к систематическим занятиям спортивным туризмом на основе изучения и познания родного края в туристских походах и на соревновательных маршрутах, формирования навыков оказания помощи и спасения людей, попавших в сложную ситуацию, допрофессиональная подготовка и профессиональная ориентация.

Задачи программы:

### ***ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ (предметные)***

- усвоение и закрепление на практике базовых знаний техники и тактики спортивного туризма и ориентирования, основ краеведческой работы;
- формирование понимания роли личности человека как части общества в географической среде;
- формирование навыков краеведческого, географического и исторического исследования родного края, Малой и Большой Родины;

### ***МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ (развивающие)***

- интеллектуальное, эстетическое и физическое развитие в процессе освоения учебного материала;
- формирование социально ориентированной успешной личности, адаптированной к условиям современной российской действительности;
- формирование устойчивых трудовых умений и навыков.

### ***ЛИЧНОСТНЫЕ (воспитательные)***

- формирование лидерских качеств и развитие творческих способностей личности ученика;
- формирование и развитие способностей подростков адаптироваться в сложных условиях как социальной, так и природной среды;
- воспитание любви к своему краю, отечеству;
- физическое и духовное совершенствование.

–

## **3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ**

Воспитательная работа в рамках программы туристического клуба «ТУР» направлена на: воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к русской культуре, ее традициям; уважение к высоким образцам культуры других стран и народов; воспитание чувства бережного отношения к собственной жизни и жизни окружающих. Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в лекциях и беседах, а также тематических экскурсиях и походах. Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к краеведческим занятиям; привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

## **4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Основы туристской подготовки.</i>	60	12	48
2.	<i>Топография и ориентирование.</i>	36	8	28
3.	<i>Краеведение.</i>	28	4	24
4.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</i>	11	3	8
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка.</i>	35	7	28
<i>ИТОГО:</i>		<b>170 часов (34 недели по 5 часов)</b>		

## **5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

### **1. Основы туристской подготовки.**

#### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.**

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

#### **1.2. Воспитательная роль туризма.**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

#### **1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы.

Состав и назначение ремонтной аптечки.

Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

**Практическая часть:** Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

#### **1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в

зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников ит.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком, при работе с топором, пилой, при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

**Практическая часть:** Определение мест, пригодных для организации привалов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Организация кострища.

### **1.5. Подготовка к походу, путешествию.**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Практическая часть:** Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

### **1.6. Питание в туристском походе.**

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов.

Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

**Практическая часть:** Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.7. Туристские должности в группе.**

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

**Практическая часть:** Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

**Практическая часть:** Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

### **1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.**

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте. Посадка и высадка.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостоятельной страховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

**Практическая часть:** Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

### **1.10. Туристический досуг: игры, самодеятельность.**

Отдых как смена деятельности, состояние покоя, времяпрепровождение с целью восстановления сил организма, время, свободное от каких-либо интенсивных занятий.

Досуг как свободное от основной деятельности время, используемое человеком для своего духовного и физического развития, самообразования, отдыха.

Игры в походе: подвижные и интеллектуальные. Волейбол, футбол, пионербол, бадминтон. Шашки, шахматы, составление и разгадывание кроссвордов.

Самодеятельность как форма творчества, включающая в себя создание и исполнение художественных произведений силами исполнителей – любителей. Знакомство с авторской самодеятельной туристической песней. Творчество бардов: В.Высоцкий, Ю.Визбор, А. Галич, Б.Окуджава, Ю.Ким, О.Митяев. Детские походные песни. Песни эстрадных исполнителей.

**Практическая часть:** Совместное разучивание и исполнение песен. Отработка навыков простейшего аккомпанирования. Самодеятельные выступления. Мини-концерт. Подвижные спортивные игры. Мини-соревнования.

### **1.11. Подведение итогов похода.**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода.

Ремонт и сдача инвентаря.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Пощрения участников похода.

**Практическая часть:** Ремонт и сдача инвентаря. Итоговое мероприятие.

### **1.12. Туристские слеты и соревнования.**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения.

Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников.

Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

**Практическая часть:** Участие в качестве участников в туристских соревнованиях школы, города, республики.

## **2. Топография и ориентирование.**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне

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.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

**Практическая часть:** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

## **2.2. Условные знаки.**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Характеристика местности по рельефу.

**Практическая часть:** Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

## **2.3 Ориентирование по горизонту, азимут.**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

**Практическая часть:** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

## **2.4 Компас. Работа с компасом.**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

**Практическая часть:** Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

## **2.5. Измерение расстояний.**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

**Практическая часть:** Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения

графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

## **2.6. Способы ориентирования.**

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). Сходные(параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения.

Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

**Практическая часть:** Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

## **2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

**Практическая часть:** Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

## **3. Краеведение.**

### **3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали.

Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

**Практическая часть:** Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин.

### **3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

**Практическая часть:** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

### **3.3 Изучение района путешествия.**

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого

похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

**Практическая часть:** Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

### **3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.**

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.

Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

**Практическая часть:** Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

#### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена обуви и одежды.

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

#### **4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

Составление медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Хранение и транспортировка аптечки.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

**Практическая часть:** Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Формирование походной медицинской аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

#### **4.3. Приемы транспортировки пострадавшего.**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества 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.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**Практическая часть:** Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Накладывание шин, повязок.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка**

### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

**Практическая часть:** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **5.3 Общая физическая подготовка.**

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

**Практические занятия:** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

### **5.4 Специальная физическая подготовка.**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

**Практическая часть:** Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

\* При проведении экскурсионной деятельности, практических занятий и при участии в спортивно-туристических массовых мероприятиях педагог непосредственно руководствуется сведениями о реальном состоянии здоровья участников групп, о влиянии погодного фактора на их самочувствие в этот момент, и на общий процесс их оздоровления в последующем. Последовательность тем и корректировка часов в учебно-тематическом плане может меняться в зависимости от материальной базы, времени года и погоды, а также уровня подготовленности учащихся.

## **6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Учащиеся должны знать:**

- основные правила безопасности участников туристских походов и соревнований, при преодолении отдельных препятствий, организации бивака; - правила экологической безопасности, сохранения природы при проведении туристских путешествий и соревнований; - виды спортивного туризма и их особенности;
- основные правила ориентирования на местности, порядок работы с картой и компасом при ориентировании на местности;
- виды костров и их назначение;
- туристское снаряжение для путешествия по родному краю;
- основные требования к гигиене туриста в путешествии;
- правила организации учебного места;
- основные исторические и природные достопримечательности родного края.

### **Учащиеся должны уметь:**

- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса, проходить несложные маршруты по легенде;
- разрабатывать маршруты 1-3 - дневных туристских походов по родному краю; - двигаться по слабо пересеченной местности, преодолевать травяные и песчаные склоны средней крутизны (с самостраховкой альпенштоком и /или взаимопомощью), заболоченные участки по кочкам или жердям, овраги по бревну или веревке с перилами;
- вязать основные туристские узлы - прямой, академический, восьмерку, проводник, схватывающий, удавку и т.п.;
- устанавливать палатку, разжигать костер в различных погодных условиях;
- готовить простые блюда в походных условиях на костре;
- составлять описание маршрута 1-3 - дневного похода;
- соблюдать правила санитарии, гигиены и техники безопасности,
- оказывать первую доврачебную помощь;
- бережно относиться к инструментам, оборудованию и снаряжению; - оценивать собственные достижения и достижения других кружковцев;
- сотрудничать и распределять обязанности при коллективной работе.

Ученики должны принять участие в соревнованиях по спортивному туризму и / или 1-3 дневной туристско-краеведческой путешествия.

### **личностными результатами являются:**

- формирование положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- развитие интереса к изучению географии, истории и культуры родного края;
- формирование туристских умений и навыков.

### **Учащиеся получают возможность для формирования:**

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;

- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значимости туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

#### **Регулятивные УУД:**

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы; - следовать на занятиях инструкциям преподавателя;
  - вносить коррективы в свою работу.
- Учащиеся получают возможность научиться:
- понимать цель выполняемых действий;
  - адекватно оценивать правильность выполнения задания;
  - самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
  - туристическим умениям и навыкам;
  - работать индивидуально и в группе;
  - уметь осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
  - беречь и защищать природу, экологически мыслить.

#### **Коммуникативные УУД:**

Учащиеся научатся:

- следовать традициям старших ребят, участников районных туристических соревнований;
- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный);
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе; безопасному поведению во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;
- участвовать в однодневных, двухдневных походах, туристских слетах, соревнованиях.

#### **Познавательные УУД:**

Учащиеся научатся:

- читать топографические карты;
- следовать законам «Кодекса туриста»;
- ориентироваться на местности без карты (по природным признакам, по компасу);
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять активную деятельность в коллективе;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу; - различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества.
- описывать содержание личного и группового снаряжения туриста, описывать способы укладки рюкзака и самостоятельно укладывать рюкзак.

- описывать технику выполнения вязки узлов, осваивать её самостоятельно, применять различные узлы по их назначению в туристской технике, работать в группах, исправляя свои ошибки и помогая советом;
- применять различные способы при определении места для совершения похода;
- описывать все возможные варианты используемой еды в полевых условиях, их фасовку и приготовление, описывать вариативное выполнение укладки рюкзака продуктами питания.
- описывать технику выполнения всех действий при разворачивании лагеря (постановка палатки и её местоположение, натягивание тента, разведение костра; определение местоположения всех станций по отношению друг к другу).
- описывать типы компасов, строение и принцип работы. Самостоятельно выполняют ориентирование на местности.
- описывать существующие топографические знаки, находить их на местности; - выполнять передвижение по азимуту, определять своё местоположение на карте самостоятельно;
- изучать виды препятствий в туризме, описывать, возможные варианты преодоления этих препятствий.
- выполнять преодоление препятствий самостоятельно, со страховкой и с помощью педагога;
- приобретать знания о природе, истории, культуре родного края; получать навыки изучения и описания природных объектов;
- использовать туристско-краеведческий материал в образовательном процессе;
- проводить работу над ошибками и устранять их;
- проявлять коммуникативные способности при общении с одноклассниками; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения материала, соблюдать правила безопасности.

## 7. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 7.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10. 2022	31.05.2023	34	136	2 раза в неделю по 1 и 2 часа

### 7.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Наименование параметра (показателя)
1.	Палатка туристическая с тентом (каркаснодуговая) четырехместная	Двухслойная палатка с двумя входами Внешний тент палатки устойчив к ультрафиолетовому излучению Имеет пропитку, задерживающую распространение огня Два вентиляционных клапана Все швы проклеены Идеальна для туристических походов в весеннее, летнее и осеннее время Размер: 320 x 210 см Количество мест: 4
2.	Рюкзак	Хорошо вентилируемый, с большой амплитудой

	<p>объемом не менее 80 литров</p>	<p>регулировки спинной системы ABS, возможностью варьировать длину плечевых лямок и съемного поясного ремня Два интегрированных боковых кармана В основную камеру возможен доступ также при помощи дополнительной молнии-застежки под компрессионными лямками на боку рюкзака          Большой внутренний спинной карман          Два внешних и один внутренний карман в верхнем съемном клапане рюкзака          Центральная компрессионная лямка под клапаном с возможностью крепления альпинистской веревки, возможность создания поясной сумки с крышки и поясного ремня.          Назначение – экспедиционный Тип конструкции – станковый Объем 80 л. Число лямок 2 Вес 2.35 кг Боковые карманы          Фронтальный карман          Боковая стяжка          Регулируемый клапан          Верхний карман          Перегородка в основном отделении          Грудная стяжка          Поясной ремень Вентилируемые лямки          Накидка от дождя Высота 87 см Ширина 32 см          Толщина 31 см</p>
3.	<p>Спальный мешок</p>	<p>Тип: Кокон.          Температурные характеристики от 2 до – 8° С Есть возможность соединения двух спальников в один.          Вес наполнителя: 1100 г.          Конструкция наполнителя: двухслойная.          Плотность наполнителя: 300 (2x150) г/м<sup>3</sup>.          Размер мешка с/без компрессии (max/min): 15x28/20 см.          Общая длина: 170 см.          Ширина в плечах: 70 см., в ногах: 50 см.: Подкладка (внутренняя ткань): 100% PES pongee.          Оболочка (внешняя ткань): Нейлон с DWR пропиткой.          Утеплитель: Thermolite Quallo.          Длина - 170см          Вес - 1.1 кг</p>
4.	<p>Коврик теплоизоляционный</p>	<p>Материал: Изолон (физически сшитой пенополиэтилен и пеноэвипен).          Гигиенический сертификат:18.УЦ.02.224. Т.0010.9.М.98</p>
5.	<p>Каска туристическая</p>	<p>Комбинированная конструкция          Наружный материал: полипропилен          Удобный ремешок под подбородком и для регулировки</p>

		<p>размера каски</p> <p>Область применения: альпинизм, скалолазание, обучающие курсы, прокатные центры, веревочные парки</p> <p>Совместимость с налобным фонариком Вес: 390 гр.</p> <p>Размер: 53-60 см. сертификаты: CE - EN 12493</p> <p>Сертификат EN 12492, UIAA (Международный союз альпинистских ассоциаций)</p>
6.	Система страховочная	<p>Для юных скалолазов. Это полностью регулируемая скалолазная беседка. Технология «силового каркаса», что обеспечивает распределение нагрузки в момент остановки падения на всю площадь пояса и ножных петель.</p> <p>2 пряжки Duplex на поясе для регулирования беседки, а также правильного позиционирования страховочного кольца. 2 петли для развески снаряжения. Надежная универсальная беседка</p> <p>Усиленный силовой ремень в области спины, распределяющий нагрузку при срыве</p> <p>4 быстро регулируемые пряжки</p> <p>Регулируемые и комфортные ремни для ног</p> <p>Петля для надежного крепления страховочного устройства</p> <p>4 петли для развески снаряжения</p> <p>Материал изготовления – полиэстер</p>
7.	Веревка 10 мм	<p>Статическая мощная и прочная веревка с классом жесткости 48 (в плетении используется 48 прядей). Веревка обладает низким растяжением и достаточно высокой статической прочностью. Назначение: высотные работы, промышленный альпинизм, горный туризм, спелеология.</p>

**Информационное обеспечение программы** – аудио-, фото-, видеоисточники.

**Кадровое обеспечение** – педагог дополнительного образования.

### **Методическое обеспечение.**

**Очное обучение** по программе предусматривает вариативность как дидактических принципов, так и элементов инновационных методов обучения, направленных на формирование личности.

На занятиях кружка применяются разнообразные **методы обучения** в зависимости от возраста кружковцев. Среди них: репродуктивные (воспроизводящие), тренинговые (развитие знаний, приобретение умений и навыков), объяснительно-иллюстративные (рассказ, объяснение, беседа, иллюстрация, дискуссия и др.), дискуссионные, проблемно-поисковые (исследовательские, поисковые) методы обучения.

При проведении практических занятий предпочтение отдается подвижным и спортивным играм с элементами туризма, краеведческим исследованиям на природе, посещению историко-культурных объектов.

Применяются следующие **дидактические материалы**: картографический и раздаточный материалы, технические средства обучения, наглядные пособия. В процессе работы клуба, с целью эффективного усвоения систематизированных знаний, формирования умений и навыков, используются средства обучения в соответствии с действующим Типовым перечнем учебнонаглядных пособий и технических средств обучения для туристскокраеведческих внешкольных учебных заведений.

Программа реализуется в **индивидуально-групповой и групповой формах** организации образовательного процесса.

Используются следующие **педагогические технологии**: технология группового обучения, технология кейсов, технология дифференцированного обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающая технология.

**Учебные занятия проводятся в форме** лекций, практических занятий, бесед, встреч, экскурсий, походов, посещений экскурсионных объектов.

Педагог, учитывая уровень подготовки, возраст, интересы учащихся, в установленном порядке может вносить изменения в распределение учебного времени на изучение отдельных тем программы.

Распределение часов по разделам – ориентировочный.

Формы организации деятельности и педагогические технологии:

В объединении используются коллективные занятия, соревнования, внеаудиторные занятия на открытом воздухе, экскурсии; в процессе обучения применяются педагогические технологии проблемного обучения, дифференцированного обучения, прикладной деятельности.

Формы и методы контроля знаний учащихся: в образовательном процессе с целью контроля знаний, умений и навыков учащихся используется устный опрос, тематические беседы, анализ продуктов самостоятельной деятельности учащихся, контрольные задания, соревнования.

Техническое оснащение педагогического процесса: туристическое снаряжение (рюкзак, палатка, компас, карта), компьютер, мультимедийная доска, проектор, музыкальный репертуар на электронных носителях.

## **2.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристического клуба «ТУР» используются следующие виды аттестации:

- предварительная – начальное диагностирование способностей учащихся, определение исходного уровня индивидуальных способностей;
- промежуточная (текущая) – проводится в течение учебного года с целью отслеживания динамики формирования изобразительных навыков;
- итоговая – проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности каждого ребенка, его творческих способностей, определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение

Аттестация по программе проходит в форме викторины, конкурса, игры, сдачи туристских нормативов, теста.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

журнал посещаемости, маршрутный лист, материал тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

конкурс, слет, соревнование.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, технических средств обучения, новейшего туристского снаряжения. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации», «Правил проведения соревнований по спортивному туризму», «Временных правил организации и проведения соревнований учащихся РФ «Школа безопасности».

Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, походов, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Особое внимание следует обратить на общую и специальную подготовку детей.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Для проведения контроля степени обученности детей после каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия — похода, слета, соревнований, туристского лагеря, сборов и т.п.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам. Ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в стране и в Республики Адыгея, с постановлениями о его развитии, углубляют знания правил организации самостоятельных походов. Детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы - в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

В воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов, соревнований. Практически важно после каждого учебно-тренировочного выхода на очередном занятии кружка или прямо у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода или соревнования. Для руководителя обсуждение – еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мыслей, наклонности.

Подведение итогов можно проводить в форме устных или письменных высказываний каждого участника похода о его результатах, о тех или иных случаях, о товарищах.

Начать обсуждение может сам руководитель, сообщив основные итоги: каков был фактический маршрут, сколько пройдено километров, какие показаны результаты, что увидели, чему научились, какой норматив выполнили, какие места заняли, достигли ли поставленных целей. Но важно, конечно, чтобы заговорили и сами ребята.

В прохождении многих тем программы полезно использовать игровую, соревновательную форму, которая даст возможность ребятам как-то проявить свои знания и умения; решение задач на сообразительность, упражнения по топографии, конкурсы, викторины по краеведению, соревнования на местности по технике пешеходного туризма и ориентированию.

Почти во всех разделах программы в конце второго года обучения уделяется внимание содержанию и правилам проведения различных видов туристских соревнований, что дает возможность хотя бы минимально подготовить кружковцев к выступлениям на таких соревнованиях.

## 2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### 2.4. Список литературы для педагога и обучающихся:

1. Багрова, Л.А. География Крыма / Л.А. Багрова, В.А. Боков, Н.В. Багров. – Киев : Лыбидь, 2001. – 12с.
2. Балабанов, И.В. Узлы / И.В. Балабанов. – 5-е изд. – М. : Издатель Балабанов, 2004. – 4 с.
3. Бардин, К.В. Азбука туризма / К.В. Бардин. – М. : Просвещение, 1981. – 18 с.
4. География Крыма : учебное пособие для 8-9 класса / под ред. Саприной В.И. – Симферополь : Союзкарта, 2000. – 42 с.
5. Закалдаев, Н.В. Пешком по Крыму или Крымские тропы / Н.В. Закалдаев. – Киев :Атика, 2003. – 53 с.
6. Закалдаев, Н.В. Пешком по Крыму или Перевалы горного Крыма / Н.В. Закалдаев. – Симферополь, 2005. – 31с.
7. Кострица, М.Ю. Школьная краеведческо-туристская работа / М.Ю. Кострица, В.В. Обозный. – К : Вища школа, 1995. – 22 с.
8. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. – 2-е изд. – М. : Профиздат, 1990. – 67 с.
9. Матюшин, Г.Н. Историческое краеведение / Г.Н. Матюшин. – М. : Просвещение, 1987. – 41 с.
10. Подгородецкий, П.Д. Крым. Природа / П.Д. Подгорецкий. – Симферополь : Таврия, 1988. – 34 с.
11. Прохоров, А.И. Советы юного туриста / А.И. Прохоров. – М. : Детгиз, 1960. – 96 с.
12. Пустовойт, В.О. Организация и проведение учебно-туристской практики : учебное пособие / В.О. Пустовойт, В.Д. Дехтярь. – К. : КУТЕП, 2008. – 89 с.
13. Ромашков, Е. Туристский поход в выходной день / Е. Ромашков. – М. : Профиздат, 1964. – 77 с.
14. Рошин, А.Н. Ориентирование на местности / А.Н. Рошин. – М. : Высшая школа, 1982. – 23 с.
15. Смирнов, Д.В. Юные туристы-краеведы. Программы для системы дополнительного образования детей / Д.В. Смирнов, Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. – 7 с.
16. Соловьёв, Э.Я. Поведение в экстремальных ситуациях / Э.Я. Соловьёв. – М. : ИВФ Антал, 1996. – 28 с.
17. Суперанская, А.В. Что такое топонимика? / А.В. Суперанская. – М. : Наука, 1985. – 88 с.
18. Фесенко, Б.И. Книга молодого ориентировщика / Б.И. Фесенко. – М. : ЦДЮТур МО РФ,1997. – 11 с.
19. Шибаяев, А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? Программированные задания / А.С. Шибаяев. – М. : ЦДЮТур МО РФ,1996. – 56 с.
20. Штюрмер, Ю.А. Маркировка туристических маршрутов / Ю.А. Штюрмер. – М. : ЦРИБТурист, 1975. – 34 с.
21. Юньев, И.С. Краеведение и туризм / И.С. Юньев. – М. : Знание, 1974. – 119 с.
22. Юшманов, Е. Безопасность туристских путешествий / Е. Юшманов. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 87 с.
23. Ярошенко, В.В. Туристический клуб школьников / В.В. Ярошенко. – М. : ТЦ Сфера,2004. – 50 с.

### III. ПРИЛОЖЕНИЯ

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ в период промежуточной, итоговой аттестации, Критерии для проведения итогового контроля,

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества
1. Теоретические знания по основным разделам учебного плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<i>высокий уровень</i> – освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период
		<i>средний уровень</i> – объем усвоенных знаний составляет более половины
		<i>низкий уровень</i> – овладел менее, чем половина объема знаний, предусмотренных программой
2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<i>высокий уровень</i> – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием
		<i>средний уровень</i> – сочетает специальную терминологию с бытовой
	терминологии	<i>минимальный уровень</i> – как правило, избегает употреблять специальные термины

#### Критерии оценки уровня практической подготовки:

*высокий уровень* – учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, самостоятельно работает со специальным оборудованием, не испытывает особых затруднений, практические задания выполняет с элементами творчества, проводит объективный анализ результатов своей деятельности в объединении, проявляет творческий подход при выполнении заданий;

*средний уровень* – у учащегося объем усвоенных умений и навыков достаточно высок, практические занятия выполняет с помощью педагога, задания выполняет на основе образца, может выдвинуть интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.

*достаточный уровень* – учащийся овладел не всем объёмом знаний, умений и навыков, предусмотренных программой, испытывает серьезные затруднения при выполнении практических занятий, выполняет лишь простейшие практические задания.

## КТП, ПЛАН ЗАНЯТИЯ, ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ, ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Календарно-тематическое планирование туристического кружка "Туристы – Ливадийцы" группа № 1; год обучения 1; количество часов по программе 170.

№ п\п	Дата по плану	Дата по факту	Количество часов	Название раздела, Тема занятия
			<b>60</b>	<b>1. Основы туристской подготовки.</b>
1			4	1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.
2			1	1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.
3			4	1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.
4			1	1.2. Воспитательная роль туризма.
5			4	1.2. Воспитательная роль туризма.
6			1	1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.
7			4	1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.
8			1	1.4. Организация туристского быта. Привалы, ночлеги.
9			4	1.4. Организация туристского быта. Привалы, ночлеги.
10			1	1.5. Подготовка к походу, путешествию.
11			4	1.5. Подготовка к походу, путешествию.
12			1	1.6. Питание в туристском походе.
13			4	1.6. Питание в туристском походе.
14			1	1.7. Туристские должности в группе.
15			4	1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.
16			1	1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.
17			1	1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.
18			4	1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.
19			1	1.10. Туристический досуг: игры, самодеятельность.
20			4	1.10. Туристический досуг: игры, самодеятельность.
21			1	1.11. Подведение итогов туристского похода.
22			4	1.11. Подведение итогов туристского похода.
23			1	1.12. Туристские слеты и соревнования.
24			4	1.12. Туристские слеты и соревнования.
			<b>36</b>	<b>2. Топография и ориентирование.</b>
25			1	2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.
26			4	2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.
27			1	2.2. Условные знаки.
28			4	2.2. Условные знаки.
29			1	2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.
30			4	2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.
31			1	2.4. Компас. Работа с компасом.
32			1	2.4. Компас. Работа с компасом.
33			4	2.4. Компас. Работа с компасом.
34			1	2.5. Измерение расстояний.
35			4	2.5. Измерение расстояний.
36			1	2.6. Способы ориентирования.

37			4	2.6. Способы ориентирования.
38			1	2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.
39			4	2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.
			<b>28</b>	<b>3. Краеведение.</b>
40			1	3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.
41			4	3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.
42			1	3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.
43			4	3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.
44			1	3.3. Изучение района путешествия.
45			4	3.3. Изучение района путешествия.
46			4	3.3. Изучение района путешествия.
47			1	3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.
48			4	3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.
49			4	3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.
			<b>11</b>	<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>
50			1	4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.
51			4	4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.
52			1	4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.
53			1	4.3. Приемы транспортировки пострадавшего.
54			4	4.3. Приемы транспортировки пострадавшего.
			<b>35</b>	<b>5. Общая и специальная физическая подготовка.</b>
55			1	5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.
56			4	5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.
57			1	5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.
58			4	5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.
59			1	5.3. Общая физическая подготовка.
60			4	5.3. Общая физическая подготовка.
61			1	5.3. Общая физическая подготовка.
62			4	5.3. Общая физическая подготовка.
63			4	5.3. Общая физическая подготовка.
64			4	5.3. Общая физическая подготовка.
66			1	5.4. Специальная физическая подготовка.

67			4	5.4. Специальная физическая подготовка.
68			1	Заключительное повторение.
69			1	Заключительное повторение.

Календарно-тематическое планирование туристического кружка "Туристы – Ливадийцы"  
группа № 2; год обучения 1; количество часов по программе 251,6.

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Количество часов	Название раздела, Тема занятия
			<b>83,4</b>	<b>1. Основы туристской подготовки.</b>
1			2	1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.
2			4,4	1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.
3			1	1.2. Воспитательная роль туризма.
4			2	1.2. Воспитательная роль туризма.
5			4,4	1.2. Воспитательная роль туризма.
6			1	1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.
7			2	1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.
8			4,4	1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.
9			1	1.4. Организация туристского быта. Привалы, ночлеги.
10			2	1.4. Организация туристского быта. Привалы, ночлеги.
11			4,4	1.4. Организация туристского быта. Привалы, ночлеги.
12			1	1.5. Подготовка к походу, путешествию.
13			2	1.5. Подготовка к походу, путешествию.
14			4,4	1.5. Подготовка к походу, путешествию.
15			1	1.6. Питание в туристском походе.
16			2	1.6. Питание в туристском походе.
17			4,4	1.6. Питание в туристском походе.
18			1	1.7. Туристские должности в группе.
19			2	1.7. Туристские должности в группе.
20			4,4	1.7. Туристские должности в группе.
21			1	1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.
22			2	1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.
23			4,4	1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.
24			1	1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.
25			2	1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.
26			1	1.10. Туристический досуг: игры, самодеятельность.
27			2	1.10. Туристический досуг: игры, самодеятельность.
28			4,4	1.10. Туристический досуг: игры, самодеятельность.
29			1	1.11. Подведение итогов туристского похода.
30			2	1.11. Подведение итогов туристского похода.
31			4,4	1.11. Подведение итогов туристского похода.
32			1	1.12. Туристские слеты и соревнования.
33			2	1.12. Туристские слеты и соревнования.
34			4,4	1.12. Туристские слеты и соревнования.
			<b>52,8</b>	<b>2. Топография и ориентирование.</b>
35			1	2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.
36			2	2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.
37			4,4	2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

38			1	2.2. Условные знаки.
39			2	2.2. Условные знаки.
40			4,4	2.2. Условные знаки.
41			1	2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.
42			2	2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.
43			4,4	2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.
44			1	2.4. Компас. Работа с компасом.
45			2	2.4. Компас. Работа с компасом.
46			4,4	2.4. Компас. Работа с компасом.
47			1	2.5. Измерение расстояний.
48			1	2.5. Измерение расстояний.
49			2	2.5. Измерение расстояний.
50			4,4	2.5. Измерение расстояний.
51			1	2.6. Способы ориентирования.
52			2	2.6. Способы ориентирования.
53			4,4	2.6. Способы ориентирования.
54			1	2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.
55			2	2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.
56			4,4	2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.
			<b>44,4</b>	<b>3. Краеведение.</b>
57			1	3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.
58			2	3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.
59			4,4	3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.
60			1	3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.
61			2	3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.
62			4,4	3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.
63			1	3.3. Изучение района путешествия.
64			2	3.3. Изучение района путешествия.
66			4,4	3.3. Изучение района путешествия.
67			1	3.3. Изучение района путешествия.
68			2	3.3. Изучение района путешествия.
69			4,4	3.3. Изучение района путешествия.
70			1	3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.
71			2	3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.
72			4,4	3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.
73			2	3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.
74			4,4	3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.
75			1	3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.
			<b>22,2</b>	<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>

76			1	4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.
77			2	4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.
78			4,4	4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.
79			1	4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.
80			2	4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.
81			4,4	4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.
82			1	4.3. Приемы транспортировки пострадавшего.
83			2	4.3. Приемы транспортировки пострадавшего.
84			4,4	4.3. Приемы транспортировки пострадавшего.
			<b>48,8</b>	<b>5. Общая и специальная физическая подготовка.</b>
85			1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.
86			2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.
87			4,4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.
88			1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.
89			2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.
90			4,4	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.
91			1	Общая физическая подготовка.
92			2	Общая физическая подготовка.
93			2	Общая физическая подготовка.
94			4,4	Общая физическая подготовка.
95			1	Общая физическая подготовка.
96			2	Общая физическая подготовка.
97			4,4	Общая физическая подготовка.
98			4,4	Общая физическая подготовка.
99			1	Специальная физическая подготовка.
100			2	Специальная физическая подготовка.
101			4,4	Специальная физическая подготовка.
102			4,4	Специальная физическая подготовка.
103			1	Заключительное повторение.

Календарно-тематическое планирование туристического кружка "Туристы – Ливадийцы"  
 группа № 3; год обучения 1; количество часов по программе 183,6.

№ п\п	Дата по плану	Дата по факту	Количество часов	Название раздела, Тема занятия
			<b>65,8</b>	<b>1. Основы туристской подготовки.</b>
1			1	1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.
2			4,4	1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.
3			1	1.2. Воспитательная роль туризма.
4			4,4	1.2. Воспитательная роль туризма.
5			1	1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.
6			4,4	1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.
7			1	1.4. Организация туристского быта. Привалы, ночлеги.
8			4,4	1.4. Организация туристского быта. Привалы, ночлеги.
9			1	1.5. Подготовка к походу, путешествию.
10			4,4	1.5. Подготовка к походу, путешествию.
11			1	1.6. Питание в туристском походе.
12			4,4	1.6. Питание в туристском походе.
13			1	1.7. Туристские должности в группе.
14			4,4	1.7. Туристские должности в группе.
15			1	1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.
16			4,4	1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.
17			1	1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.
18			1	1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.
19			4,4	1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.
20			1	1.10. Туристический досуг: игры, самодеятельность.
21			4,4	1.10. Туристический досуг: игры, самодеятельность.
22			1	1.11. Подведение итогов туристского похода.
23			4,4	1.11. Подведение итогов туристского похода.
24			1	1.12. Туристские слеты и соревнования.
25			4,4	1.12. Туристские слеты и соревнования.
			<b>38,8</b>	<b>2. Топография и ориентирование.</b>
26			1	2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.
27			4,4	2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.
28			1	2.2. Условные знаки.
29			4,4	2.2. Условные знаки.
30			1	2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.
31			4,4	2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.
32			1	2.4. Компас. Работа с компасом.
33			1	2.4. Компас. Работа с компасом.
34			4,4	2.4. Компас. Работа с компасом.
35			1	2.5. Измерение расстояний.
36			4,4	2.5. Измерение расстояний.
37			1	2.6. Способы ориентирования.
38			4,4	2.6. Способы ориентирования.
39			1	2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.
			4,4	2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

			27	<b>3. Краеведение.</b>
40			1	3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.
41			4,4	3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.
42			1	3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.
43			4,4	3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.
44			4,4	3.3. Изучение района путешествия.
45			1	3.3. Изучение района путешествия.
46			4,4	3.3. Изучение района путешествия.
47			1	3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.
48			4,4	3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.
49			1	3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.
			<b>16,2</b>	<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>
50			1	4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.
51			4,4	4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.
52			1	4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.
53			4,4	4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.
54			1	4.3. Приемы транспортировки пострадавшего.
			4,4	4.3. Приемы транспортировки пострадавшего.
			<b>33,4</b>	<b>5. Общая и специальная физическая подготовка.</b>
55			1	5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.
56			4,4	5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.
57			1	5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.
58			4,4	5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.
59			1	5.3. Общая физическая подготовка.
60			4,4	5.3. Общая физическая подготовка.
61			1	5.3. Общая физическая подготовка.
62			4,4	5.3. Общая физическая подготовка.
63			4,4	5.3. Общая физическая подготовка.
64			1	5.4. Специальная физическая подготовка.
66			4,4	5.4. Специальная физическая подготовка.
67			1	5.4. Специальная физическая подготовка.
68			1	Заключительное повторение.

Календарно-тематическое планирование туристического кружка "Туристы – Ливадийцы"  
 группа № 4; год обучения 1; количество часов по программе 183,6.

№ п\п	Дата по плану	Дата по факту	Количество часов	Название раздела, Тема занятия
			<b>65,8</b>	<b>1. Основы туристской подготовки.</b>
1			1	1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.
2			4,4	1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.
3			1	1.2. Воспитательная роль туризма.
4			4,4	1.2. Воспитательная роль туризма.
5			1	1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.
6			4,4	1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.
7			1	1.4. Организация туристского быта. Привалы, ночлеги.
8			4,4	1.4. Организация туристского быта. Привалы, ночлеги.
9			1	1.5. Подготовка к походу, путешествию.
10			4,4	1.5. Подготовка к походу, путешествию.
11			1	1.6. Питание в туристском походе.
12			4,4	1.6. Питание в туристском походе.
13			1	1.7. Туристские должности в группе.
14			4,4	1.7. Туристские должности в группе.
15			1	1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.
16			4,4	1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.
17			1	1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.
18			1	1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.
19			4,4	1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.
20			1	1.10. Туристический досуг: игры, самодеятельность.
21			4,4	1.10. Туристический досуг: игры, самодеятельность.
22			1	1.11. Подведение итогов туристского похода.
23			4,4	1.11. Подведение итогов туристского похода.
24			1	1.12. Туристские слеты и соревнования.
25			4,4	1.12. Туристские слеты и соревнования.
			<b>38,8</b>	<b>2. Топография и ориентирование.</b>
26			1	2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.
27			4,4	2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.
28			1	2.2. Условные знаки.
29			4,4	2.2. Условные знаки.
30			1	2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.
31			4,4	2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.
32			1	2.4. Компас. Работа с компасом.
33			1	2.4. Компас. Работа с компасом.
34			4,4	2.4. Компас. Работа с компасом.
35			1	2.5. Измерение расстояний.
36			4,4	2.5. Измерение расстояний.
37			1	2.6. Способы ориентирования.
38			4,4	2.6. Способы ориентирования.
39			1	2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.
40			4,4	2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.
			<b>21,6</b>	<b>3. Краеведение.</b>
41			1	3.1. Родной край, его природные особенности, история,

				известные земляки.
42			4,4	3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.
43			1	3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.
44			4,4	3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.
45			1	3.3. Изучение района путешествия.
46			4,4	3.3. Изучение района путешествия.
47			1	3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.
48			4,4	3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.
			<b>17,2</b>	<b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>
49			1	4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.
50			4,4	4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.
51			1	4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.
52			1	4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.
53			4,4	4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.
54			1	4.3. Приемы транспортировки пострадавшего.
55			4,4	4.3. Приемы транспортировки пострадавшего.
			<b>36,8</b>	<b>5. Общая и специальная физическая подготовка.</b>
56			1	5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.
57			4,4	5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.
58			1	5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.
59			4,4	5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.
60			1	5.3. Общая физическая подготовка.
61			4,4	5.3. Общая физическая подготовка.
62			1	5.3. Общая физическая подготовка.
63			4,4	5.3. Общая физическая подготовка.
64			1	5.3. Общая физическая подготовка.
65			4,4	5.4. Специальная физическая подготовка.
66			1	5.4. Специальная физическая подготовка.
67			4,4	5.4. Специальная физическая подготовка.
68			4,4	Заключительное повторение.

ПЛАН ЭКСКУРСИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

№	Дата проведения		Название экскурсии	Маршрут/Объекты
	план	факт		
1	сентябрь		Ливадия I	Ливадийский дворец – музей
2	сентябрь		Ливадия II	Ливадийский парк
3	сентябрь		Ливадия III	«Солнечная тропа» - полуротонда
4	сентябрь		Ливадия IV	«Солнечная тропа» - г. Крестовая
5	сентябрь		Ливадия V	«Солнечная тропа» - г. Ай-Никола - Казацкая Миля
6	октябрь		К водопаду	Санаторий «Узбекистан» - водопад Учан-Су
7	октябрь		Боткинская тропа I	«Поляна Сказок» - р. Яузлар
8	октябрь		Боткинская тропа II	«Поляна Сказок» - г. Ставри-Кая
9	октябрь		Боткинская тропа III	«Поляна Сказок» - в дп. Козырёк
10	ноябрь		Тропа Штангеева	В дп. Учан-Су - г. Ставри-Кая
11	ноябрь		В гостях у сказки	Музей «Поляна Сказок», зоопарк "Сказка"
12	ноябрь		Ялта I	Ялтинский историко-литературный музей
13	декабрь		Ялта II	«Поляна Сказок»
14	декабрь		Ялта III	Зоопарк «Сказка»
15	декабрь		Ялта IV	Дом-музей А.П.Чехова
16	декабрь		Ялта V	Выставка «Чехов в Ялте»
17	январь		Ялта VI	Выставка "Неизвестный Чехов"
18	январь		Ялта VII	ЯГЛПЗ
19	январь		Ялта VIII	По улицам города
20	февраль		История пляжей	Пляж "Дельфин" - пляж "Массандровский"
21	февраль		Нижняя Ореанда	Парк санатория «Нижняя Ореанда»
22	февраль		Ласточкино Гнездо	«Солнечная тропа» - Ласточкино Гнездо
23	февраль		Алупка I	Алупкинский дворец-музей
24	март		Алупка II	Воронцовский парк
25	март		Массандра I	Массандровский дворец - музей
26	март		Массандра II	Массандровский парк
27	апрель		Никита I	ГНБС
28	апрель		Никита II	Мыс Мартьян
29	апрель		Никита III	Никитские скалы
30	апрель		Медведь-гора	г. Аю-Даг
31	май		Краснокаменка	Урочище «Сказочная долина»
32	май		Краснокаменка	Скала-останец "Красный Камень"
33	май		Гурзуф	Дача А.П.Чехова
34	май		Артек	Музей космонавтики

\* При проведении экскурсионной деятельности педагог непосредственно руководствуется сведениями о реальном состоянии здоровья участников групп, о влиянии погодного фактора на их самочувствие в этот момент, и на общий процесс их оздоровления в последующем.