

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00DB59B9BA9C45C8B8734114646D165342
Владелец: Василевич Марина Владимировна
Действителен: с 22.02.2024 до 17.05.2025

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Центр внешкольной работы»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МАУ ДО «ЦВР»
Протокол № 4
от 24.06 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МАУ ДО «ЦВР» № 59-0
от 25.06 2021 г.
Директор И.Б. Гусакова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Юные инструкторы туризма»
Объединение «Юный турист»
Возраст учащихся: 11 – 18 лет
Срок реализации: 3 года 9 месяцев (432 часа)

Автор-составитель:
Быкова Алина Мамиржоновна
педагог дополнительного образования
соответствие занимаемой должности

Североуральск, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК	3
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ	8
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	12
УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН	12
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА	22
1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	42
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	47
2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	47
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	47
КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	47
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	48
2.2 ФОРМА АТТЕСТАЦИИ/ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	49
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	51
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	54

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные инструкторы туризма» (далее – программа) туристско-краеведческой направленности разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

– Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организаций и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным развивающим программам» (далее – Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам);

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196;

– Приказа Минобрнаука России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Письма Минобрнаука России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)»);

– Постановления Правительства Свердловской области от 01.08.2019 года № 488-ПП «Об утверждении Стратегии развития внутреннего и въездного туризма в Свердловской области на период до 2035 года;

– «Стратегии социально-экономического развития Североуральского городского округа на период до 2030 года (31.08.2018 № 913) утверждена Думой Североуральского городского округа от 26.12.2018 № 85;

– Федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019 - 2025 годы)» от 5 мая 2018 года №872-р;

– Положения МАУ ДО «ЦВР» «О порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Устава МАУ ДО «ЦВР».

Актуальность. Программа является практико-ориентированной и логически продолжает школьные курсы: ОБЖ, физической культуры, истории, географии, биологии. В программе используются приемы и методы для раскрытия индивидуальных психологических особенностей учащихся, успешного овладения учащимися туристическими навыками, позволяющими жить и ориентироваться в природе, а также для создания коллектива единомышленников, способного к слаженному взаимодействию в экстремальных условиях.

Пешеходный туризм является универсальным и комплексным средством воспитания подрастающего поколения, привлекающим учащихся, как младшего, так и старшего школьного возраста. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение

окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Программа отличается универсальным подходом к обучению, содержание учебного курса учитывает природные особенности Свердловской области, Североуральского городского округа. Содержание программы отражает стратегию развития Североуральского городского округа.

Адресат программы – учащиеся 11-18 лет.

В возрасте (13-15 лет) ведущей деятельностью является общение, а старший школьный возраст (15-17 лет) ведущей становится учебно-профессиональная деятельность. Программа соединяет в себе два основных вида деятельности, учащиеся общаются и путешествуют, преодолевают себя и знакомятся с новыми для них профессиями.

В данном возрастном периоде у ребенка закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок.

Успешность обучения во многом зависит от мотивации обучения, от того личностного смысла, которое имеет обучение для подростка. Основное условие всякого обучения – наличие стремления к приобретению знаний и испытания себя на «прочность». Именно в подростковом возрасте появляются новые мотивы учения, связанные с идеалом, профессиональными намерениями.

Принципы формирования учебной группы. Группа формируется из учащихся не имеющих туристического опыта. Комплектация группы может быть разновозрастной, что позволяет сформировать у учащихся чувство взаимопомощи и поддержки.

Число учащихся одновременно находящихся в группе от 7 до 10 человек. Группы первого года обучения от 7 до 10-ти человек, группы второго, третьего, четвертого года от 7 до 8 человек. Численность учащихся

в объединении обусловлена, спецификой практической деятельности программы и техникой безопасности при организации походов и экскурсий.

Режим занятий. Учебные занятия проводятся в зависимости от уровня освоения. Основная часть программы отведена практическим занятиям, на каждом уровне освоения занятия ведутся в своём режиме, по своему учебно-тематическому плану.

Первый год обучения – стартовый уровень освоения. Занятия – 2 раза в неделю по 1-му часу (2 часа в неделю, всего 72 часа). Продолжительность одного учебного часа 45 минут. Учащиеся знакомятся с краеведением. Участвуют в однодневных походах, экскурсиях. Учатся сотрудничать и работать в команде.

Второй и третий год обучения – базовый уровень освоения программы. Занятия проводятся – 2 раза в неделю по 1-2 учебных часа (3 часа в неделю, всего в год 108 часов). Продолжительность одного учебного часа 45 минут.

Учащиеся подробнее изучают природные объекты Североуральского городского округа. Участвуют в конкурсах, соревнованиях и олимпиадах. Участвуют в двух и трех дневных походах, тренингах на командообразование. Отдельные учебные часы выделяются для тренировочных походов и экскурсий. Учащиеся занимаются проектной деятельностью, участвуют в муниципальных конкурсах проектов. Учащиеся самостоятельно разрабатывают меню. Учатся самостоятельно ставить бивуак.

Четвертый год обучения – продвинутый уровень освоения программы. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1-3 учебных часа (4 часа в неделю, всего 144 часа). Продолжительность одного учебного часа 45 минут. Отдельные учебные часы выделяются для тренировочных походов, сплавов и поездок.

Учащиеся самостоятельно разрабатывают маршрут походов, ставят цели похода. Учащиеся занимаются исследовательской деятельностью,

создают проекты для участия в мероприятиях различного уровня.

Успешность уровня освоения программы зависит от количества походов, их длительности, полученных разрядов, участия учащихся в проектной деятельности. Обязательно прохождение зачетных походов в течение учебного года.

Объем программы: 432 часа.

Срок освоения программы – три года и девять месяцев.

Уровни освоения программы стартовый, базовый и продвинутый.

На стартовом уровне используется общедоступная форма организации материала, и предполагается минимальная сложность содержания программы. Учащиеся знакомятся с городом Североуральском и природными памятниками.

На базовом уровне усложняются задания и материалы занятий, учащиеся должны не только воспроизвести информацию, но и самостоятельно подготовить сообщения и делиться ими на занятиях, участвовать в конкурсах по краеведению, экологии, и туризму.

На продвинутом уровне освоения программы учащимся дается больше самостоятельных заданий. Учащиеся готовят маршруты, распределяют обязанности в походе, выполняют роль руководителя похода, делают раскладку продуктов и самостоятельно закупают продукты, по итогу похода заполняют отчеты.

Форма обучения.

На стартовом уровне используется фронтальная форма обучения.

На базовом уровне используется групповая и фронтальная формы обучения.

На продвинутом уровне используется индивидуальная, групповая и фронтальная формы обучения.

Виды занятий.

На стартовом уровне в программу включены: беседы, игры, квесты, лекции, практические занятия в помещении и на местности, экскурсии.

На базовом уровне в программу включены: беседы, игры, лекции, квесты, практические занятия в помещении и на местности, экскурсии. При проведении практических работ на местности, занятие может быть продлено до 8 часов. При организации учебно-тренировочных походов вдали от населенного пункта продолжительность – от 1 дня до 3 суток.

На продвинутом уровне в программу включены: беседы, игры, квесты, лекции, практические занятия в помещении и на местности, экскурсии. При организации учебно-тренировочных походов вдали от населенного пункта, продолжительность занятий от 1 дня до 3 суток. На продвинутом уровне обучения учащиеся проходят походы в летний период времени (категорийные и многодневные), готовят отчеты, пишут проекты по изученному материалу.

Форма подведения итогов реализации программы: на стартовом уровне – тесты и практические задания; на базовом уровне – тренировочный поход с проверкой полученных знаний; на продвинутом уровне – категорийный или многодневный поход.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель стартового уровня освоения программы: формировать интерес у учащихся к туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с природными памятниками Североуральского городского округа;
- научить основам ориентирования и топографии;

- познакомить с видами костра;
- научить разжигать костер в летний и осенний период;
- научить подбирать личное снаряжение для однодневного похода;
- научить оказывать первую помощь при капиллярном кровотечении, обмороках, ожогах 1 степени;
- научить завязывать 3 туристических узла.

Воспитательные:

- формировать навыки работы в коллективе, в группе;
- формировать навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества: целеустремленность, настойчивость и дисциплинированность, ответственность, инициативность и взаимоуважение.

Цель базового уровня освоения программы: формирование физически здоровой и нравственно устойчивой личности, посредством вовлечения ее в активную туристско–краеведческую деятельность.

Задачи:

Обучающие:

- расширить и углубить знания по истории, краеведению родного края;
- усовершенствовать умения и навыки работы с картой и компасом;
- приобрести специальные знания по первой помощи;
- познакомить с проблемами экологии и охраны природы;
- научить различать и подбирать личное и групповое снаряжение для походов;
- научить завязывать пять туристических узлов, и знать места их применения;
- научить разжигать костер в зимний и весенний период, правильно

подбирать вид костра по необходимости (для приготовления пищи, для согрева, для подачи знака SOS).

Воспитательные:

- формировать навыки работы в коллективе и в команде.
- формировать навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества: целеустремленность, настойчивость и дисциплинированность, ответственность, инициативность и взаимоуважение.

Цель продвинутого уровня освоения программы - профессиональное самоопределения личности средствами туризма и краеведения.

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания о профессиях связанных с туризмом и краеведением;
- формировать систему знаний, умений и навыков, необходимых для автономного существования в природе;
- расширить и углубить знания по истории, краеведению географии Свердловской области;
- совершенствовать умения и навыки в работе с картой, компасом, навигатором и рацией;
- научить специальным знаниям по оказанию помощи и транспортировки пострадавшего;
- формировать знания о проблемах экологии и охраны природы;
- научить подбирать личное и групповое снаряжение для категорийного пешего и водного походов;
- научить завязывать десять туристических узлов и знать варианты их применения;

- научить разжигать костер в сложные погодных условиях (в дождь, в снег, в сильный ветер), правильно подбирать вид костра по необходимости (для приготовления пищи, для согрева, для подачи знаков SOS).

Воспитательные:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- формировать волевые качества;
- формировать гуманное отношение к окружающей среде;
- развить организаторские способности.

Развивающие:

- развить морально-волевые качества: целеустремленность, настойчивость и дисциплинированность, ответственность, инициативность и взаимоуважение;
- развивать навык выполнения исследовательской проектной деятельности;
- формировать личностно-ценностного отношения к своему родному краю,
- развивать силу, выносливость, координацию движения в соответствии с возрастными и физическими особенностями.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН
СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ (первый го обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма Контроля
		ВСЕГО	Теория	Практика	
1. РАЗДЕЛ Психологическое состояние в коллективе. Сплочение группы					
1.1	Игра как способ знакомства	3	0	3	Наблюдение
1.2	Игра - сплочение	4	0	4	Наблюдение
1.3	Игра – для улучшения климата в группе	3	0	3	Наблюдение
1.4	Итоговый контроль	2	0	2	Выполнение практического задания
	Всего	12	0	12	
2. РАЗДЕЛ «Природные объекты СГО»					
2.1	Родники, водоемы, реки Североуральского городского округа	7	1	6	Тест. Практическая работа.
2.2	Природные памятники Североуральского городского округа	4	1	3	Тест
2.3	Горы Североуральского городского округа	2	1	1	Тест
2.4	Итоговый контроль	2	0	2	Игра «Что? Где? Когда?»
	Всего:	15	3	12	
3. РАЗДЕЛ «Подготовка к походу»					
3.1	Техника безопасности в походе	5	4	1	Тест
3.2	Ориентирование	10	2	8	Практическое задание
3.3	Питание в походе	3	1	2	Практическое задание
3.4	Личное и групповое	5	2	3	Тест

	снаряжение				
3.5	Костер и его виды	5	1	4	Практическое задание
3.6	Узлы	2	1	1	Практическое задание
3.7	Итоговый контроль	1	0	1	Тест
	Всего:	31	11	20	
4. РАЗДЕЛ «Первая медицинская помощь».					
4.1	ПМП при порезах, синяках, ссадинах, растяжениях	1	0,5	0,5	Тест
4.2	ПМП при кровотечениях и переломах	1	0,5	0,5	Тест
4.4	ПМП в лесу. Зеленая аптечка	3	1	2	Тест
4.5	Итоговый контроль	2	0	2	Выполнение практических заданий и решение ситуационных заданий.
	Всего:	12	2	5	
	ИТОГО	72			

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ (второй год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма Контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. РАЗДЕЛ «Однодневные походы»					
1.1	Техника безопасности в походе	3	3	0	Тест
1.2	Личное и групповое снаряжение	5	2	3	Тест
1.3	Питание в походе	3	1	2	Тест + практическое задание в полевых условиях
1.4	Работа с костром	3	1	2	Практическое задание
1.5	Узлы	3	1	2	Тест и практическое задание
1.6	Ориентирование	6	2	4	Соревнование среди учащихся
1.7	Укрытие в лесу в зимний и летний период	5	1	4	Практическое задание
1.8	Вода. Фильтрация воды. Добыча воды.	5	1	4	Практическое задание
1.9	Итоговый контроль	2	0	2	Проведения тренировочного похода с проверкой полученных знаний
	Всего:	35	12	23	
2. РАЗДЕЛ «История Урала».					
2.1	История Урала и природные объекты	3	2	1	Реферат + презентация
2.2	Мифы и Легенды Урала	4	2	2	Реферат + презентация
2.3	География. Хребет России	2	1	1	Реферат + презентация

2.4	Итоговый контроль	2	0	2	Тестирование
	Всего:	11	5	6	
3. РАЗДЕЛ «Североуральский городской округ»					
3.1	История Североуральского городского округа	5	5	0	Тест
3.2	Природные памятники Североуральского городского округа	5	1	4	Тест
3.3	Родники Североуральского городского округа	3	1	2	Тест
3.4	Итоговый контроль	2	0	2	Игра «Игры разума»
	Всего:	15	7	8	
4. РАЗДЕЛ «Первая медицинская помощь. Зеленая аптечка»					
4.1	Зеленая аптечка.	2	1	1	Тест
4.2	ПМП в лесу. Использование аптеки.	5	1	4	Практическое задание
4.3	Транспортировка пострадавшего	4	1	3	Практическая работа
4.4	Итоговый контроль	1	0	1	Тесты и практические задания
	Всего:	12	3	9	
5. РАЗДЕЛ «Психологическое состояние в коллективе»					
5.1	Игры	2,5	0	2,5	Наблюдение
5.2	Вербочный курс	2,5	0	2,5	Наблюдение
	Всего:	5	0	5	
6. РАЗДЕЛ «Физическая подготовка»					
6.1	Общая физическая подготовка.	4	1	3	Ведение дневника Здоровья.
6.3	Бег по пересеченной местности.	5	1	4	Участие в соревнованиях
6.4	Итоговый контроль	1	0	1	Сдача нормативов

					В тренировочн ом походе
	Всего:	10	2	8	
7. РАЗДЕЛ «Проектная деятельность»					
7.1	«Я выбираю туризм»	10	10	0	Защита проекта
7.2	Проект «Родники»	9	9	0	Защита проекта
	Итоговый контроль	1	0	1	Проект
	Всего:	20	19	1	
	ИТОГО	108	48	60	

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ (третий год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма Контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. РАЗДЕЛ «Однодневные походы»					
1.1	Техника безопасности в походе	3	3	0	Тест
1.2	Личное и групповое снаряжение	5	2	3	Тест
1.3	Питание в походе	3	1	2	Тест + практическое задание в полевых условиях
1.4	Работа с костром	3	1	2	Практическое задание
1.5	Узлы	3	1	2	Тест и практическое задание
1.6	Ориентирование	6	2	4	Соревнование среди учащихся
1.7	Укрытие в лесу в зимний и летний период	5	1	4	Практическое задание
1.8	Вода. Фильтрация воды. Добыча воды.	5	1	4	Практическое задание
1.9	Итоговый контроль	2	0	2	Проведения тренировочного похода с проверкой полученных знаний
	Всего:	35	12	23	
2. РАЗДЕЛ «История Урала».					
2.1	История Урала и природные объекты	3	2	1	Реферат + презентация
2.2	Мифы и Легенды Урала	4	2	2	Реферат + презентация
2.3	География. Хребет России	2	1	1	Реферат + презентация

2.4	Итоговый контроль	2	0	2	Тестирование
	Всего:	11	5	6	
3. РАЗДЕЛ «Североуральский городской округ»					
3.1	История Североуральского городского округа	5	5	0	Тест
3.2	Природные памятники Североуральского городского округа	5	1	4	Тест
3.3	Родники Североуральского городского округа	3	1	2	Тест
3.4	Итоговый контроль	2	0	2	Игра «Игры разума»
	Всего:	15	7	8	
4. РАЗДЕЛ «Первая медицинская помощь. Зеленая аптечка»					
4.1	Зеленая аптечка.	2	1	1	Тест
4.2	ПМП в лесу. Использование аптеки.	5	1	4	Практическое задание
4.3	Транспортировка пострадавшего	4	1	3	Практическая работа
4.4	Итоговый контроль	1	0	1	Тесты и практические задания
	Всего:	12	3	9	
5. РАЗДЕЛ «Психологическое состояние в коллективе»					
5.1	Игры	2,5	0	2,5	Наблюдение
5.2	Веревочный курс	2,5	0	2,5	Наблюдение
	Всего:	5	0	5	
6. РАЗДЕЛ «Физическая подготовка»					
6.1	Общая физическая подготовка.	4	1	3	Ведение дневника Здоровья.
6.3	Бег по пересеченной местности.	5	1	4	Участие в соревнованиях
6.4	Итоговый контроль	1	0	1	Сдача нормативов

					В тренировочн ом походе
	Всего:	10	2	8	
7. РАЗДЕЛ «Проектная деятельность»					
7.1	«Я выбираю туризм»	10	10	0	Защита проекта
7.2	Проект «Родники»	9	9	0	Защита проекта
	Итоговый контроль	1	0	1	Проект
	Всего:	20	19	1	
	ИТОГО	108	48	60	

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ (четвертый год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. РАЗДЕЛ «Психологический климат в группе»					
1.1	Игра в группе	3	0	3	Наблюдение
1.2	Тренинг в группе	2	0	2	Наблюдение
1.3	Веревочный курс	2	0	2	Наблюдение
1.4	Климат в группе во время экстремальных ситуаций	2	0	2	Наблюдение
1.5	Итоговый контроль	1	0	1	Ролевая игра
	Всего:	10	0	9	
2. РАЗДЕЛ «Техника безопасности»					
2.1	Техника безопасности на воде, в лесу.	1	0,5	0,5	Тестирование
2.2	Пожары в лесу	2	1	1	Дидактическая игра
2.3	Дикие животные	2	1	1	Дидактическая игра
2.4	Если мы заблудились	2	1	1	Дидактическая игра
2.5	Итоговый контроль	2	1	1	Игра «безопасность в лесу»
	Всего:	9	4,5	4,5	
3. РАЗДЕЛ «Однодневные и двухдневные походы»					
3.1	Постановка бивуака	2	1	1	Практическое занятие. Тест
3.2	Сборка рюкзака	2	1	1	Практическое занятие. Тест
3.3	Питание и приготовление пищи в походе	4	1	3	Практическое занятие. Тест
3.4	Походы и экскурсия	30	0	30	Практическая работа в лесу.
3.5	Итоговый контроль	2	0	2	Тренировочный поход или сплав от 1-4

					дней.
	Всего:	40	3	37	
4. РАЗДЕЛ «Северный Урал. Средний Урал. Южный Урал»					
4.1	Северный Урал	5	1	4	Тест
4.2	Средний Урал	5	1	4	Тест
4.3	Южный Урал	5	1	4	Тест
	Всего:	15	3	12	
5. РАЗДЕЛ «Первая медицинская помощь»					
5.1	Первая медицинская помощь при порезах, синяках, ссадинах, ожогах и обморожениях, кровотечениях, при переломах.	2	1	1	Тест
5.2	Транспортировка пострадавшего	6	1	5	Практическое задание
5.3	Зеленая аптечка	2	1	1	Практическое задание
	Всего:	10	3	7	
6. РАЗДЕЛ «Физическая подготовка»					
6.1	Общая физическая подготовка	10	1	7	Сдача нормативов
6.2	Бег по пересеченной местности	10	0	15	Сдача нормативов
6.3	Лыжная подготовка	10	1	9	Сдача нормативов
	Всего:	30	2	31	
7. РАЗДЕЛ Проектная деятельность					
7.1	«Я выбираю туризм»	2	5	15	Написание проект
7.2	«Родники»	20	5	15	Написание проект
	Всего:	30	10	30	
	ИТОГО:	144	25,5	118,5	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Стартовый уровень (первый год обучения)

1. РАЗДЕЛ «Психологическое состояние в коллективе. Сплочение группы».

5.1 Игра как способ знакомства.

Практика: игры на знакомства, работа в группе, взаимодействие «снежный ком», «знакомство по кругу», «поиск общего» и т.д.

5.2 Игра – для улучшения климата в группе.

Практика: «пара ласковых», «брей-ринг» и т.д.

5.3 Игра – сплочение.

Практика: «человек к человеку», «монетка», «золотые ворота».

5.4 Итоговый контроль

Практика: выполнение практического задания

2. РАЗДЕЛ «Природные объекты Североуральского городского округа».

2.1 Родники, водоемы, реки Североуральского городского округа.

Теория: значение воды. Вода в строительстве городов в древние времена. Количество родников, водоемов и рек Североуральского городского округа.

Практика: экскурсия по рекам Североуральского городского округа. Регистрация свалок на берегах рек. Очистка городского пруда – экологический рейд. Загрязнения рек. Значение воды. Родники - посещение родников их обустройство.

2.2 Скалы Североуральского городского округа.

Теория: скалы Североуральского городского округа. Мифы и легенды.

Практика: поход выходного дня на скалы «Три брата». Поход выходного дня на скалы Грюнвальтда.

2.3 Горы Североуральского городского округа.

Теория: главный уральский хребет, проходящий через Североуральский городской округ. Название гор.

Практика: поход выходного дня гора Кумба.

2.4 Итоговый контроль

Практика: игра «Что? Где? Когда?».

3. РАЗДЕЛ «Подготовка к походу».

3.1 Техника безопасности в походе

Теория: инструктаж по технике безопасности в лесу, на экскурсии, в транспорте. Встреча с дикими животными. Правила поведения, когда заблудился в лесу. Риски и предотвращение рисков в походе.

Практика: игра «Безопасность».

3.2 Ориентирование.

Теория: виды ориентирования: по солнцу, по звездам, по компасу, природные знаки и т.д. План и карта. Значение карты. Виды карт. Масштаб карт. Измерение расстояния по карте и на местности. Способы составления плана местности. Съёмка местности, глазомерная.

Практика: измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Тренировочные упражнения на микро глазомер на картах разного масштаба. Выполнение тренировочных упражнений.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников. Ориентирование карты по

компасу.

3.3 Питание в походе.

Теория: правила питания. Законы туриста. Съедобные и не съедобные растения и грибы в лесу. Таблица калорийности.

Практика: приготовление еды на костре. Техника безопасности при готовке. Технология приготовления.

3.4 Личное и групповое снаряжение.

Теория: подборка личного и группового снаряжение для похода, правила выбора одежды. Групповое снаряжение, упаковка рюкзака.

Практика: умения правильно подобрать личное и групповое снаряжение. Специальное снаряжение в туризме.

3.5 Костер и его виды.

Теория: виды костра их назначение.

Практика: практическая работа в лесу, розжиг костра трением, лупой, кремнием, дополнительный розжиг.

3.6 Узлы.

Теория: значения узлов, их применение.

Практика: вязание узлов, применение узлов при постановке бивуака.

3.7 Итоговый контроль

Практика: прохождение теста и практических заданий.

4. РАЗДЕЛ «Первая помощь».

4.1 Первая помощь при порезах, синяках, ссадинах, растяжениях.

Теория: что такое синяк, причины синяков, внутренние травмы.

Практика: правила наложения эластичного бинта, стерильного бинта.

4.2 Первая помощь при кровотечениях и переломах.

Теория: венозное, капиллярное, артериальное кровотечение.

Правильное оказание первой помощи при кровотечении. Виды переломов, оказание первой помощи.

Практика: наложение шины, тугие повязки.

4.3 Первая помощь в лесу.

Теория: значение растений, лекарственные растения.

Практика: сбор лекарственных растений, тестирование по растениям. Игра «Угадай-ка».

4.4 Итоговый контроль.

Практика: выполнение практических заданий и решение ситуационных заданий.

Базовый уровень (второй год обучения)

1. РАЗДЕЛ «Однодневные походы».

1.1 Техника безопасности в походе.

Теория: техника безопасности в лесу и на скалах, техника безопасности в транспорте. Правила поведения в лесу при встрече с дикими животными, при потере ориентира.

1.2 Личное и групповое снаряжение.

Теория: подборка личного и группового снаряжения.

Практика: умения правильно подобрать личное снаряжение. Различие между групповым и личным снаряжением.

1.3 Питание в походе.

Теория: правила питания. Законы туриста. Съедобное и не съедобное в лесу. Раскладка в походе. Таблица калорийности продуктов.

Практика: еда на костре – практика. Технология приготовления каш и супов на костре. Правила безопасности при приготовлении еды на костре.

1.4 Работа с костром.

Теория: виды костра их значения: таежный, нодья (таежный долгогорящий, а точнее тлеющий костер, который чаще всего используется для ночевки в лесу без спальника и палатки в зимнее время года), звезда, шалаш, колодец. Правильный подбор типа костра. Техника безопасности при работе с костровым снаряжением.

Практика: практическая работа в лесу, розжиг костра трением, лупой, кремнием и другим розжигом. Техника безопасности пользование костром при пожароопасном режиме в летний и осенний период времени.

1.5 Узлы.

Теория: история узлов. Значение узлов, их применение. Узлы: восьмерка, проводник, проводник, встречная восьмерка, прямой, штык,

грепвайн, австрийский, стремя.

Практика: вязание узлов, применение узлов при постановке бивуака. Работа с узлами при преодолении природных объектов (овраг, река, скалы).

1.6 Ориентирование.

Теория: виды ориентирования: по солнцу, по звездам, по компасу, природные знаки и т.д. План и карта. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Географические координаты. Виды масштабов карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Способы составления плана местности. Съёмка местности: площадная, глазомерная, маршрутная. Топограф в туристской группе. Ориентирование с помощью карты в походе. Выбор оптимального пути движения по карте на местности. Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов, участков на маршруте. Основные технические приёмы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование в пойме речной долины, в лесу, в поле, в степи, в горах.

Практика: 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. Выполнение тренировочных упражнений.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение

тренировочных азимутальных треугольников. 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.). Выполнение заданий и упражнений. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования. Работа с картами различного масштаба. Копирование на кальку участка топографической карты. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Выполнение упражнений.

1.7 Укрытие в лесу в зимний и летний период.

Теория: типы укрытия. Выбор укрытия. Летнее укрытие. Зимнее укрытие.

Практика: обустройство навеса. Адыгейский домик. Вигвам или чум. Траншея или яма.

1.8 Вода. Фильтрация воды. Добыча воды.

Теория: как добыть и очистить воду в экстремальных условиях. Вода в лесу. Ледниковая вода. Метод Бриана Коваджа. Обеззараживание воды. Фильтрация воды. Солнечная дезинфекция.

Практика: создание фильтра, практическое занятие по добычи воды.

1.9 Итоговый контроль

Практика: проведения тренировочного похода с проверкой полученных знаний.

2. РАЗДЕЛ «История Урала».

2.1 История Урала и природные объекты.

Теория: освоение Урала русскими. Урал Многонациональный.

Практика: просмотр фильма «Урал-многонациональный»

2.2 Мифы и Легенды Урала.

Теория: связь мифов и легенд с реальными природными объектами.

Практика: подготовка самостоятельно к занятию. Сообщение и презентация.

2.3 География. Хребет России.

Теория: история Урала.

Практика: просмотр фильма «Хребет России»

2.4 Итоговый контроль

Практика: прохождение практических заданий, тестов.

3. РАЗДЕЛ «Североуральский городской округ»

3.1. История Североуральского городского округа

Теория: история Североуральского городского округа. От поселка до города.

Практика: исторические места Североуральского городского округа. Экскурсия в поселки Североуральского городского округа: село Всеволода-Благодатское, поселок Баяновка, поселок Покровск-Уральск.

3.2 Природные памятники Североуральского городского округа

Теория: природные памятники: Петропавловская пещера, Скалы Три брата, Скалы Грюндевальта, Тренькинская пещера, Комплекс пещер Чертово городище, Озера поселка Всеволодо-Благодатское.

Практика: поход выходного дня на скалы Три брата. Поход выходного дня на скалы Грюндевальта. Скалы Брусковые. Останцы на горе Золотой камень – скала Монах.

3.3 Родники Североуральского городского округа.

Теория: значение воды. Вода в строительстве городов в древние времена. Количество родников, водоемов и рек Североуральского

городского округа

Практика: посещение родников, их обустройство.

3.4. Итоговый контроль

Практика: игра «Игры разума»

4. РАЗДЕЛ «Первая помощь».

4.1 Зеленая аптечка. Первая помощь.

Теория: первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, признаках обморожения, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды.

Практика: лекарственные растения и травы, их применение.

Антисептики в лесу.

4.2 Использование аптеки.

Теория: состав аптеки.

Практика: бинтование при неглубоких порезах, ранах, кровотечениях, наложение шины.

4.3 Транспортировка пострадавшего

Теория: изучение видов транспортировки при определенных травмах

Практика: тренировка транспортировка пострадавшего, создание носилок (мягкие и жесткие).

4.4 Итоговый контроль

Практика: тесты и практические задания.

5. РАЗДЕЛ «Психологическое состояние в коллективе».

5.1 Игры.

Практика: игра как способ знакомства. Игры на знакомства, работа в группе, взаимодействие «снежный ком», «знакомство по кругу», «поиск общего» и т.д. Игра – для улучшения климата в группе «пара ласковых», «брей-ринг» и т.д.

Игра-сплочение. Практика: «человек к человеку», «монетка», «золотые ворота».

5.2 Веревоочный курс.

Практика: низкий веревочный курс. Верхний веревочный курс.

6 РАЗДЕЛ «Физическая подготовка».

6.1 Общая физическая подготовка.

Теория: значение спорта в жизни человека.

Практика: создание дневника здоровья. Бег, гимнастика, специальные физические упражнения.

6.2 Бег по пересеченной местности.

Теория: значение бега в жизни человека. Особенность дыхания.

Практика: бег в лесу. Бег в горку.

6.3 Итоговый контроль

Практика: сдача нормативов в тренировочном походе.

7. РАЗДЕЛ «Проектная деятельность».

7.1 «Я выбираю туризм».

Теория: структура проекта, содержание проекта.

Практика: создание проекта на тему «Я выбираю туризм», участие в областном конкурсе проектов.

7.2 Проект «Родники».

Теория: значение родников. Уход за родниками.

Практика: обустройство родника. Создание скамеек для Родников Североуральского городского округа. Экологический рейд на родники Североуральского городского округа: родники Иван да Марья, родник Русалочья Заводь.

7.3 Итоговый контроль

Практика: защита проекта в учреждении, на муниципальном уровне.

Базовый уровень (третий год обучения)

3. РАЗДЕЛ «Однодневные походы».

3.1 Техника безопасности в походе.

Теория: техника безопасности в лесу и на скалах, техника безопасности в транспорте. Правила поведения в лесу при встрече с дикими животными, при потере ориентира.

3.2 Личное и групповое снаряжение.

Теория: подборка личного и группового снаряжение.

Практика: умения правильно подобрать личное снаряжение. Различие между групповым и личным снаряжением.

3.3 Питание в походе.

Теория: правила питания. Законы туриста. Съедобное и не съедобное в лесу. Раскладка в походе. Таблица калорийности продуктов.

Практика: еда на костре – практика. Технология приготовления каш и супов на костре. Правила безопасности при приготовлении еды на костре.

3.4 Работа с костром.

Теория: виды костра их значения: таежный, нодья (таежный долгогорящий, а точнее тлеющий костер, который чаще всего используется для ночевки в лесу без спальника и палатки в зимнее время года), звезда, шалаш, колодец. Правильный подбор типа костра. Техника безопасности при работе с костровым снаряжением.

Практика: практическая работа в лесу, розжиг костра трением, лупой, кремнием и другим розжигом. Техника безопасности пользование костром при пожароопасном режиме в летний и осенний период времени.

3.5 Узлы.

Теория: история узлов. Значение узлов, их применение. Узлы: восьмерка, проводник, проводник, встречная восьмерка, прямой, штык,

грепвайн, австрийский, стремя.

Практика: вязание узлов, применение узлов при постановке бивуака. Работа с узлами при преодолении природных объектов (овраг, река, скалы).

3.6 Ориентирование.

Теория: виды ориентирования: по солнцу, по звездам, по компасу, природные знаки и т.д. План и карта. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Географические координаты. Виды масштабов карт. Измерение расстояний по карте и на местности. Способы составления плана местности. Съёмка местности: площадная, глазомерная, маршрутная. Топограф в туристской группе. Ориентирование с помощью карты в походе. Выбор оптимального пути движения по карте на местности. Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов, участков на маршруте. Основные технические приёмы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование в пойме речной долины, в лесу, в поле, в степи, в горах.

Практика: 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. Выполнение тренировочных упражнений.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение

тренировочных азимутальных треугольников. 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.). Выполнение заданий и упражнений. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования. Работа с картами различного масштаба. Копирование на кальку участка топографической карты. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Выполнение упражнений.

3.7 Укрытие в лесу в зимний и летний период.

Теория: типы укрытия. Выбор укрытия. Летнее укрытие. Зимнее укрытие.

Практика: обустройство навеса. Адыгейский домик. Вигвам или чум. Траншея или яма.

3.8 Вода. Фильтрация воды. Добыча воды.

Теория: как добыть и очистить воду в экстремальных условиях. Вода в лесу. Ледниковая вода. Метод Бриана Коваджа. Обеззараживание воды. Фильтрация воды. Солнечная дезинфекция.

Практика: создание фильтра, практическое занятие по добычи воды.

1.9 Итоговый контроль

Практика: проведения тренировочного похода с проверкой полученных знаний.

4. РАЗДЕЛ «История Урала».

4.1 История Урала и природные объекты.

Теория: освоение Урала русскими. Урал Многонациональный.

Практика: просмотр фильма «Урал-многонациональный»

4.2 Мифы и Легенды Урала.

Теория: связь мифов и легенд с реальными природными объектами.

Практика: подготовка самостоятельно к занятию. Сообщение и презентация.

4.3 География. Хребет России.

Теория: история Урала.

Практика: просмотр фильма «Хребет России»

2.4 Итоговый контроль

Практика: прохождение практических заданий, тестов.

3. РАЗДЕЛ «Североуральский городской округ»

3.1. История Североуральского городского округа

Теория: история Североуральского городского округа. От поселка до города.

Практика: исторические места Североуральского городского округа. Экскурсия в поселки Североуральского городского округа:

село Всеволодо-Благодатское, поселок Баяновка, поселок Покровск-Уральск.

3.2 Природные памятники Североуральского городского округа

Теория: природные памятники: Петропавловская пещера, Скалы Три брата, Скалы Грюндевальта, Тренькинская пещера, Комплекс пещер Чертово городище, Озера поселка Всеволодо-Благодатское.

Практика: поход выходного дня на скалы Три брата. Поход выходного дня на скалы Грюндевальта. Скалы Брусковые. Останцы на горе Золотой камень – скала Монах.

3.3 Родники Североуральского городского округа.

Теория: значение воды. Вода в строительстве городов в древние времена. Количество родников, водоемов и рек Североуральского

городского округа

Практика: посещение родников, их обустройство.

3.4. Итоговый контроль

Практика: игра «Игры разума»

4. РАЗДЕЛ «Первая помощь».

4.1 Зеленая аптечка. Первая помощь.

Теория: первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, признаках обморожения, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды.

Практика: лекарственные растения и травы, их применение.
Антисептики в лесу.

4.2 Использование аптеки.

Теория: состав аптеки.

Практика: бинтование при неглубоких порезах, ранах, кровотечениях, наложение шины.

4.3 Транспортировка пострадавшего

Теория: изучение видов транспортировки при определенных травмах

Практика: тренировка транспортировка пострадавшего, создание носилок (мягкие и жесткие).

4.4 Итоговый контроль

Практика: тесты и практические задания.

5. РАЗДЕЛ «Психологическое состояние в коллективе».

5.1 Игры.

Практика: игра как способ знакомства. Игры на знакомства, работа в группе, взаимодействие «снежный ком», «знакомство по кругу», «поиск общего» и т.д. Игра – для улучшения климата в группе «пара ласковых», «брей-ринг» и т.д.

Игра-сплочение. Практика: «человек к человеку», «монетка», «золотые ворота».

5.2 Веревоочный курс.

Практика: низкий веревочный курс, верхний веревочный курс.

6 РАЗДЕЛ «Физическая подготовка».

6.1 Общая физическая подготовка.

Теория: значение спорта в жизни человека.

Практика: создание дневника здоровья. Бег, гимнастика, специальные физические упражнения.

6.2 Бег по пересеченной местности.

Теория: значение бега в жизни человека. Особенность дыхания.

Практика: бег в лесу. Бег в горку.

6.3 Итоговый контроль

Практика: сдача нормативов в тренировочном походе.

7. РАЗДЕЛ «Проектная деятельность».

7.1 «Я выбираю туризм».

Теория: структура проекта, содержание проекта.

Практика: создание проекта на тему «Я выбираю туризм», участие в областном конкурсе проектов.

7.2 Проект «Родники».

Теория: значение родников. Уход за родниками.

Практика: обустройство родника. Создание скамеек для Родников Североуральского городского округа. Экологический рейд на родники Североуральского городского округа: родники Иван да Марья, родник Русалочья Заводь.

7.3 Итоговый контроль

Практика: защита проекта в учреждении, на муниципальном уровне.

Продвинутый уровень (четвертый год обучения)

1. РАЗДЕЛ «Психологический климат в группе».

1.1 Игра в группе.

Практика: игры на командообразование.

Игра – сплочение. Практика: «человек к человеку», «монетка», «золотые ворота».

1.2 Тренинг в группе.

Практика: командная работа, работа в малых группах в паре.

При тренинге усовершенствовать процессы принятия решений в команде. Проведение тренингов самостоятельно учащимися.

1.3 Вербочный курс.

Практика: верхний вербочный курс. Низкий вербочный курс.

1.4 Климат в группе во время экстремальных ситуаций.

Практика: создание проблемной ситуации в природной среде, поиск решения выхода из ситуации, совместная работа учащихся.

1.5 Итоговый контроль

Практика: ролевая игра

2. РАЗДЕЛ «Техника безопасности»

2.1 Техника безопасности на воде, в лесу

Теория: учащиеся повторяют пройденные материал за прошлые года с помощью тестирования, интерактивных игр, настольных игр, работая в группах или в парах.

Практика: игра «безопасность в лесу»

2.2 Пожары в лесу.

Теория: правила поведения при пожаре в лесу.

Практика: игра «безопасность в лесу»

2.3 Дикие животные.

Теория: встреча с дикими животными. Холодная ночевка.

2.4 Если мы заблудились

Теория: действия при потере ориентира.

Практика: игра «безопасность в лесу»

2.5 Итоговый контроль

Практика: игра «безопасность в лесу».

3. РАЗДЕЛ «Однодневные и двухдневные походы».

3.1 Постановка бивуака.

Теория: правила расположение костра, палатки, тент.

Практика: практическая работа – поход на два дня.

3.2 Сборка рюкзака.

Теория: выбор рюкзака для туриста. Правила регулировки лямок рюкзака. Вес рюкзака.

Практика: сбор рюкзака на поход выходного дня. Сбор рюкзака на поход с ночевкой.

3.3 Питание и приготовление в походе.

Теория: разрешенный и запрещенный список продуктов в походе. Раскладка в поход на два – три дня. Таблица калорийности.

Практика: самостоятельная раскладка в поход.

3.4 Походы и экскурсия

Теория: изучение карты района маршрута похода или экскурсий

Практика: походы и экскурсии в черте Североуральского городского округа, Карпинского городского округа.

3.5 Итоговый контроль

Практика: тренировочный поход или сплав от 1-4 дней.

4. РАЗДЕЛ «Северный Урал. Средний Урал. Южный Урал».

4.1 Северный Урал.

Теория: животный мир. Растительный Мир. Природные объекты. Города. История освоения.

Практика: настольная игра «Урал».

4.2 Средний Урал.

Теория: животный мир. Растительный Мир. Природные объекты. Города. История освоения. Экскурсия города Урала Екатеринбург, Верхотурье, Нижний Тагил, Невьянск.

Практика: настольная игра «Урал».

4.3 Южный Урал.

Теория: животный мир. Растительный Мир. Природные объекты. Города. История освоения. Просмотр фильмов фауна и флора Урала.

Практика: настольная игра «Урал».

5. РАЗДЕЛ «Первая помощь».

5.1 Первая помощь при порезах, синяках, ссадинах, ожогах и обморожениях. Первая медицинская помощь при кровотечениях, при переломах.

Теория: первая помощь при порезах, синяках, ссадинах, ожогах и обморожениях, вывихах. Правила наложение тугей повязки, правила наложение шины

Практика: наложение шины, повязок и бинтование.

5.2 Транспортировка пострадавшего.

Теория: организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количество, 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.

Практика: тренировка транспортировки пострадавшего разными способами, в зависимости от травмы.

5.3 Зеленая аптечка

Теория: изучение трав Урала, которые можно использовать в лечении или пригодные для еды.

Практика: полевое задание сбор лечебных растений.

6. РАЗДЕЛ «Физическая подготовка».

6.1 Общая физическая подготовка. Бег по пересеченной местности.

Практика: бег по пересеченной местности. Бег в горку. Участие в соревнованиях по бегу.

6.2 Лыжная подготовка.

Практика: техника лыжных гонок. Участие в соревнованиях Лыжня России.

7. РАЗДЕЛ «Проектная деятельность».

7.1 «Я выбираю туризм».

Теория: содержание проекта. Постановка проблемы, цели и задачи проекта.

Практика: создание проекта на тему «Я выбираю туризм», участие в ежегодном областном конкурсе проектов или в муниципальном конкурсе «Юные интеллектуалы Урала».

7.2 «Родники».

Теория: значение родников. Уход за родниками.

Практика: обустройство родника. Создание скамеек для Родников Североуральского городского округа. Экологический рейд на родники Североуральского городского округа: родники Иван да Марья, родник Русалочья Заводь. Создание отчета «Родники».

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Стартовый уровень освоения (первый год обучения)

Личностные:

- учащийся будет проявлять желание систематически заниматься туризмом;
- у учащегося будут выработаны дисциплинированность и умение доводить начатое дело до конца;
- учащийся будет понимать роль туризма в укреплении здоровья;
- будет проявлять морально-волевые качества: целеустремленность, настойчивость и дисциплинированность, ответственность, инициативность и взаимоуважение.

Предметные:

- будет знать природные памятники Североуральского городского округа;
- будет знать основы ориентирования и топографии;
- будет знать виды костров;
- будет знать и уметь разжигать костер в летний и осенний период;
- будет знать какое личное снаряжение нужно брать в однодневный походы;
- будет знать как оказывать первую помощь при капиллярном кровотечении, обмороках, ожогах 1 степени;
- будет знать и уметь завязывать 3 туристических узла.

Метапредметные:

- будет следовать при выполнении задания инструкциям педагога;
- будет понимать цель выполняемых действий;
- будет приходить к общему решению, работая в паре или в группе.

Базовый уровень освоения (второй год обучения)

Личностные:

- будет осознанно относиться к занятиям туризмом как средству познания нового;
- будет вести диалог с членами коллектива, и достигать взаимопонимания.

Предметные:

- будет уметь и знать, как работать с картой и компасом;
- будет уметь и знать, как оказывать помощь;
- будет знать проблемы экологии и охраны природы;
- будет знать и уметь, подбирать личное и групповое снаряжение в категорийный пеший;
- будет знать, как завязывать четыре туристических узлов и знать широту их применения;
- будет знать и уметь как разжигать костер в сложных погодных условиях (дождь, снег), будет уметь правильно подбирать вид костра по необходимости (для приготовления пищи, для согрева, для подачи знака SOS).

Метапредметные.

- будет уметь самостоятельно ставить для себя новые задачи в процессе занятий;
- будет уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- будет готов к безопасному поведению на занятиях туризмом.

Базовый уровень освоения (третий год обучения)

Личностные:

- будет осознанно относиться к занятиям туризмом как средству саморазвития;
- будет настойчив в достижении поставленных задач, уметь подчиняться правилам;
- будет осознанно ценить собственное здоровье и поддерживать физическую форму;
- будет вести диалог с членами коллектива, и достигать взаимопонимания.

Предметные:

- будет иметь большой объем знаний об истории, краеведении Северного Урала;
- будет знать как оказывать первую доврачебную помощь и уметь оказывать доврачебную помощь;
- будет знать способы охраны природы;
- будет знать и уметь, подбирать личное и групповое снаряжение в водный поход;
- будет знать, как завязывать пять туристических узлов, и знать широту их применения;
- будет знать и уметь как разжигать костер в сложных погодных условиях (сильный ветер), будет уметь правильно подбирать вид костра по необходимости (для приготовления пищи, для согрева, для подачи знака SOS).

Метапредметные.

- будет уметь самостоятельно ставить для себя новые задачи в процессе освоения программы;
- будет уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами;

- будет готов к безопасному поведению в повседневной жизни

Продвинутый уровень освоения (четвертый год обучения)

Личностные:

- у учащегося будет развита познавательная активность и самостоятельность;
- будет уметь находить решения при конфликтных ситуациях;
- будет проявлять морально-волевые качества: целеустремленность, настойчивость и дисциплинированность, ответственность, инициативность и взаимоуважение.

Предметные:

- будет знать профессии связанные с туризмом и краеведением;
- будет уметь подбирать и подгонять личное и групповое снаряжение для похода;
- будет уметь организовать самостоятельную спортивную деятельность;
- будет при написании проекта понимать практическую значимость проекта и воплощать проект в жизнь;
- будет знать, как существовать автономно в природе;
- будет знать как работать с картой, компасом, навигатором и рацией и уметь работать с картой, компасом, навигатором и рацией;
- будет знать как оказывать доврачебную помощь и транспортировку пострадавшего;
- будет знать как завязывать десять туристических узлов и знать широту их применение и уметь завязывать десять туристических узлов;
- будет знать как разжигать костер в сложных погодных условиях (дождь, снег, сильный ветер), и уметь как разжигать костер в

сложные погодные условиях; будет уметь правильно подбирать вид костра по необходимости (для приготовления пищи, для согрева, для подачи знака SOS).

Метапредметные.

- будет уметь самостоятельно ставить для себя новые задачи в процессе освоения программы;
- будет уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- будет самостоятельно оценивать свои результаты.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Тент (3*5м)	2 шт.
2.	Палатки туристские 2-4 местные	4-6 шт.
3.	Коврик теплоизоляционный	по кол-ву учеников
4.	Топор малый в чехле	1 шт.
5.	Котлы туристские	3 шт.
6.	Пила туристская компактная	1 шт.
7.	Аптечка первой помощи в упаковке комплект	комплект
8.	Рюкзаки туристические 40-70 литров	по кол-ву учеников
9.	Спальники туристические	по кол-ву учеников
10.	Репшнур	100 метров
11.	Тросик костровой	2 шт.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программу может реализовать педагог дополнительного образования, владеющий базовыми знаниями и умениями по туристической деятельности, прошедшие курс переподготовки по направлению «Инструктор детско-юношеского туризма».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические разработки, дидактический и лекционный материал:

1. Актуальные нормативные и руководящие документы по спортивному туризму.
2. Наглядные пособия по применению узлов.
3. Плакаты по спортивному туризму.
4. Информационные плакаты по туристским навыкам.
5. Информационные таблицы по питанию в походе.
6. Наглядные пособия по нормативным документам: Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации", маршрутная книжка, маршрутный лист, справка о прохождении спортивного похода.
7. Иллюстрации с видами костров.
8. Иллюстрации с видами приемов страховки.
9. Раздаточный материал по основным разделам программы: вязка узлов, топографический материал, аптечка в походе, таблицы калорийности продуктов.
10. Видеофильмы по медико-санитарной подготовке.
11. Тесты: краеведение, медицина, география, психология.
12. Топографические карты.
13. Спортивные карты.
14. Географические карты.
15. Стенды с макетами узлов, страховочных систем.
16. Наглядные пособия (снаряжение): волокуши, палатки, байдарки, спальники, рюкзаки, лыжное снаряжение, печки, костровые принадлежности.
17. Фотоматериалы, видеоматериалы.
18. Отчеты о походах.

2.2 ФОРМА АТТЕСТАЦИИ/ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Начальная диагностика проводится в начале стартового уровня освоения в виде теста на знание основ безопасности и зачета по физической подготовке. Результаты диагностики позволяют определить уровень знаний и умений по туризму, а также оценить физическую подготовку.

В конце стартового уровня учащиеся проходят итоговую аттестацию в виде занятия на местности (зачетного похода), где учащиеся демонстрируют полученные знания, умения и навыки.

После перевода на базовый или продвинутый уровень проводится промежуточная диагностика в декабре. По окончании курса обучения учащиеся проходят итоговую диагностику в виде многодневного или категорийного похода.

Результаты диагностики заносятся в карту мониторинга (Приложение 1).

Оцениваются предметные (теоретические) знания, практические умения и метапредметные знания и умения. Показатели ранжируются по 3 бальной системе.

Показатели ранжируются по 3 бальной системе.

1 – минимальные результаты;

2 – базовый уровень, средний результат и в практической и в теоретической части;

3 – усовершенствованный уровень, высокий результат в обучении, учащийся дополнительно и самостоятельно занимается дома.

Подсчет ведется математически, выводится общий балл отдельно по предметным (теоретическим) знаниям, практическим умениям и

метапредметным знаниям и умениям.

Оценка уровня воспитания осуществляется через педагогическое наблюдение, результаты заносятся карту «мониторинг развития качеств личности учащегося (приложение 2). Оценка ведется по критериям личности учащихся указанных в таблице «Критерии оценки развития качеств личности учащихся» (приложение 2).

По итогам учебного года заполняется таблица «Уровень результативности обучения по программе «Юный инструкторы туризма»» в процентном соотношении по каждому направлению (приложение 2).

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

1. Конвенция О. О. Н. о правах ребенка //М.: ИНФРА-М. – 2001. – С. 5.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.;
3. Волосовец Т. В. и др. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (контекстный анализ) //Воспитание школьников. – 2016. – №. 1. – С. 3-15.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

Литература для педагога

1. Александрова А. Ю. Образование и туризм: аспекты взаимодействия //Горизонты гуманитарного знания. – 2016. – №. 1.
2. Байбородова Л. В. Краеведческая деятельность как средство воспитания гражданской идентичности сельских школьников //Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2017. – №. 1.
3. Балчирбай М. В. Спортивно-оздоровительный туризм в школе //Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2017. – №. 3.
4. Власова Ю. Ю. Перспективы развития научной школы" педагогика детско-юношеского туризма и краеведения" //Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2017. – №. 3.
5. Гараев Рафиль Динмухаметович Вся жизнь – в походе // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2015. №3.

6. Замалетдинов И. В. От однодневных походов к чемпиону России по спортивным походам среди обучающихся //Педагогическое искусство. – 2017. – №. 1.
7. Крюкова А. А., Цунаева Е. М., Жидченко А. В. О новых подходах в историко-краеведческой деятельности учащихся (на примере проекта " я познаю Россию" российского движения школьников) //Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2017. – №. 4.
8. Маленкова Л. И. Воспитание в туристском походе //Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2016. – №. 4.
9. Плотникова Е. Е. Социализация подростков в процессе туристско-краеведческой деятельности //Гуманизация образования. – 2015. – №. 5.
10. Панасюк Е. А., Трискова М. С. «Возможности туризма в образовании и воспитании школьников» //Вестник Донецкого педагогического института. – 2017. – №. 3.
11. Паюсова Т. В., Саксонов С. В. Программа внеурочной деятельности по экологическому просвещению школьников: «Край родной. Основы туристской и краеведческой деятельности» //Самарская Лука: проблемы региональной и глобальной экологии. – 2017. – Т. 26. – №. 1.
12. Романенко А. В., Кащук К. А. Внеклассное и внешкольное образование старшеклассников: поиск эффективных методик профориентации сферы туризма //Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2017. – №. S1.
13. Тихонова А. А. Реки Среднего Урала как объект туристско-краеведческой деятельности с обучающимися в школе //Кафедра географии и методики географического образования. – 2019.

Литература для детей

18. Лях В.И. Физическая культура: Учеб. для 10-11 кл. общеобразоват. учреждений.

19. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10-11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский; под общ. ред. А.Т. Смирнова. – 6-е изд. – М., 2006.

20. Шатаев В. «Категория сложности».

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

МОНИТОРИНГ

результатов учащихся по дополнительной образовательной программе «Юные инструкторы туризма»

	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
Теоретическая подготовка	Знать технику безопасности		▪		
	Ориентирование на местности	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ овладел менее чем ½ объема знаний по программе; ▪ объем усвоенных знаний составляет более ½; ▪ освоил весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период 	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос контрольное задание и др.
	Знать личное и групповое снаряжение			2	
	Питание в походе			3	
	Первая медицинская помощь				
Практическая подготовка	Постановка бивуака	Отсутствие затруднений в использовании специального снаряжение	<ul style="list-style-type: none"> ▪ испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; ▪ работает с оборудованием с помощью педагога; ▪ работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает трудностей 	1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
	Ориентирование на местности	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ репродуктивный уровень – в основном, выполняет задания на основе образца; ▪ творческий уровень (I) – видит необходимость принятия творческих решений, выполняет практические задания с элементами творчества с помощью педагога; ▪ творческий уровень (II) - выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно. 	1 2 3	Наблюдение, контрольное задание

УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

Средний показатель %								
Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки		
Минимальный уровень	Базовый уровень	Усовершенствованный уровень	Минимальный уровень	Базовый уровень	Усовершенствованный уровень	Минимальный уровень	Базовый уровень	Усовершенствованный уровень

Уровень	Критерии оценивания
Усовершенствованный уровень	<ul style="list-style-type: none"> – Практическое задание выполняется самостоятельно без подсказки педагога – Учащийся самостоятельно занимается дополнительно – Подготовка к соревнованиям видется учащимся в течении всего года – Учащийся ищет новые подходы и методы к выполнению задания
Базовый уровень	<ul style="list-style-type: none"> – Работает самостоятельно с небольшой помощью педагога – Выполняются достаточно сложные технические приемы – Учащийся ведет минимальные самостоятельную работу все занятий
Минимальный уровень	<ul style="list-style-type: none"> – Практическая работа выполнена с помощью педагога – Учащийся выполняет только простые технические приемы. – Самостоятельная работа не ведется

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447131

Владелец Василевич Марина Владимировна

Действителен с 16.11.2024 по 16.11.2025