

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
г. МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»  
г. МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА  
На заседании школьного  
методического совета  
30.08 2023г  
Протокол от 30.08 2023г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №9  
О. А. Иступовская  
01.09 2023г  
Приказ от 01.09.2023 № 102

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Меридиан»

Для учащихся 10 – 15 лет

Срок реализации - 2 года

Составитель:  
Кузнецова Н. Ю.  
педагог дополнительного  
образования

## **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Важнейшей стратегической задачей современной школы является всестороннее развитие подрастающего поколения. Школьный туризм – мощный катализатор развития ребёнка, уникальное педагогическое средство.

Программа направлена на получение учащимися знаний и умений в области туризма, краеведения и школы выживания.

Туристско-краеведческая работа имеет большое значение в жизни школьника. Участие в походах, экскурсиях, сбор краеведческого материала расширяет кругозор, воспитывает любовь к Родине, приучает к систематическому труду, воспитывает инициативу и выдержку.

В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья, путешествуя на байдарках, он вплотную сталкивается с жизнью водоемов и на практике знакомится с некоторыми законами гидродинамики. Отправляясь зимой на лыжах в поход, ребенок получает возможность изучить жизнь экосистем в холодное время года и так далее. Таким образом, многопрофильность программы, связанная с разделами краеведения и экологии, является одним из средств, позволяющих реализовать основные цели программы

Образовательная программа по туризму и краеведению имеет комплексный подход к воспитанию и обучению учащихся. Она включает в себя и сочетает следующие направления: собственно туристско-краеведческое, физкультурно-спортивное, естественно-научное, эколого-биологическое, военно-патриотическое, культурно-просветительское, нравственное, эстетическое, трудовое и другие.

Новизна программы направлена на создание условий для интеллектуального и духовного развития личности учащегося; развитие мотивации личности к познанию и творчеству; приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям и российским традициям, достижениям российской культуры; создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности; обеспечение эмоционального благополучия ребёнка; профилактику асоциального поведения; формирование и развитие способностей подростка адаптироваться в сложных условиях природной и социальной среды, умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях; укрепление психического и физического здоровья; закрепление трудовых навыков; взаимодействие педагога дополнительного образования с семьёй.

### **Сроки и этапы реализации программы**

Программа предназначена для учащихся 10 - 15 лет.

**Форма и режим занятий.** Занятия проводятся в аудитории, спортивном зале, стадионе, на территории города, лесной зоне. Количество групп – 2.

Сроки освоения дополнительной образовательной программы подготовки учащихся составляет 36 недели за курс обучения, 144 часа в год, 288 часа за 2 года. В том числе:

- теоретическое обучение - 99 часов
- практические занятия – 189 часов

Максимальный объем учебной нагрузки устанавливается 4 часа в неделю, включая все виды его аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы.

Программа рассчитана на два года обучения и формирование навыков туристической грамотности.

## **1.2 Цели и задачи образовательной программы**

### **Цель:**

формирование всесторонне развитой личности, способной творчески адаптироваться к жизни посредством спортивно-туристической, экскурсионно-краеведческой деятельности.

### **Задачи:**

#### обучающие:

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,
- формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений, воспоминаний старожилов, ветеранов;

#### воспитательные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

#### развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий;

### 1.3 Содержание программы

#### Учебно-тематический план занятий по туризму 1-й год обучения

	Год обучения	1 год			
	Количество часов Наименование разделов	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Безопасность туризма	7	3	4	тестирование
2	Основы туристской подготовки.	22	9	13	Тестовый контроль
3	Топография и ориентирование. Естественно-географическая подготовка	39	16	23	топографический диктант
4	Краеведение	20	10	10	Создание презентаций
5	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	6	4	2	тестирование
6	Организация питания в походе	6	2	4	тестирование
7	Общая и специальная физическая подготовка	18	2	16	физическое тестирование
8	Спортивно-оздоровительный туризм	16	5	11	тестирование
9	Фотография в туризме	10	4	6	Выставка фотографий
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>55</b>	<b>89</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ый ГОД ОБУЧЕНИЯ

**1. Безопасность туризма.** Первичный и плановые (предпоходные) инструктажи по технике безопасности в туристском походе, правила купания в походе, правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте. Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение. Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях.

**2. Основы туристской подготовки.** Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

**Практические занятия.** Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость.. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

**Практические занятия.** Укладка рюкзака. Установка палатки.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к местам привала и бивака. Периодичность привалов в зависимости от условий похода.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой.

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь, булинь на себе, стремя, штык простой, встречный, проводник-восьмерка, простой проводник, ткацкий узел, двойной булинь, схватывающий узел (прусс); достоинства и недостатки узлов.

**Практические занятия:** Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов.

**3. Топография и ориентирование.** Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

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

Устройство компаса Адриана. Пользование компасом в походе. 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.

**Практические занятия.** Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка).

Ориентирование карты по компасу.

**4. Краеведение.** Понятие термина "краеведение". Формы краеведческой деятельности туристов. Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности.

Виды походных краеведческих заданий. Методика выполнения походных краеведческих заданий. Знакомство с природой, историей, культурой родного края. Туристские возможности родного края. География России. Знакомство с основными туристскими районами страны.

**Практические занятия (семинары):** Проведение семинара по туристским районам России (заслушивание докладов кружковцев, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов.

**5 Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности.** Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение переохлаждения и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Первая помощь при утоплении. Отличия в оказании первой помощи.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды,

Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего.

**Практические занятия.** Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

**6. Питание в туристском походе:** питание в туристском походе. Варианты организации питания в походе. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе.

**Практические занятия.** Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Приготовление пищи на костре, питьевой режим на маршруте.

**8 Общая и специальная физическая подготовка.** Значение физической подготовки для туриста. Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка.

**Практические занятия.** Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление. Бег на выносливость. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности.

Тесты физической подготовленности.

**8. Спортивно-оздоровительный туризм.**

**Пешеходный туризм.** Особенности проведения пеших походов, отличия пешеходного туризма от других видов. Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина.

**Практические занятия.** Техника движения по скользкой дороге, по лесным дорогам, по заболоченным участкам, по проселочным, пустынным и горным дорогам. Виды переправ, способы организации переправы вброд, вплавь, навесной переправы. Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам.

**Лыжный туризм.** Особенности лыжного туризма. Отличия лыжного туризма от других видов. Влияние холодового фактора на организм человека. Снаряжение для лыжного туризма. Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Подготовка лыж к эксплуатации. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста)

**Велосипедный туризм.** Устройство велосипеда и уход за ним. Характеристика и назначение основных узлов велосипеда. Регулировка велосипеда. Установка руля и седла по росту.

Техника преодоления препятствий. Характеристика препятствий: канавы, овраги, броды и переправы, крутые спуски и подъемы, корни деревьев, кочки, кустарники, песчаные участки пути, перекрестки дорог, неохраемые железнодорожные переезды, трамвайные пути, густая растительность, дождь, туман, гроза, мокрый снег и др. Движение на улицах и дорогах. Правила движения на улицах и дорогах, дорожные знаки. Характер и качество покрытия дорог и их влияние на скорость, удобство и безопасность движения. Особенности движения по дорогам с асфальтовым, бетонным, гравийным и булыжным покрытием, по песчаным участкам.

**Практические занятия.** Обучение технике езды на велосипеде: работа ног, положение корпуса и рук. Способы посадки и схода с велосипеда. Управление велосипедом, повороты и торможения. Особенности движения на велосипеде с грузом. Походный строй

**9. Фотография в туризме.** Понятие фотографии. Применение фотографии в туризме. Отличия туристской технической от художественной фотосъемки. Приборы и материалы, применяемые в фотографии. Устройство фотоаппарата. Объектив. Типы сменных объективов. Типы фотоаппаратов, их возможности. Техника фотосъемки. Понятие об оптическом рисунке. Освещение. Экспозиция кадра. Выдержка, диафрагма. Способы и средства определения экспозиции. Практические приемы фотосъемки. Особенности различных видов съемки: пейзажа, натюрморта, портрета. Пейзаж. Натюрморт. Портрет. Жанровая фотография. Эстетика фотографии. Манера, стиль.

**Учебно-тематический план занятий по туризму  
2-й год обучения**

<b>Год обучения</b>	<b>2 год</b>			
<div>Количество часов</div> <div>Наименование разделов</div>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Формы аттестации/контроля</b>
<b>Безопасность туризма</b>	<b>7</b>	3	4	тестирование
<b>Техническая подготовка</b>	<b>15</b>	4	11	Зачет
<b>Топография и ориентирование. Естественно-географическая подготовка</b>	<b>42</b>	10	32	тестирование
<b>Краеведение</b>	<b>31</b>	10	21	презентации, сообщения
<b>Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности</b>	<b>4</b>	2	2	тестирование
<b>Организация питания в походе</b>	<b>6</b>	2	4	тестирование
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>11</b>	1	10	Сдача нормативов
<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>16</b>	7	9	тестирование
<b>Фотография в туризме</b>	<b>12</b>	4	8	Конкурс фотографий
<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>	



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ой ГОД ОБУЧЕНИЯ

**1. Безопасность туризма.** Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение. Средства радиосвязи, правила и порядок ведения радио переговоров. Российская поисково-спасательная служба, ее задачи.

**Практические занятия.** Анализ аварийных ситуаций за последний год, практические тренировки по транспортировке пострадавшего, участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам, подведение итогов похода, оценка действий участников с точки зрения безопасности, практические тренировки по работе с пиротехническими средствами сигнализации и портативными радиостанциями, отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.

**2. Техническая подготовка.** Теория: виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике. Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий. Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в разгрузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске. Режим дня и режим движения в пешеходном; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте.

Практика: движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор. Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Разведка и маркировка пути. Разведка, маркировка, выбор пути. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Навесная переправа. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка.

**3. Топография и ориентирование.** 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.

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

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.

**Практические занятия.** Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

**5. Краеведение.** Понятие термина "краеведение". Формы краеведческой деятельности туристов. Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности.

**Практические занятия** Проведение семинара по туристским районам России (заслушивание докладов кружковцев, просмотр слайдов, фильмов), работа над походными краеведческими заданиями; изучение районов предстоящих походов.

**6 Основы гигиены, первая доврачебная помощь.** Обеспечение безопасности. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Индивидуальный медицинский пакет туриста. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль над соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

**Практические занятия.** Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута.

**7 Общая и специальная физическая подготовка.** Значение физической подготовки для туриста. Общая и специальная физическая подготовка. Значение закаливания организма. Утренняя зарядка. Аэробные и анаэробные свойства организма.

**Практические занятия.** Специальные упражнения для развития анаэробного дыхания, силовой выносливости, скорости, равновесия. Упражнения для развития мышц рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Особое значение укрепления мышц спины и ног. Упражнения на расслабление. Систематичность тренировок. Силовая и маршевая подготовка. Бег на выносливость. Кроссы, марш-броски с грузом и без груза по пересеченной местности.

Тесты физической подготовленности.

## **8. Спортивно-оздоровительный туризм.**

**Пешеходный туризм.** Виды препятствий, встречающихся в пешем походе: переправа, болото, труднопроходимый лес, пески, завалы, перевал, вершина. Снаряжение, необходимое для проведения пешего похода по равнинной и горной местности.

**Практические занятия.** Особенности организации переправ в зависимости от района, времени года, времени суток. Техника постановки ступней ног, положение корпуса, выбор ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах, спусках, при движении по тропам.

**Лыжный туризм.** Подготовка лыж к эксплуатации. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста). Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке. Особенности питания в лыжном походе. Увеличение содержания жиров для поддержания необходимого теплового режима. Особенности организации биваков на снегу. Костер на снегу.

**Практические занятия.** Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни, движение с санками. Основные приемы

подъемов, спусков, торможений на лыжах с рюкзаком. Торможение падением. Самозадержание при падении.

**Велосипедный туризм.** Характерные неисправности и поломки, их устранение в походных условиях. Мелкий ремонт, смена отдельных частей и деталей.

Движение на улицах и дорогах. Правила движения на улицах и дорогах, дорожные знаки. Характер и качество покрытия дорог, их влияние на скорость, удобство и безопасность движения. Особенности движения по дорогам с асфальтовым, бетонным, гравийным и булыжным покрытием, по песчаным участкам.

**Практические занятия.** Управление велосипедом, повороты и торможения. Особенности движения на велосипеде с грузом. Походный строй. Транспортировка велосипедов на сложных участках пути. Движение по грунтовым, полевым и лесным дорогам и тропам.

**Фотография в туризме.** Техника фотосъемки. Понятие об оптическом рисунке. Освещение. Экспозиция кадра. Выдержка, диафрагма. Способы и средства определения экспозиции. Практические приемы фотосъемки. Особенности различных видов съемки: пейзажа, натюрморта, портрета. Репортажная съемка в походе. Требования к техническому фотоснимку. Планирование фотосъемки в походе. Панорамная фотосъемка. Репродукционная фотосъемка. Особенности цветной и черно-белой фотосъемки. Фотография как искусство. Выразительные средства фотографии. Законы композиции кадра.

## 1.4 Планируемые результаты

**В результате прохождения программы учащиеся должны:**

• **иметь представление:**

- об истории развития туризма;
- о классификации туризма;
- о месте туризма в современном российском обществе;
- об особенностях физической подготовки туристов различной направленности;
- об уровне развития спортивного туризма в Тамбовской области и России;

**знать:**

- современное компьютерное оборудование, технические средства;
- общечеловеческие ценности и достижения мировой культуры;
- культуру и историю Тамбовского края;
- способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота);
- уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма;
- особенности природных условий родного края;
- основные правила поведения в лесу (походе) и соревнований по туризму;
- поведение в экстремальной ситуации;

**уметь:**

- запоминать пройденный путь в походе и пользоваться дорожными знаками;
- готовить личное снаряжение в зависимости от сезона;
- читать топографическую карту и ориентироваться на местности с картой и без карты выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя
- преодолевать сложные участки пути (бурелом, переправа по бревну, по камням через реку, по кочкам через болото);
- планировать свою деятельность и прогнозировать результаты своей деятельности, учитывать реальные возможности и все резервы.

## Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

#### Календарный учебный график 1 год обучения (1 группа)

№п/п	Месяц	Число	Время провед	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
					<b>7</b>	<b>Безопасность в туризме</b>		
1	Сентябрь	08	08:00-08:45	Лекция	1	Первичный инструктаж по технике безопасности на занятиях по туризму.	Кабинет	
2	Сентябрь	08	08:55-09:40	Практическое занятие	1	Правила передвижения по автомобильным дорогам. Правила дорожного движения.	Пригород	
3	Сентябрь	08	13:30-14:15	Беседа	1	Поведение в поездах, в общественном транспорте.	Кабинет	
4	Сентябрь	08	14:25-15:10	Практическое занятие	1	Международный свод сигналов бедствия. Способы подачи сигналов в различных ситуациях.	Стадион школы	
5	Сентябрь	15	08:00-08:45	Беседа	1	Анализ аварийных ситуаций за последний год	Кабинет	
6	Сентябрь	15	08:55-09:40	Практическое занятие	1	Отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.	Стадион школы	
7	Сентябрь	15	13:30-14:15	Практическое занятие	1	Практические тренировки по транспортировке пострадавшего.	Стадион школы	
					<b>22</b>	<b>Основы туристической подготовки.</b>	Кабинет	
8	Сентябрь	15	14:25-15:10	Беседа	1	Дисциплина на занятиях и в походе – основа безопасности.	Кабинет	
9-10	Сентябрь	22	08:00-09:40	Практическое занятие	2	Отработка техники преодоления естественных препятствий (склонов, подъемов)	Пригородный лес	
11	Сентябрь	22	13:30-14:15	Лекция	1	Главные требования к предметам снаряжения	Кабинет	
12	Сентябрь	22	14:25-15:10	Практическое занятие	1	Выбор снаряжения в зависимости от маршрута	Кабинет	
13	Сентябрь	29	08:00-08:45	Доклад	1	Устройство туристической палатки	Кабинет	

14	Сентябрь	29	08:55-09:40	Доклад	1	Правила укладки рюкзака	Кабинет	
15-16	Сентябрь	29	13:30-15:10	Практическое занятие	2	Установка палатки	Стадион школы	
17	Октябрь	06	08:00-08:45	Практическое занятие	1	Укладка рюкзака	Кабинет	
18	Октябрь	06	08:55-09:40	Беседа	1	Типы костров и их назначение	Кабинет	
19	Октябрь	06	13:30-14:15	Лекция	1	Разбивка и свертывание бивака	Кабинет	
20-21	Октябрь	06 13	14:25-15:10 08:00-08:45	Практическое занятие	2	Разбивка и свертывание бивака	Пригородный лес	
22-23	Октябрь	13	08:55-09:40 13:30-14:15	Практическое занятие	2	Оборудование места кострища. Разжигание костра	Пригородный лес	
24	Октябрь	13	14:25-15:10	Лекция	1	Определение узла. Основные туристические узлы.	Кабинет	
25-26	Октябрь	20	08:00-09:40	Практическое занятие	2	Изучение, отработка и закрепление навыков вязания изученных узлов.	Кабинет	
27	Октябрь	20	13:30-14:15	Зачет	1	Контроль навыков вязания изученных узлов	Кабинет	Задания по карточкам
28	Октябрь	20	14:25-15:10	Зачет	1	Тестирование по пройденному материалу.	Кабинет	Тестовый контроль
29	Октябрь	27	08:00-08:45	Семинар	1	Подведение итогов.	Кабинет	Подготовка сообщений по теме
					<b>39</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>		
30	Октябрь	27	08:55-09:40	Лекция	1	Роль топографии и топографических карт.	Кабинет	
31	Октябрь	27	13:30-14:15	Лекция	1	Значение топографии для туриста.	Кабинет	
32-	Октябрь	27	14:25-	Лекция	2	Масштаб. Виды масштабов. Масштабы	Кабинет	

33	Ноябрь	03	15:10 08:00- 08:45			топографических карт.		
34- 35	Ноябрь	03	08:55- 09:40 13:30- 14:15	Лекция	2	Строение карт. Три отличительных свойства карт.	Кабинет	
36	Ноябрь	03	14:25- 15:10	Лекция	1	Карты для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.	Кабинет	
37	Ноябрь	10	08:00- 08:45	Практическое занятие	1	Определение координат точек на карте. Защита карт в походе от непогоды.	Кабинет	
38	Ноябрь	10	08:55- 09:40	Лекция	1	Работа с картами различного масштаба.	Кабинет	
39- 41	Ноябрь	10 17	13:30- 15:10 08:00- 08:45	Практическое занятие	3	Работа с картами различного масштаба.	Кабинет	
42- 43	Ноябрь	17	08:55- 09:40 13:30- 14:15	Практическое занятие	2	Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.	Кабинет	
44	Ноябрь	17	14:25- 15:10	Реферат	1	Устройство компаса Адрианова.	Кабинет	
45	Ноябрь	24	08:00- 08:45	Практическое занятие	1	Определение сторон горизонта по компасу.	Стадион школы	
46	Ноябрь	24	08:55- 09:40	Практическое занятие	1	Определение сторон горизонта по небесным светилам, местным признакам	Пригородный лес	
47	Ноябрь	24	13:30- 14:15	Доклад	1	Азимутальное кольцо.	Кабинет	
48- 49	Ноябрь Декабрь	24 01	14:25- 15:10 08:00- 08:45	Практическое занятие	2	Определение азимута.	Пригородный лес	
50	Декабрь	01	08:55- 09:40	Лекция	1	Азимут истинный и магнитный.	Кабинет	

51	Декабрь	01	13:30-14:15	Практическое занятие	1	Глазомерная оценка расстояний до предметов.	Школьный двор	
52-57	Декабрь	01 08 15	14:25-15:10 08:00-08:45 13:30-15:10 08:00-08:45	Практическое занятие	6	Ориентирование на местности.	Пригородный лес	
58	Декабрь	15	08:55-09:40	Лекция	1	Топографические знаки. План местности.	Кабинет	
59-60	Декабрь	15	13:30-15:10	Практическое занятие	2	Топографические знаки. План местности.	Школьный двор	
61-63	Декабрь	22	08:00-08:45 13:30-14:15	Практическое занятие	3	Составление топографических карт местности. План школы и пришкольной территории.	Школьный двор	
64-65	Декабрь	22 29	14:25-15:10 08:00-08:45	Зачет	2	Топографический диктант.	Кабинет	Диктант
66	Декабрь	29	08:55-09:40	Беседа	1	Выбор пути движения.	Кабинет	
67	Декабрь	29	13:30-14:15	Практическое занятие	1	Выбор пути движения	Кабинет	
68	Декабрь	29	14:25-15:10	Семинар	1	Итоговое занятие.	Кабинет	Доклады по теме
					<b>20</b>	<b>Краеведение.</b>		
69	Январь	12	08:00-08:45	Беседа	1	Понятие термина «краеведение»	Кабинет	
70	Январь	12	08:55-09:40	Лекция	1	Формы краеведческой деятельности туристов.	Кабинет	
71-72	Январь	12	13:30-15:10	Лекция	2	Виды походных краеведческих заданий.	Кабинет	
73	Январь	19	08:00-	Лекция	1	Знакомство с природой, историей, культурой	Кабинет	

			08:45			родного края.		
74-76	Январь	19	08:55-09:40 13:30-15:10	Работа с Интернет ресурсами	3	Знакомство с природой, историей, культурой родного края.	Кабинет	
77	Январь	26	08:00-08:45	Викторина	1	Туристические возможности родного края.	Кабинет	
78	Январь	26	08:55-09:40	Семинар	1	Знакомство с основными туристическими районами страны.	Кабинет	
79	Январь	26	13:30-14:15	Лекция	1	Изучение районов предстоящих походов.	Кабинет	
80	Январь	26	14:25-15:10	Беседа	1	Изучение районов предстоящих походов	Кабинет	
81-88	Февраль	02 09	08:00-08:45 13:30-15:10	Доклады, презентации, видеоролики	8	Семинары по туристическим районам России.	Кабинет	Слайдовая презентация
					<b>6</b>	<b>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.</b>		
89	Февраль	16	08:00-08:45	Беседа	1	Гигиена туриста.	Кабинет	
90	Февраль	16	08:55-09:40	Беседа	1	Купание в походе.	Кабинет	
91	Февраль	16	13:30-14:15	Лекция	1	Способы обеззараживания воды.	Кабинет	
92	Февраль	16	14:25-15:10	Лекция	1	Первая медицинская помощь в походе.	Кабинет	
93	Март	02	08:00-08:45	Практическое занятие	1	Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.	Кабинет	Тестирование
94	Март	02	08:55-09:40	Практическое занятие	1	Транспортировка пострадавшего.	Спортивный зал	
					<b>6</b>	<b>Организация питания в походе.</b>		
95	Март	02	14:25-	Лекция	1	Питание в туристическом походе.	Кабинет	



			15:10					
96	Март	02	14:25-15:10	Практическое занятие	1	Режим питания.	Кабинет	
97	Март	09	08:00-08:45	Практическое занятие	1	Упаковка продуктов.	Кабинет	
98	Март	09	08:55-09:40	Практическое занятие	1	Составление раскладки.	Кабинет	
99	Март	09	14:25-15:10	Практическое занятие	1	Организация приготовления пищи.	Кабинет	
100	Март	09	14:25-15:10	Беседа	1	Организация дежурств.	Кабинет	
					<b>18</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>		
101	Март	16	08:00-08:45	Беседа	1	Значение физической подготовки для туриста.	Кабинет	
102	Март	16	08:55-09:40	Беседа	1	Значение закаливания организма.	Кабинет	
103-104	Март	16	13:30-15:10	Практическое занятие	2	Упражнения для силовой выносливости	Спортивный зал	
105-106	Март	23	08:00-09:40	Практическое занятие	2	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, шеи, ног.	Спортивный зал	
107-108	Март	23	13:30-15:10	Практическое занятие	2	Упражнения на расслабление мышц.	Спортивный зал	
109-111	Март	30	08:00-08:45 13:30-14:15	Практическое занятие	3	Бег на выносливость.	Спортивный зал	
112-113	Март Апрель	30 06	14:25-15:10 08:00-08:45	Практическое занятие	2	Марш-бросок без груза.	Передвижение по городу	
114-115	Апрель	06	08:55-09:40 13:30-14:15	Практическое занятие	2	Марш-бросок с грузом.	Передвижение по городу	

116-118	Апрель	06 13	14:25-15:10 08:00-09:40	Практическое занятие	3	Тестирование физической подготовленности.	Спортивный зал	Тестовый контроль
					<b>16</b>	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b>		
119	Апрель	13	13:30-14:15	Лекция	1	Пешеходный туризм.	кабинет	
120	Апрель	13	14:25-15:10	Практическое занятие	1	Выбор темпа, ритма движения в походе.	Стадион школы	
121-122	Апрель	20	08:00-08:45	Практическое занятие, просмотр кинофильма	2	Движение по скользкой дороге.	Пригородный лес Кабинет	
123-124	Апрель	20	13:30-15:10	Практическое занятие	2	Движение по лесным дорогам.	Пригородный лес	
125	Апрель	27	08:00-08:45	Лекция	1	Лыжный туризм.	Кабинет	
126-127	Апрель	27	08:55-09:40 13:30-14:15	Беседа, просмотр кинофильма	2	Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности.	Кабинет	
128	Апрель	27	14:25-15:10	Беседа	1	Велосипедный туризм.	Кабинет	
129-130	Май	04	08:00-08:45	Практическое занятие	2	Обучение технике езды на велосипеде в туристическом походе.	Пригородный лес	
131-132	Май	04	13:30-15:10	Практическое занятие	2	Движение по грунтовым, полевым, лесным дорогам	Пригородный лес	
133-134	Май	11	08:00-08:45	Семинар	2	Экстремальный туризм.	Кабинет	
					<b>10</b>	<b>Фотография в туризме.</b>		
135	Май	11	13:30-14:15	Лекция	1	Понятие фотографии.		
136	Май	11	14:25-15:10	Беседа	1	Применение фотографии в туризме.		
137	Май	18	08:00-	Беседа	1	Отличия туристической технической от		

			08:45			художественной съемки.		
138	Май	18	08:55-09:40	Доклад	1	Типы фотоаппаратов и их возможности.		
139-140	Май	18	13:30-15:10	Практическое занятие	2	Съемка пейзажа.	Пригородный лес	
141	Май	25	08:00-08:45	Практическое занятие	1	Съемка натюрморта.	Пригородный лес	
142	Май	25	08:55-09:40	Практическое занятие	1	Съемка портрета.	Пригородный лес	
143	Май	25	13:30-14:15	Практическое занятие	1	Панорамная съемка.	Пригородный лес	
144	Май	25	14:25-15:10	Фотовыставка	1	Итоговое занятие.	Кабинет	Слайдовая презентация

### Календарный учебный график 2 год обучения (1 группа)

№п/п	Месяц	Число	Время провед	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
					<b>7</b>	<b>Безопасность в туризме</b>		
1	сентябрь	02	12:10-12:55	Беседа	1	Первичный инструктаж по технике безопасности на занятиях и в туристическом походе.	кабинет	
2	Сентябрь	02	13:00-13:45	Практическое занятие	1	Правила передвижения в транспорте и на загородных дорогах.	Городской транспорт	
3	Сентябрь	02	13:50-14:35	Беседа	1	Правила купания в походе	Кабинет	
4	Сентябрь	02	14:40-15:25	Семинар	1	Причины аварий в туристическом походе.	Кабинет	
5	Сентябрь	09	12:10-12:55	Практическое занятие	1	Оценка действия участников в критической ситуации с точки зрения безопасности.	Кабинет	
6	Сентябрь	09	13:00-13:45	Практическое занятие	1	Тренировка по транспортировке пострадавшего с помощью подручных средств.	Стадион школы	
7	Сентябрь	09	13:50-14:35	Практическое занятие	1	Отработка навыков выкладывания наземных сигналов бедствия.	Стадион школы	Работа по карточкам

					<b>15</b>	<b>Техническая подготовка</b>		
8	Сентябрь	09	14:40-15:25	Беседа	1	Техника туристического передвижения	Кабинет	
9	Сентябрь	16	12:10-12:55	Практическое занятие	1	Темп движения и его изменение в течение дня.	Кабинет	
10	Сентябрь	16	13:00-13:45	Лекция	1	Строй туристической группы	Кабинет	
11-12	Сентябрь	16	13:50-15:25	Практическое занятие	2	Строй туристической группы		
13	Сентябрь	23	12:10-12:55	Практическое занятие	1	Отставание участников от группы	Кабинет	
14	Сентябрь	23	13:00-13:45	Практическое занятие	1	Весовые нагрузки для мальчиков и девочек	Кабинет	
15	Сентябрь	23	13:50-14:35	Практическое занятие	1	Режим дня и режим движения в пешем походе	Кабинет	
16	Сентябрь	23	14:40-15:25	Лекция	1	Характеристика типичных естественных препятствий	Кабинет	
17	Сентябрь	30	12:10-12:55	Практическое занятие	1	Применение веревки и альпенштока в туристическом походе.	Пригородный лес	
18-19	Сентябрь	30	13:00-14:35	Практическое занятие	2	Разведка места и оценка доступности переправы водной преграды.	Пригородный лес	
20-21	Сентябрь Октябрь	30 14	14:40-15:25 12:10-12:55	Практическое занятие	2	Движение без дорог и троп на равнине	Пригородный лес	
22	Октябрь	14	13:00-13:45	Беседа	1	Изменения в режиме движения при различных погодных условиях	Кабинет	
					<b>31</b>	<b>Краеведение.</b>		
23	Октябрь	14	13:50-14:35	Лекция	1	Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности.	Кабинет	
24-28	Октябрь	14 21	14:40-15:25 12:10-15:25	Семинар, экскурсии	5	Туристические возможности родного края.	Кабинет	
29-	Октябрь	28	12:10-	Работа с	4	Туристические районы страны.	Кабинет	

32			15:25	Интернет ресурсами				
33-36	Ноябрь	11	12:10-15:25	Практическое занятие	4	Изучение районов предстоящих походов.	Кабинет	
37-40	Ноябрь	18	12:10-15:25	Практическое занятие	4	Работа над походными краеведческими заданиями.	Кабинет	
41-53	Ноябрь Декабрь	25 02 09 16	12:10-15:25  12:10-12:55	Работа с Интернет ресурсами	13	Семинары по туристическим районам тамбовской области	Кабинет	Сообщения, презентации, видеоролики
					<b>42</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>		
54	Декабрь	16	13:00-13:45	Лекция	1	Повторение топографических карт. Масштаб.	Кабинет	
55	Декабрь	16	13:50-14:35	Лекция	1	Старение карт.	Кабинет	
56	Декабрь	16	14:40-15:25	Лекция	1	Рамка топографической карты. Номенклатура.	Кабинет	
57	Декабрь	23	12:10-12:55	Лекция	1	Географические и прямоугольные координаты.	Кабинет	
58	Декабрь	23	13:00-13:45	Лекция	1	Ориентиры. Ориентирование карты.	Кабинет	
59-60	Декабрь	23	13:50-15:25	Семинар	2	Движение по азимуту.	Кабинет	
61-62	Декабрь	30	12:10-13:45	Лекция	2	Специальные технические приемы движения по азимуту.	Кабинет	
63	Декабрь	30	13:50-14:35	Лекция	1	Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.	Кабинет	
64-65	Декабрь Январь	30 13	14:40-15:25 12:10-12:55	Практическое занятие	2	Топографические знаки.	Кабинет	
66-67	Январь	13	13:00-14:35	Практическое занятие	2	Составление топографической карты местной площадки.	Кабинет	

68	Январь	13	14:40-15:25	Зачет	1	Топографический диктант.	Кабинет	Диктант
69-70	Январь	20	12:10-13:45	Практическое занятие	2	Приобретение навыков движения по азимуту.	Стадион школы	
71-72	Январь	20	13:50-15:25	Практическое занятие	2	Индивидуальные тренировки (движение по треугольнику)	Стадион школы	
73-74	Январь	27	12:10-13:45	Практическое занятие	2	Индивидуальные тренировки.	Стадион школы	
75-78	Январь Февраль	27 03	13:50-15:25 12:10-13:45	Практическое занятие	4	Работа с компасом и картой (ориентация карты по компасу)	Пригородный лес	
79-82	Февраль	03 10	13:50-15:25 12:10-13:45	Практическое занятие	4	Ориентирование на местности по заданному маршруту.	Пригородный лес	
83-84	Февраль	10	12:10-13:45	Практическое занятие	2	Ориентирование на местности по выбору	Пригородный лес	
85-88	Февраль	17	12:10-15:25	Соревнование	4	Ориентирование на местности за контрольное время.	Пригородный лес	Контрольное упражнение
89-92	Март	03	12:10-15:25	Практическое занятие	4	Определение длины шага. Определение расстояний на местности.	Стадион школы Пригородный лес	
93-95	Март	17	12:10-14:35	Зачет	3	Итоговое занятие.	Кабинет	Зачет
					<b>16</b>	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b>		
96	Март	17	14:40-15:25	Лекция	1	Снаряжение необходимое для проведения пешего похода по горной местности.	Кабинет	
97	Март	24	12:10-12:55	Беседа	1	Особые требования к снаряжению туриста-лыжника.	Кабинет	
98-99	Март	24	13:00-14:35	Практическое занятие	2	Тропление лыжни. Движение с санками	Школьный стадион	
100	Март	24	14:40-15:25	Лекция	1	Техника безопасности при эксплуатации печи в палатках.	Кабинет	

101	Март	31	12:10-12:55	Практическое занятие	1	Костер на снегу.	Стадион школы	
102	Март	31	13:00-13:45	Просмотр кинофильма	1	Техника преодоления препятствий на велосипеде.	Кабинет	
103	Март	31	13:50-14:35	Просмотр кинофильма	1	Движение по различным видам дорог на велосипеде.	Кабинет	
104-105	Март Апрель	31 07	14:40-15:25 12:10-12:55	Практическое занятие	2	Движение на велосипеде с грузом.	Кабинет	
106-107	Апрель	07	13:00-14:35	Практическое занятие	2	Способы организации переправ водных преград.	Кабинет	
108-109	Апрель	07 14	14:40-15:25 12:10-12:55	Просмотр кинофильма	2	Способы организации навесной переправы.	Кабинет	
110-111	Апрель	14	13:00-14:35	Практическое занятие	2	Походный строй.	Пригородный лес	
					<b>4</b>	<b>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.</b>		
112	Апрель	14	14:40-15:25	Лекция	1	Личная гигиена туриста.	Кабинет	
113	Апрель	21	12:10-12:55	Беседа	1	Обувь в походе и уход за ногами.	Кабинет	
114	Апрель	21	13:00-13:45	Практическое занятие	1	Освоение приемов самоконтроля.	Кабинет	
115	Апрель	21	13:50-14:35	Практическое занятие	1	Обработка и перевязывание ран.	Кабинет	
					<b>6</b>	<b>Организация питания в походе.</b>		
116	Апрель	21	14:40-15:25	Лекция	1	Режим питания.	Кабинет	
117	Апрель	28	12:10-12:55	Лекция	1	Питьевой режим.	Кабинет	
118-119	Апрель	28	13:00-14:35	Практическое занятие	2	Приготовление пищи.	Кабинет	

120-121	Апрель Май	28 05	14:40-15:25 12:10-12:55	Практическое занятие	2	Составление раскладки.	Кабинет	
					<b>11</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>		
122	Май	05	13:00-13:45	Беседа	1	Значение закаливания организма.	Кабинет	
123	Май	05	13:50-14:35	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	
124	Май	05	14:50-15:25	Практическое занятие	1	Бег на выносливость.	Стадион	
125	Май	12	12:10-12:55	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.	Стадион	
126	Май	12	13:00-13:45	Практическое занятие	1	Бег на выносливость.	Стадион	
127-128	Май	12	13:50-15:25	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	
129-132	Май	19	12:10-15:25	Практическое занятие	4	Силовая и маршевая подготовка.	Стадион	Тестирование норм ГТО
					<b>12</b>	<b>Фотография в туризме.</b>		
133-134	Май	26	12:10-13:45	Беседа	2	Фотография в туристическом походе.	Кабинет	
135-136	Май	26	13:50-15:25	Семинар	2	Техники фотосъемки.	Кабинет	
137-138				Практическое занятие	2	Репортажная съемка.	Пригородный лес	
139-140				Практическое занятие	2	Технический снимок.	Пригородный лес	
141-142				Практическое занятие	2	Фотосъемка в походе.	Пригородный лес	
143-144				Практическое занятие	2	Эстетика фотографии.	Пригородный лес	Фотовыставка



### Календарный учебный график 1 год обучения (2 группа)

№п/п	Месяц	Число	Время провед	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
					<b>7</b>	<b>Безопасность в туризме</b>		
1	Сентябрь	06	17:10-17:55	Лекция	1	Первичный инструктаж по технике безопасности на занятиях по туризму.	Кабинет	
2	Сентябрь	06	18:05-18:50	Практическое занятие	1	Правила передвижения по автомобильным дорогам. Правила дорожного движения.	Пригород	
3	Сентябрь	08	17:10-17:55	Беседа	1	Поведение в поездах, в общественном транспорте.	Кабинет	
4	Сентябрь	08	18:05-18:50	Практическое занятие	1	Международный свод сигналов бедствия. Способы подачи сигналов в различных ситуациях.	Стадион школы	
5	Сентябрь	13	17:10-17:55	Беседа	1	Анализ аварийных ситуаций за последний год	Кабинет	
6	Сентябрь	13	18:05-18:50	Практическое занятие	1	Отработка навыков оперативного выкладывания наземных сигналов.	Стадион школы	
7	Сентябрь	15	17:10-17:55	Практическое занятие	1	Практические тренировки по транспортировке пострадавшего.	Стадион школы	
					<b>22</b>	<b>Основы туристической подготовки.</b>	Кабинет	
8	Сентябрь	15	18:05-18:50	Беседа	1	Дисциплина на занятиях и в походе – основа безопасности.	Кабинет	
9-10	Сентябрь	20	17:10-18:50	Практическое занятие	2	Отработка техники преодоления естественных препятствий (склонов, подъемов)	Пригородный лес	
11	Сентябрь	22	17:10-17:55	Лекция	1	Главные требования к предметам снаряжения	Кабинет	
12	Сентябрь	22	18:05-18:50	Практическое занятие	1	Выбор снаряжения в зависимости от маршрута	Кабинет	
13	Сентябрь	27	17:10-17:55	Доклад	1	Устройство туристической палатки	Кабинет	
14	Сентябрь	27	18:05-18:50	Доклад	1	Правила укладки рюкзака	Кабинет	
15-16	Сентябрь	29	17:10-18:50	Практическое занятие	2	Установка палатки	Стадион школы	

17	Октябрь	04	17:10-17:55	Практическое занятие	1	Укладка рюкзака	Кабинет	
18	Октябрь	04	18:05-18:50	Беседа	1	Типы костров и их назначение	Кабинет	
19	Октябрь	06	17:10-17:55	Лекция	1	Разбивка и свертывание бивака	Кабинет	
20-21	Октябрь	06 11	18:05-18:50 17:10-17:55	Практическое занятие	2	Разбивка и свертывание бивака	Пригородный лес	
22-23	Октябрь	11 13	18:05-18:50 17:10-17:55	Практическое занятие	2	Оборудование места кострища. Разжигание костра	Пригородный лес	
24	Октябрь	13	18:05-18:50	Лекция	1	Определение узла. Основные туристические узлы.	Кабинет	
25-26	Октябрь	18	17:10-18:50	Практическое занятие	2	Изучение, отработка и закрепление навыков вязания изученных узлов.	Кабинет	
27	Октябрь	20	17:10-17:55	Зачет	1	Контроль навыков вязания изученных узлов	Кабинет	Задания по карточкам
28	Октябрь	20	18:05-18:50	Зачет	1	Тестирование по пройденному материалу.	Кабинет	Тестовый контроль
29	Октябрь	25	17:10-17:55	Семинар	1	Подведение итогов.	Кабинет	Подготовка сообщений по теме
					<b>39</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>		
30	Октябрь	25	18:05-18:50	Лекция	1	Роль топографии и топографических карт.	Кабинет	
31	Октябрь	27	17:10-17:55	Лекция	1	Значение топографии для туриста.	Кабинет	
32-33	Октябрь Ноябрь	27 01	18:05-18:50 17:10-17:55	Лекция	2	Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.	Кабинет	
34-	Ноябрь	01	18:05-	Лекция	2	Строение карт. Три отличительных свойства	Кабинет	

35		03	18:50 17:10- 17:55			карт.		
36	Ноябрь	03	18:05- 18:50	Лекция	1	Карты для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.	Кабинет	
37	Ноябрь	08	17:10- 17:55	Практическое занятие	1	Определение координат точек на карте. Защита карт в походе от непогоды.	Кабинет	
38	Ноябрь	08	18:05- 18:50	Лекция	1	Работа с картами различного масштаба.	Кабинет	
39- 41	Ноябрь	10 15	17:10- 18:50 17:10- 17:55	Практическое занятие	3	Работа с картами различного масштаба.	Кабинет	
42- 43	Ноябрь	15 17	18:05- 18:50 17:10- 17:55	Практическое занятие	2	Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.	Кабинет	
44	Ноябрь	17	18:05- 18:50	Реферат	1	Устройство компаса Адрианова.	Кабинет	
45	Ноябрь	22	17:10- 17:55	Практическое занятие	1	Определение сторон горизонта по компасу.	Стадион школы	
46	Ноябрь	22	18:05- 18:50	Практическое занятие	1	Определение сторон горизонта по небесным светилам, местным признакам	Пригородный лес	
47	Ноябрь	24	17:10- 17:55	Доклад	1	Азимутальное кольцо.	Кабинет	
48- 49		24 29	18:05- 18:50 17:10- 17:55	Практическое занятие	2	Определение азимута.	Пригородный лес	
50	Ноябрь	29	18:05- 18:50	Лекция	1	Азимут истинный и магнитный.	Кабинет	
51- 56	Декабрь	01 06 08	08:00- 09:40	Практическое занятие	6	Ориентирование на местности.	Пригородный лес	
57	Декабрь	13	17:10-	Практическое	1	Глазомерная оценка расстояний до предметов.	Школьный	

			17:55	занятие			двор	
58	Декабрь	13	18:05-18:50	Лекция	1	Топографические знаки. План местности.	Кабинет	
59-60	Декабрь	15	17:10-18:50	Практическое занятие	2	Топографические знаки. План местности.	Школьный двор	
61-63	Декабрь	20 22	17:10-18:50 17:10-17:55	Практическое занятие	3	Составление топографических карт местности. План школы и пришкольной территории.	Школьный двор	
64-65	Декабрь	22 27	18:05-18:50 17:10-17:55	Зачет	2	Топографический диктант.	Кабинет	Диктант
66	Декабрь	27	18:05-18:50	Беседа	1	Выбор пути движения.	Кабинет	
67	Декабрь	29	17:10-17:55	Практическое занятие	1	Выбор пути движения	Кабинет	
68	Декабрь	29	18:05-18:50	Семинар	1	Итоговое занятие.	Кабинет	Доклады по теме
					<b>20</b>	<b>Краеведение.</b>		
69	Январь	10	17:10-17:55	Беседа	1	Понятие термина «краеведение»	Кабинет	
70	Январь	10	18:05-18:50	Лекция	1	Формы краеведческой деятельности туристов.	Кабинет	
71-72	Январь	12	17:10-18:50	Лекция	2	Виды походных краеведческих заданий.	Кабинет	
73	Январь	17	17:10-17:55	Лекция	1	Знакомство с природой, историей, культурой родного края.	Кабинет	
74-76	Январь	17 19	18:05-18:50 17:10-18:50	Работа с Интернет ресурсами	3	Знакомство с природой, историей, культурой родного края.	Кабинет	
77	Январь	24	17:10-17:55	Викторина	1	Туристические возможности родного края.	Кабинет	
78	Январь	24	18:05-18:50	Семинар	1	Знакомство с основными туристическими	Кабинет	

						районами страны.		
79	Январь	26	17:10-17:55	Лекция	1	Изучение районов предстоящих походов.	Кабинет	
80	Январь	26	18:05-18:50	Беседа	1	Изучение районов предстоящих походов	Кабинет	
81-88	Январь Февраль	31 02 07 09	17:10-18:50	Доклады, презентации, видеоролики	8	Семинары по туристическим районам России.	Кабинет	Слайдовая презентация
					<b>6</b>	<b>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.</b>		
89	Февраль	14	17:10-17:55	Беседа	1	Гигиена туриста.	Кабинет	
90	Февраль	14	18:05-18:50	Беседа	1	Купание в походе.	Кабинет	
91	Февраль	16	17:10-17:55	Лекция	1	Способы обеззараживания воды.	Кабинет	
92	Февраль	16	18:05-18:50	Лекция	1	Первая медицинская помощь в походе.	Кабинет	
93	Февраль	21	17:10-17:55	Практическое занятие	1	Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.	Кабинет	Тестирование
94	Февраль	21	18:05-18:50	Практическое занятие	1	Транспортировка пострадавшего.	Спортивный зал	
					<b>6</b>	<b>Организация питания в походе.</b>		
95	Февраль	28	17:10-17:55	Лекция	1	Питание в туристическом походе.	Кабинет	
96	Февраль	28	18:05-18:50	Практическое занятие	1	Режим питания.	Кабинет	
97	Март	02	17:10-17:55	Практическое занятие	1	Упаковка продуктов.	Кабинет	
98	Март	02	18:05-18:50	Практическое занятие	1	Составление раскладки.	Кабинет	
99	Март	09	17:10-17:55	Практическое занятие	1	Организация приготовления пищи.	Кабинет	
100	Март	09	18:05-	Беседа	1	Организация дежурств.	Кабинет	

			18:50					
					<b>18</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>		
101	Март	14	17:10-17:55	Беседа	1	Значение физической подготовки для туриста.	Кабинет	
102	Март	14	18:05-18:50	Беседа	1	Значение закаливания организма.	Кабинет	
103-104	Март	16	17:10-18:50	Практическое занятие	2	Упражнения для силовой выносливости	Спортивный зал	
105-106	Март	21	17:10-18:50	Практическое занятие	2	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, шеи, ног.	Спортивный зал	
107-108	Март	23	17:10-18:50	Практическое занятие	2	Упражнения на расслабление мышц.	Спортивный зал	
109-111	Март	28 30	18:05-18:50 17:10-17:55	Практическое занятие	3	Бег на выносливость.	Спортивный зал	
112-113	Март Апрель	30 04	18:05-18:50 17:10-17:55	Практическое занятие	2	Марш-бросок без груза.	Передвижение по городу	
114-115	Апрель	04 06	18:05-18:50 17:10-17:55	Практическое занятие	2	Марш-бросок с грузом.	Передвижение по городу	
116-118	Апрель	06 11	18:05-18:50 17:10-18:50	Практическое занятие	3	Тестирование физической подготовленности.	Спортивный зал	Тестовый контроль
					<b>16</b>	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b>		
119	Апрель	13	17:10-17:55	Лекция	1	Пешеходный туризм.	кабинет	
120	Апрель	13	18:05-18:50	Практическое занятие	1	Выбор темпа, ритма движения в походе.	Стадион школы	
121-	Апрель	18	17:10-	Практическое	2	Движение по скользкой дороге.	Пригородный	

122			18:50	занятие, просмотр кинофильма			лес Кабинет	
123- 124	Апрель	20	17:10- 18:50	Практическое занятие	2	Движение по лесным дорогам.	Пригородный лес	
125	Апрель	25	17:10- 17:55	Лекция	1	Лыжный туризм.	Кабинет	
126- 127	Апрель	25 27	18:05- 18:50 17:10- 17:55	Беседа, просмотр кинофильма	2	Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности.	Кабинет	
128	Апрель	27	18:05- 18:50	Беседа	1	Велосипедный туризм.	Кабинет	
129- 130	Май	02	17:10- 18:50	Практическое занятие	2	Обучение технике езды на велосипеде в туристическом походе.	Пригородный лес	
131- 132	Май	04	17:10- 18:50	Практическое занятие	2	Движение по грунтовым, полевым, лесным дорогам	Пригородный лес	
133- 134	Май	11	17:10- 18:50	Семинар	2	Экстремальный туризм.	Кабинет	
					<b>10</b>	<b>Фотография в туризме.</b>		
135	Май	16	17:10- 17:55	Лекция	1	Понятие фотографии.		
136	Май	16	18:05- 18:50	Беседа	1	Применение фотографии в туризме.		
137	Май	18	17:10- 17:55	Беседа	1	Отличия туристической технической от художественной съемки.		
138	Май	18	18:05- 18:50	Доклад	1	Типы фотоаппаратов и их возможности.		
139- 140	Май	23	17:10- 18:50	Практическое занятие	2	Съемка пейзажа.	Пригородный лес	
141	Май	25	17:10- 17:55	Практическое занятие	1	Съемка натюрморта.	Пригородный лес	
142	Май	25	18:05- 18:50	Практическое занятие	1	Съемка портрета.	Пригородный лес	
143	Май	30	17:10-	Практическое	1	Панорамная съемка.	Пригородный	

			17:55	занятие			лес	
144	Май	30	18:05-18:50	Фотовыставка	1	Итоговое занятие.	Кабинет	Слайдовая презентация

### Календарный учебный график 2 год обучения (2 группа)

№п/п	Месяц	Число	Время провед	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
					<b>7</b>	<b>Безопасность в туризме</b>		
1	Сентябрь	01	15:20-16:05	Беседа	1	Первичный инструктаж по технике безопасности на занятиях и в туристическом походе.	кабинет	
2	Сентябрь	01	16:15-17:00	Практическое занятие	1	Правила передвижения в транспорте и на загородных дорогах.	Городской транспорт	
3	Сентябрь	04	15:20-16:05	Беседа	1	Правила купания в походе	Кабинет	
4	Сентябрь	04	16:15-17:00	Семинар	1	Причины аварий в туристическом походе.	Кабинет	
5	Сентябрь	08	15:20-16:05	Практическое занятие	1	Оценка действия участников в критической ситуации с т очки зрения безопасности.	Кабинет	
6	Сентябрь	08	16:15-17:00	Практическое занятие	1	Тренировка по транспортировке пострадавшего с помощью подручных средств.	Стадион школы	
7	Сентябрь	11	15:20-16:05	Практическое занятие	1	Отработка навыков выкладывания наземных сигналов бедствия.	Стадион школы	Работа по карточкам
					<b>15</b>	<b>Техническая подготовка</b>		
8	Сентябрь	11	16:15-17:00	Беседа	1	Техника туристического передвижения	Кабинет	
9	Сентябрь	15	15:20-16:05	Практическое занятие	1	Темп движения и его изменение в течение дня.	Кабинет	
10	Сентябрь	15	16:15-17:00	Лекция	1	Строй туристической группы	Кабинет	
11-12	Сентябрь	18	15:20-17:00	Практическое занятие	2	Строй туристической группы		
13	Сентябрь	22	15:20-	Практическое	1	Отставание участников от группы	Кабинет	



			16:05	занятие				
14	Сентябрь	22	16:15-17:00	Практическое занятие	1	Весовые нагрузки для мальчиков и девочек	Кабинет	
15	Сентябрь	25	15:20-16:05	Практическое занятие	1	Режим дня и режим движения в пешем походе	Кабинет	
16	Сентябрь	25	16:15-17:00	Лекция	1	Характеристика типичных естественных препятствий	Кабинет	
17	Сентябрь	29	15:20-16:05	Практическое занятие	1	Применение веревки и альпенштока в туристическом походе.	Пригородный лес	
18-19	Сентябрь Октябрь	29 02	16:15-17:00 15:20-16:05	Практическое занятие	2	Разведка места и оценка доступности переправы водной преграды.	Пригородный лес	
20-21	Октябрь	02 06	16:15-17:00 15:20-16:05	Практическое занятие	2	Движение без дорог и троп на равнине	Пригородный лес	
22	Октябрь	06	16:15-17:00	Беседа	1	Изменения в режиме движения при различных погодных условиях	Кабинет	
					<b>31</b>	<b>Краеведение.</b>		
23	Октябрь	09	15:20-16:05	Лекция	1	Общественное и нравственное значение краеведческой деятельности.	Кабинет	
24-28	Октябрь	09 13 16	16:15-17:00 15:20-17:00	Семинар, экскурсии	5	Туристические возможности родного края.	Кабинет	
29-32	Октябрь	20 23	15:20-17:00	Работа с Интернет ресурсами	4	Туристические районы страны.	Кабинет	
33-36	Октябрь	27 30	15:20-17:00	Практическое занятие	4	Изучение районов предстоящих походов.	Кабинет	
37-40	Ноябрь	03 10	15:20-17:00	Практическое занятие	4	Работа над походными краеведческими заданиями.	Кабинет	
41-	Ноябрь	13	15:20-	Работа с	13	Семинары по туристическим районам	Кабинет	Сообщения,

53		17 20 24 27 01 04	17:00     15:20- 16:05	Интернет ресурсами		тамбовской области		презентации, видеоролики
					<b>42</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>		
54	Декабрь	04	16:15- 17:00	Лекция	1	Повторение топографических карт. Масштаб.	Кабинет	
55	Декабрь	08	15:20- 16:05	Лекция	1	Старение карт.	Кабинет	
56	Декабрь	08	16:15- 17:00	Лекция	1	Рамка топографической карты. Номенклатура.	Кабинет	
57	Декабрь	11	15:20- 16:05	Лекция	1	Географические и прямоугольные координаты.	Кабинет	
58	Декабрь	11	16:15- 17:00	Лекция	1	Ориентиры. Ориентирование карты.	Кабинет	
59- 60	Декабрь	15	15:20- 17:00	Семинар	2	Движение по азимуту.	Кабинет	
61- 62	Декабрь	18	15:20- 17:00	Лекция	2	Специальные технические приемы движения по азимуту.	Кабинет	
63	Декабрь	22	15:20- 16:05	Лекция	1	Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.	Кабинет	
64- 65	Декабрь	22  25	16:15- 17:00  15:20- 16:05	Практическое занятие	2	Топографические знаки.	Кабинет	
66	Декабрь	25	16:15- 17:00	Зачет	1	Топографический диктант.	Кабинет	
67- 68	Декабрь	29	15:20- 17:00	Практическое занятие	2	Составление топографической карты местной площадки.	Кабинет	Диктант
69- 70	Январь	12	15:20- 17:00	Практическое занятие	2	Приобретение навыков движения по азимуту.	Стадион школы	

71-72	Январь	15	15:20-17:00	Практическое занятие	2	Индивидуальные тренировки (движение по треугольнику)	Стадион школы	
73-74	Январь	19	15:20-17:00	Практическое занятие	2	Индивидуальные тренировки.	Стадион школы	
75-78	Январь	22 26	15:20-17:00 15:20-17:00	Практическое занятие	4	Работа с компасом и картой (ориентация карты по компасу)	Пригородный лес	
79-82	Январь Февраль	29 02	15:20-17:00 15:20-17:00	Практическое занятие	4	Ориентирование на местности по заданному маршруту.	Пригородный лес	
83-84	Февраль	05	15:20-17:00	Практическое занятие	2	Ориентирование на местности по выбору	Пригородный лес	
85-88	Февраль	09 12	15:20-17:00 15:20-17:00	Соревнование	4	Ориентирование на местности за контрольное время.	Пригородный лес	Контрольное упражнение
89-92	Февраль	16 19	15:20-17:00 15:20-17:00	Практическое занятие	4	Определение длины шага. Определение расстояний на местности.	Стадион школы Пригородный лес	
93-95	Февраль Март	26 02	15:20-17:00 15:20-16:05	Зачет	3	Итоговое занятие.	Кабинет	Зачет
					<b>16</b>	<b>Спортивно-оздоровительный туризм.</b>		
96	Март	02	16:15-17:00	Лекция	1	Снаряжение необходимое для проведения пешего похода по горной местности.	Кабинет	
97	Март	05	15:20-16:05	Беседа	1	Особые требования к снаряжению туриста-лыжника.	Кабинет	
98-99	Март	05 09	16:15-17:00 15:20-16:05	Практическое занятие	2	Тропление лыжни. Движение с санками	Школьный стадион	

100	Март	09	16:15-17:00	Лекция	1	Техника безопасности при эксплуатации печи в палатках.	Кабинет	
101	Март	12	15:20-16:05	Практическое занятие	1	Костер на снегу.	Стадион школы	
102	Март	12	16:15-17:00	Просмотр кинофильма	1	Техника преодоления препятствий на велосипеде.	Кабинет	
103	Март	16	15:20-16:05	Просмотр кинофильма	1	Движение по различным видам дорог на велосипеде.	Кабинет	
104-105	Март	16 19	16:15-17:00 15:20-16:05	Практическое занятие	2	Движение на велосипеде с грузом.	Кабинет	
106-107	Март	19 23	16:15-17:00 15:20-16:05	Практическое занятие	2	Способы организации переправ водных преград.	Кабинет	
108-109	Март	23 26	16:15-17:00 15:20-16:05	Просмотр кинофильма	2	Способы организации навесной переправы.	Кабинет	
110-111	Март	26 30	16:15-17:00 15:20-16:05	Практическое занятие	2	Походный строй.	Пригородный лес	
					<b>4</b>	<b>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.</b>		
112	Март	30	16:15-17:00	Лекция	1	Личная гигиена туриста.	Кабинет	
113	Апрель	02	15:20-16:05	Беседа	1	Обувь в походе и уход за ногами.	Кабинет	
114	Апрель	02	16:15-17:00	Практическое занятие	1	Освоение приемов самоконтроля.	Кабинет	
115	Апрель	06	15:20-16:05	Практическое занятие	1	Обработка и перевязывание ран.	Кабинет	
					<b>6</b>	<b>Организация питания в походе.</b>		

116	Апрель	06	16:15-17:00	Лекция	1	Режим питания.	Кабинет	
117	Апрель	09	15:20-16:05	Лекция	1	Питьевой режим.	Кабинет	
118-119	Апрель	09 13	16:15-17:00 15:20-16:05	Практическое занятие	2	Приготовление пищи.	Кабинет	
120-121	Апрель	13 16	16:15-17:00 15:20-16:05	Практическое занятие	2	Составление раскладки.	Кабинет	
					<b>11</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>		
122	Апрель	16	16:15-17:00	Беседа	1	Значение закаливания организма.	Кабинет	
123	Апрель	20	15:20-16:05	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	
124	Апрель	20	16:15-17:00	Практическое занятие	1	Бег на выносливость.	Стадион	
125	Апрель	23	15:20-16:05	Практическое занятие	1	Общая физическая подготовка.	Стадион	
126	Апрель	23	16:15-17:00	Практическое занятие	1	Бег на выносливость.	Стадион	
127-128	Апрель	27	15:20-17:00	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	
129-132	Апрель Май	30 04	15:20-17:00 15:20-17:00	Практическое занятие	4	Силовая и маршевая подготовка.	Стадион	Тестирование норм ГТО
					<b>12</b>	<b>Фотография в туризме.</b>		
133-134	Май	07	15:20-17:00	Беседа	2	Фотография в туристическом походе.	Кабинет	
135-136	Май	11	15:20-17:00	Семинар	2	Техники фотосъемки.	Кабинет	

137-138	Май	14	15:20-17:00	Практическое занятие	2	Репортажная съемка.	Пригородный лес	
139-140	Май	18	15:20-17:00	Практическое занятие	2	Технический снимок.	Пригородный лес	
141-142	Май	21	15:20-17:00	Практическое занятие	2	Фотосъемка в походе.	Пригородный лес	
143-144	Май	25	15:20-17:00	Практическое занятие	2	Эстетика фотографии.	Пригородный лес	Фотовыставка

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Дидактические средства включают в себя:

- практические и теоретические задания творческого, развивающего и занимательного содержания для индивидуальной и групповой работы;
- исторические примеры;
- рисунки, схемы, таблицы, стенды, картографический материал;
- экологические и природоохранные сведения;
- самостоятельные, контрольные и дифференцированные работы;
- тестовые проверочные задания;
- фотоматериалы (слайд-фильмы, фотоальбомы и другое), кинофильмы.

## **Формы аттестации**

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение, получение сведений для совершенствования педагогом образовательной программы и методики обучения.

Специфика деятельности в учреждении дополнительного образования предполагает творческий подход к выбору форм педагогического контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Важно, что содержание контроля не должно ограничиваться только информацией о пройденном материале. Необходимо включать эмоционально-нравственный и действенно-практический опыт участников образовательного процесса. Частично решить проблему педагогического контроля в сфере дополнительного образования может методика коллективной творческой деятельности, помогающая формировать у детей потребность в познании, развивать целеустремлённость, наблюдательность, любознательность, творческое воображение.

Для обучающихся среднего школьного возраста предлагаем следующие формы контроля:

- аукцион знаний;
- доклад;
- диспут;
- интеллектуальная игра;
- зачёт;
- защита творческих работ;
- защита реферата;
- защита творческого проекта;
- конкурс творческих работ;
- контрольная работа;
- конференция;
- кроссворд;
- реферат;
- собеседование;
- соревнование;
- тематический альбом;
- тестирование;

**Зачёт** - это форма текущего или итогового контроля с целью отслеживания на различных этапах знаний, умений и навыков. Строится на сочетании индивидуальных, групповых и фронтальных форм. В ходе зачёта обучающиеся выполняют индивидуальные контрольные задания (теоретические и практические) в устной или письменной форме. Может осуществляться взаимопроверка знаний и умений в мини-группах, проводится фронтальная беседа со всем коллективом. Введение системы зачётов предполагает специальное планирование педагогом изучения отдельных разделов программы и выделение времени в образовательном процессе для проведения зачётов.

**Игра** - одна из важнейших форм при проведении итоговой аттестации. Виды игр для детей очень разнообразны. Развивающие и познавательные игры способствуют развитию памяти, внимания, творческого воображения и аналитических способностей. Игры воспитывают наблюдательность, привычку к самопроверке, учат доводить начатую работу до конца. В познавательных играх, где на первый план выступает наличие знаний, учебных навыков, содержание игры должно соответствовать уровню подготовленности обучающихся. Различные виды дидактических игр помогают закрепить и расширить предусмотренные программой знания, умения и навыки.

**Конкурс творческих работ** - форма итогового (иногда текущего) контроля, которая проводится с целью определения уровня усвоения содержания образования, степени подготовленности к самостоятельной работе, выявления наиболее способных и талантливых детей. Может проводиться по любому виду деятельности и среди разных творческих продуктов: рефератов, творческих изделий, рисунков, показательных выступлений.

**Кроссворд** - задача, построенная на пересечении слов. В клетки, начиная с числового обозначения, нужно вписать ответы к предложенным значениям слов. Загадываются имена существительные в именительном падеже единственного числа. В зависимости от уровня подготовленности детей даётся подробное или краткое объяснение термина. Значение слов лучше смотреть в словарях или энциклопедиях.

**Реферат** - объёмная работа описательного характера, итог углублённой самостоятельной работы над определенной темой. Освещает имеющийся практический опыт и отражает точку зрения автора. Работа над рефератом может включать в себя: наработку теоретического материала по заданной теме, разработку авторского изделия (эскиз, выкройки, технология изготовления) и практическое выполнение.

**Творческий отчёт** - форма итогового контроля, направленная на подведение итогов работы детского объединения, на выявление уровня развития творческих способностей детей и подростков. Может проводиться по итогам изучения конкретной темы или после прохождения всего курса обучения. Творческий отчёт представляет собой индивидуальные или коллективные творческие формы, например: концерт, презентация, фестиваль идей и т.д. Чаще всего проводится в объединениях художественно-эстетической направленности. Отчёт способствует развитию творческих способностей детей, раскрытию их возможностей, развитию активности и самостоятельности.

**Тест** - краткое стандартизированное испытание, в результате которого делается попытка оценить тот или иной этап образовательного процесса. Общий план создания тестов состоит из трёх этапов:

- определение набора знаний и умений, которые необходимы проверить с помощью теста;
- подбор знаний, которые позволяют определить наличие изучаемых знаний, умений и навыков;
- экспериментальная проверка теста. Составляя тест, необходимо определиться в форме представления задания и вариантов ответа.

Итоговое занятие может проводиться в форме письменного, устного, практического, комплексного контроля. При устном контроле возможен фронтальный и индивидуальный опрос обучающихся. Целесообразна здесь и групповая работа, при которой обучающиеся взаимно опрашивают друг друга. Письменный контроль строится в индивидуальных формах. На занятиях контроля прикладных умений и навыков обучающиеся выполняют практические задания, которые направлены не только на воспроизводство существующего образца, но и на создание индивидуальных творческих работ.

Таким образом, посредством контроля можно выявить творческие способности детей. Учебное занятие комплексного контроля строится на разнообразном сочетании форм учебной работы, например таких, как "Турнир знатоков", "Турнир-викторина", "Вечер разгаданных и неразгаданных тайн" и т. д. Такие учебные занятия реализуют



воспитательный потенциал содержания, содействуют формированию ответственного отношения к учебной деятельности, развивают познавательные способности, формируют стремление к самопознанию и самосовершенствованию.

### **Оценочные материалы**

#### **Формы и методы оценки результатов**

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся проводится разнообразные контрольно-проверочные мероприятия.

- топографический диктант
- самостоятельная работа
- экскурсии
- соревнования
- туристские игры на местности
- походы выходного дня
- сдача физических и специальных нормативов

По итогам каждого года участники программы знакомят обучающихся со своей работой в фотоматериалах, стенной печати или на семинарах.

#### **Методическое обеспечение программы:**

Основными формами организации занятий, используемые в ходе реализации образовательной программы по туризму являются: рассказ, беседа, лекция, семинар, работа с книгой, описательными и картографическими материалами, космическими снимками, туристическим снаряжением и оборудованием, поиск необходимой информации в Интернете, просмотр фото-, видео и киноматериалов, тестирование, тренировка, экскурсия, наблюдения, экологическая акция, соревнование, туристический поход, туристический слёт. В целях раскрытия содержания программы по туризму используются современные образовательные технологии, которые применяются на занятиях и туристических мероприятиях. Они отражены в принципах, формах и методах обучения, методах контроля и управления образовательно-воспитательным процессом, средствах обучения. Учебный процесс основывается на следующих принципах обучения: индивидуальности, добровольности, самостоятельности, постепенности, доступности, динамичности, научности, систематичности, целостности, линейности, преемственности, результативности, связи теории с практикой. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагает единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания. Методы контроля и управления учебно-воспитательным процессом основываются на анализе результатов

#### **Для организации деятельности учащихся**

##### **используются следующие методы:**

**Фронтальный метод** характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

**Групповой метод** предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

**Индивидуальный метод** заключается в том, что обучающимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

**Круговой метод** предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Для реализации программы применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

#### **Словесные методы:**

- **дидактический рассказ** – представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;
- **описание** – это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;
- **объяснение** – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, правил;
- **беседа** – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися;
- **инструктирование** – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого задания;
- **распоряжения, команды, указания** – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- **метод непосредственной наглядности** – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;
- **метод опосредованной наглядности** – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения;

**Контроль в управлении процессом обучения** осуществляется в виде предварительного (входного), текущего, итогового контроля.

**Входной контроль** проводится в форме анкетирования на вводных уроках с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

**Текущий контроль** за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего заезда. Используются такие методы, как наблюдение, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

**Итоговый контроль** проводится в конце заезда в виде однодневных или двухдневных походов, а так же больших туристических соревнований.

#### **Психолого-педагогическая диагностика:**

- Методика «Индекс жизненной удовлетворенности» (автор Я.В. Панина).

Приложение 1.

- Методика «Умеете ли Вы принимать решение?» (авторы Л.А. Александрова, С.Г. Морозова). Приложение 2.

- Методика «Умеете ли Вы планировать свою деятельность?» (авторы Р.Л. Оксфорд, И.Г. Юдина). Приложение 3.

- Методика «Умеете ли Вы проектировать свою деятельность?» (автор С.Г. Щербакова). Приложение 4.

- Методика «Выбор». Приложение 5.

- Методика «Карта самооценки и оценки педагогом компетентности воспитанника» (авторы Н.В. Родионова, М.Р. Канунова, И.О. Сеничева, Е.Л. Янушева). Приложение 6.

### Список литературы для педагога.

1. Алексеев, Н.Г. Концепция развития исследовательской деятельности учащихся [Текст] / Н.Г. Алексеев, А. В. Леонтович // Электронная библиотека портала Auditorium.ru: <http://www.auditorium.ru>, 2006.
2. Белых М. П. Мичуринский биографический словарь. – Мичуринск, Мичуринская городская типография, 2000.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.
4. Города Тамбовской области. Статистический сборник. – Тамбов, Тамбовский областной комитет госстатистики, 1999.
5. Журавлев В. И. Основы педагогической конфликтологии. — М.: Российское педагогическое агентство, 1995.
6. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.
7. Иванов Е. Знакомьтесь — ориентирование, — В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968
8. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1968
9. Карманный справочник туриста. М., Профиздат, 1982.
10. Кострикин В. К. Крепость-Козлов – Мичуринск-Наукоград в истории России XVII – XXI веков. – Мичуринск, ТОГУП «Издательский дом «Мичуринск», 2007.
11. Кострикин В. С. Мичуринск и мичуринцы. – Мичуринск, 2005.
12. Лахин А.Ф., Былинский ВИ. Военная топография. М., Воениздат, 1963
13. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988
14. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М., Мысль, 1966.
15. Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1967
16. Огородников Б.И. С компасом и картой по ступеням ГТО. М., Физкультура и спорт, 1973.
17. Рощин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 1966.
18. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1969
19. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

### Список литературы для детей.

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Белых М. П. Привет из Козлова. Часть 1. Мичуринск, Липецкое издательство, 1999.
3. Белых М. П. Привет из Козлова. Часть 2. Мичуринск, Липецкое издательство, 2000.
4. Борисов А. А., Щукин Ю. К. Шли годы. Хронология дат и событий, связанных с г. Тамбовом за период 1636 – 1918. – Тамбов, Пролетарский светоч, 2002.
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983
6. Вартанов А. С., Луговьер Д. А. Учись фотографировать. /Под общ. ред. А. А. Фомина. — М.: Искусство, 1998.
7. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
8. Кикоть Е. Н. Основы исследовательской деятельности: Учебное пособие для лицеистов. Калининград, 2002. С. 420.
9. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997.
10. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
11. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник №2. – Издание 2-е. – М., Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
12. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. – М., Толк, 1996
13. Молчанова Г. А., Олонцева Н. В., Щукин Ю. К. Старый Тамбов от А до Я. История дореволюционного Тамбова в коротких рассказах. – Тамбов, Пролетарский светоч, 2004.
14. Талм Е. И, Энциклопедия туриста. – М., «Большая российская энциклопедия», 1993.
15. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. – Минск. Экоперспектива, 1999.

## Глоссарий (понятийный аппарат)

**Абрис** - (от нем. Abriß- очертание, контур), схематичный чертеж участка, сделанный от руки, непосредственно на местности. На Абрисе ось хода маршрута (независимо от его изгибов) принимают за прямую линию и прочерчивают ее посередине вдоль листа. Объекты, представляющие интерес, обозначают условными знаками без соблюдения масштаба. Значения расстояний и углов направления, полученные в результате измерений на местности, указывают цифрами. Необходимые сведения, которые не могут быть переданы графически, записывают на полях. Абрис служит для составления кроки и планов местности.

**Бивак, бивуак** - (нем. Biwak, франц. bivouac), место размещения (стоянка) туристской группы для ночлега или отдыха. Члены тур. группы обычно проводят на Бивак 10 - 14 ч в сут. Они занимаются оборудованием лагеря, приготовлением пищи, ремонтом одежды и снаряжения, подготовкой к следующему дню, отдыхают. Бивак располагают на достаточно ровных и сухих площадках, полянах, в местах, недоступных для камнепадов, лавин, затопления, прямых попаданий молний. Место стоянки должно быть укрыто от ветра и, по возможности, нетрудоемко для оборудования; желательно, чтобы вблизи был источник воды.

**График движения** - последовательное распределение во времени этапов прохождения маршрута, выраженное в табличной или графической форме.

**Группа туристская** - формируется как для плановых и самостоятельных туристских походов (маршрутов). В плановом туризме состоит из лиц, приобретших путёвку на тот или иной маршрут. При этом для походов и путешествий с активным способом передвижения необходимо медицинское заключение о состоянии здоровья и наличие соответствующего характеру похода (водного, горнолыжного и т. п.) опыта и туристских навыков. Обычно туристская группа состоит из 20-40 чел., что обусловлено требованиями безопасности в походе, вместимостью транспортных средств (например, автобуса), количеством мест в пунктах ночлега. Возглавляет туристскую группу руководитель туристской группы. На организационном собрании туристской группы между её членами распределяются общественные обязанности (старосты, завхоза, культорга, медика, повара и т. д.).

**Дневка** - день в походе, предназначенный главным образом для отдыха и подготовки к дальнейшему движению по маршруту. Во время дневки тур. группа остаётся на одном месте, не меняя расположения лагеря; если туристы совершили хотя бы один переход и перенесли лагерь в другое место, то говорят о "полуднёвке". Как правило, дневка проводится в удобном месте (при возможности около заброски}. Во время дневки туристы совершают экскурсии, проводят разведку предстоящего пути, переносят в лагерь заброску, ремонтируют и сушат снаряжение, перераспределяют груз по рюкзакам, убирают или оборудуют место, отведённое для бивака, и т. д.

**Дневник туристский** - последовательная (по дням) запись событий туристского похода, выполняемая непосредственно на маршруте. Ведется регулярно в процессе наблюдений руководителем, специально выделенным участником похода (т. н. летописцем) или поочерёдно всеми членами туристской группы.

**Документы маршрутные** - текстовые и графические материалы, необходимые для оформления и прохождения маршрута туристского похода. К маршрутным документам относятся: маршрутная книжка или маршрутный лист; карты, схемы или кроки; описание

маршрута и отдельных его частей или путеводители; пропуска для посещения заказников, заповедников и др. территорий с ограниченной доступностью; дневник туристский, а также отчёт о походе, представленный в письменной форме.

**Заброска** - заблаговременная отправка на определенный участок маршрута части груза туристов, предназначенного для прохождения этого участка и не нужного на предыдущих участках; заброской называется также сам отправляемый груз.

**Заслон** - сооружение на биваке для защиты туристов от ветра и снега. Наиболее часто заслон сооружают для отдыха во время зимних походов по лесистой местности. Для сооружения заслона между деревьями натягивают веревку или укрепляют жердь, на нее опирают каркас из более тонких жердей, который накрывается сверху и с боков полиэтиленовой пленкой или лапником и присыпается снегом, с заваливанием нижнего края пленки. Для каркаса можно использовать лыжи и лыжные палки. Перед заслоном разводят костер для обогрева и приготовления пищи. Для отдыха под заслоном делают "ложе" с небольшим наклоном в сторону костра. У нижнего края "ложа" крепится поперечное бревно как упор для ног. Обычно заслон ставят в глубине леса, где ветер слабее, чтобы дым и искры от костра не летели на туристов под заслоном.

**Категория сложности маршрута спортивного туристского похода**, определяется совокупностью 3 классификационных признаков: продолжительностью, протяженностью и технической сложностью маршрута, зависящей от характера, количества и разнообразия препятствий.

**Классифицированный маршрут** - маршрут похода самостоятельного или планового туризма, соответствующий одной из категорий сложности.

**Комбинированный маршрут** - маршрут туристского путешествия, экскурсии, спортивного похода, при прохождении которого используются способы передвижения, относящиеся к различным видам туризма (например: водно-пешеходный, горный-конный и т.п.)

**Кроки** - (франц. croquis - набросок), чертёж участка местности с подробным отображением её важнейших элементов.

**Маркировка маршрута** - (от нем. markieren - ставить знак), разметка маршрутов туристских походов и путешествий с помощью системы условных обозначений. Осуществляется для информирования туристов о местах привалов, естественных препятствиях и опасных участках на пути следования, рекомендуемых или запрещаемых формах поведения на маршруте, о природных, исторических и культурных достопримечательностях данного маршрута, объектах культурно-бытового обслуживания.

**Маршрутная книжка** - основной путевой документ группы, совершающей туристский поход. В маршрутной книжке фиксируются общие сведения о туристской группе (принадлежность к организации, району, городу), её численный состав, вид туризма, район и маршрут похода, категория сложности маршрута, а также список группы (включающий руководителя и его заместителя) с указанием паспортных данных, места работы и должности, домашнего адреса, телефонов участников, их туристского опыта, обязанностей в группе и отметки (росписи) в знании "Правил проведения туристских спортивных походов"

**Маршрутный лист** - основной путевой документ туристской группы, совершающей некатегорийный поход. В маршрутном листе фиксируются численность и состав

туристской группы( включая руководителя группы и его заместителя) с указанием паспортных данных на каждого участника, распределение обязанностей в группе; календарные сроки и район похода, вид туризма, маршрут похода с разбивкой по участкам, указанием и протяжённости и дат прохождения, способов передвижения, отметок о прохождении маршрута и общественно полезной работы, которую группа намеревается провести в пути; схемы маршрута похода.

**Первопрохождение** - первое туристское прохождение какого-либо сложного участка местности (порога реки, каньона, перевала и т.п.), части маршрута, а также всего маршрута в целом.

**План похода** - заранее намеченные мероприятия и порядок их выполнения, включающие подготовку похода и прохождение маршрута с указанием начальных и конечных сроков проведения отдельных этапов.

**Подготовка туриста** - заключается в приобретении знаний, умений и навыков, необходимых для успешного осуществления туристских походов различных категорий сложности в каком-либо виде туризма.

**Привал** - кратковременная остановка туристской группы в походе для отдыха, обеда, оказания мед. помощи и т.д. При движении по маршруту привал обычно устраивают (в зависимости от трудности переходов и состояния участников группы) продолжительностью от 5 до 20 мин через 30-50 мин (малый привал); продолжительность привала для обеда составляет от 30 мин до 2-3 ч (большой, или обеденный, привал). Во время привала туристы записывают походные наблюдения, осуществляют мелкий ремонт одежды и снаряжения. проводят разведку дальнейшего пути и т.п. Место привала выбирается с учётом удобного и безопасного размещения группы, близка к источникам питьевой воды, обзонам точкам и т.п.

**Рельеф** - (фр. relief, от лат. relevo — поднимаю) совокупность неровностей земной поверхности, слагающихся из разнообразных элементарных форм различного порядка. Основными формами рельефа являются гора, котловина, хребет, лощина, седловина.

**Самоконтроль туриста** - еценка своего физического состояния на тренировках и в походе. Его цель-регулярное наблюдение за воздействием физических нагрузок на организм, самочувствием, работоспособностью, сном, аппетитом и пр., с тем чтобы при необходимости внести коррективы в режим тренировок и похода. Осуществляется на основе субъективных ощущений и простейших объективных показателей.

**Снаряжение туристское** - включает одежду и обувь, бивачное снаряжение, средства передвижения и страховки, транспортировки грузов, а также другие имущество, необходимое для проведения туристского похода. Туристское снаряжение подразделяется на групповое и индивидуальное (личное); часть снаряжения используется во всех видах туризма, часть составляет т.н. специальное снаряжение, применяемое только как средство передвижения и транспортировки в каком-либо отдельном виде, а также для преодоления тех или иных препятствий и страховки. Основные требования, предъявляемые к туристскому снаряжению: по возможности меньшая масса, надёжность, удобство в эксплуатации и ремонтпригодность в походных условиях; соразмерность при совместном использовании (например, палаток и теплоизоляционных ковриков); соответствие требованиям гигиены, безопасности, технической эстетики; стойкость к атмосферным воздействиям, старению и коррозии. Некоторые виды туристского снаряжения должны отвечать природоохранным задачам. Предметы туристского снаряжения должны быть по возможности универсальными. Определённое значение имеет

однотипность предметов личного и группового снаряжения, обеспечивающая их взаимозаменяемость.

**Спортивный туризм** - походы по маршрутам определенной категории сложности, а также участи в соревнованиях по технике туризма и чемпионатах; разновидность самостоятельного туризма. Основная цель спортивного туризма- повышение туристского мастерства, совершенствование техники и тактики прохождения маршрутов, отработка различных приёмов страховки, освоение новых видов туристского снаряжения, а также активная пропаганда туризма и помощь в организации работы туристских секций и клубов туристов. Как вид спорта спортивный туризм с 1949 г. включен в "Кдиную всесоюзную спортивную классификацию". Спортивные разряды и звание мастера спорта по туризму присваиваются с учетом количества и сложности совершенных походов, а также опыта самостоятельного руководства ими. Первоначально спортивный туризм насчитывал 4 вида: пешеходный, лыжный, водный и велосипедный. Со временем к ним добавились горный туризм, авто- и мототуризм и, в 60-х гг., спелеотуризм.

**Схема маршрута** - (от греч. schema - набросок), упрощенный топографический чертеж местности, отображающий основные особенности трассы туристского похода. Создается копированием карты на прозрачную бумагу, а также путем фотографирования или рисовки по клеткам (при необходимости получить схему маршрута в другом масштабе). Для удобства ориентирования на схему маршрута наносят линии магнитных меридианов, направление которых относительно географического меридиана определяется с учётом величины магнитного склонения. Обозначают начальный и конечный пункты маршрута, планируемые места ночевки, расстояния и сроки прохождения отрезков пути. На полях схемы приводят описания сложных участков и детальные кроки трудных для прохождения мест. Схему маршрута составляют на нескольких листах, используя их последовательно по мере прохождения туристского маршрута.

**Туриада** - совокупность многодневных походов одного или нескольких видов с общими для всех групп мероприятиями (экскурсиями, слётами, соревнованиями и т.д.), проводимых туристскими клубами. Участники туриады приобретают путёвки в туристском клубе или другой туристской организации по месту жительства. В зависимости от сложности походов путёвки могут продаваться всем желающим или только прошедшим специальную туристскую подготовку. Туриады проводятся, как правило, в популярных туристских районах страны (Карпаты, Кавказ и др.).

**Экспедиция туристская** - (от лат. expeditio - поход),

1)поход (или несколько походов с взаимоувязанными маршрутами), выполняемый с целью изучения и освоения перспективных для туризма районов, разработки новых маршрутов, уточнения классификации существующих туристских маршрутов и их отдельных элементов (в т.ч. препятствий), сбора информации и разработки рекомендаций по природоохранной деятельности, испытания новых видов туристского снаряжения, разработки мер безопасности и т.д. Как правило, туристская экспедиция комплектуется в составе не более 12 чел. Ее участниками обычно являются члены местных туристских клубов.

2)Мероприятия краеведческого, поискового, воспитательного характера; в качестве обязательного компонента включает туристский поход.



## ПРИЛОЖЕНИЕ

## Приложение №1

## Индекс жизненной удовлетворенности

Автор Я. В. Панина

**Цель:** определение отношения человека к себе и собственной жизни, общего эмоционального фона, его настроения на данный момент жизни.

**Примечание.** Активность человека в обучении зависит от того, насколько комфортно он ощущает себя в настоящий момент жизни, насколько он адаптирован к неожиданно возникающим жизненным обстоятельствам.

**Инструкция.** Оцените каждое утверждение в соответствии со степенью вашего согласия. В столбике с номером вопроса поставьте любой знак напротив нужного ответа - «согласен», «не согласен» или «не знаю».

1. С возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал раньше.
2. Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю.
3. Сейчас самый мрачный период в моей жизни.
4. Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть.
5. Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе.
6. Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные.
7. Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни.
8. Я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела.
9. К своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес как и раньше.
10. С возрастом я всё больше ощущаю какую-то усталость.
11. Ощущение возраста не беспокоит меня.
12. Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения.
13. Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность.
14. По сравнению с другими людьми моего возраста я сделал массу глупостей в своей жизни.
15. Я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста.
16. У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время.
17. Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что я многое упустил в своей жизни.
18. Я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении.
19. Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни.
20. Что бы ни говорили, а с возрастом большинство людей становится хуже, а не лучше.

[illegible]

**Ключ к ответам.**

№ суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
1.	0	1	1
2.	0	2	1
3.	0	2	1
4.	0	2	1
5.	2	0	1
6.	0	2	1
7.	2	0	1
8.	2	0	1
9.	2	0	1
10.	0	2	1
11.	2	0	1
12.	2	0	1
13.	2	0	1
14.	0	2	1
15.	2	0	1
16.	2	0	1
17.	0	2	1
18.	0	2	1
19.	2	0	1
20.	0	2	1

**Обработка и интерпретация результатов.**

Индекс общей жизненной удовлетворённости определяется начислением баллов по ключу. Максимальный индекс жизненной удовлетворённости составляет 40 баллов. Средняя жизненная удовлетворённость - 25-30 баллов. Показатели менее 25 баллов считаются низкими.

В качестве дополнительной информации о том, какие конкретные сферы жизни приносят удовлетворение или недовольство, можно посчитать количество баллов по шкалам (максимальное количество баллов по каждой шкале - 8).

1. Интерес к жизни. Суждения № 1, 6, 9, 11. Шкала отражает степень энтузиазма, увлечённого отношения к обычной повседневной жизни.
2. Последовательность в достижении целей. Суждения № 8, 13, 16, 17. Высокие показатели по данной шкале отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. Низкая оценка по этой шкале отражает пассивное примирение с жизненными неудачами, покорное принятие всего, что приносит жизнь.
3. Согласованность между, поставленными и достигнутыми целями. Суждения № 2, 4, 5, 19. Высокие показатели отражают убеждённость человека в том, что он достиг или способен достигнуть тех целей, которые считает для себя важными.
4. Положительная оценка себя и собственных поступков. Суждения № 12, 14, 15, 20. Сюда относится оценка человеком своих внешних и внутренних качеств. Высокий балл отражает высокую самооценку.
5. Общий фон настроения. Суждения № 3, 7, 10, 18. Шкала показывает степень оптимизма, удовольствия от жизни.

Результаты данного теста дают возможность достаточно быстро получить информацию об общем эмоциональном состоянии человека, о сферах жизни, которые, возможно, являются «проблемными» для него. Безусловно, у исследователя не всегда есть возможность для психологической работы с обучаемым. Однако знание особенностей человека может помочь выбрать верную тактику взаимодействия с ним. Кроме этого, можно оценить эффективность обучения и психологического сопровождения, если провести обследование после процесса обучения.

**Методика «Умеете ли Вы принимать решение?»**

Авторы: Л.А. Александрова, С.Г. Морозова

**Инструкция.** Оцени каждое умение по шкале от «1» до «5», поставив любой знак в столбце с соответствующей оценкой.

Умения	Шкала оценки уровня развития				
	1	2	3	4	5
Могу объяснить моё собственное мнение о выборе профессии					
Могу отстаивать свою точку зрения по поводу выбора профессии					
Могу убедить других в собственной позиции					
Мне не нужен контроль моих действий и решений					
Могу узнавать стереотипы (прочно сложившиеся, постоянные образцы чего-нибудь, стандарты) и понимать их эффекты					
Могу сам определить вопрос, проблему, которые требуют решения					
Могу справиться с возникающими проблемами					
Могу определить, какие проблемы смогу решить сам, а какие с посторонней помощью					
Полагаюсь в решениях на проверенные сведения					
При выборе решения пользуюсь различными источниками информации					
Могу предложить различные решения по проблеме					
Могу оценить варианты решения проблемы и выбрать лучшие					
Проявляю инициативу, когда предоставляется возможность					
Всегда обдумываю свои действия					
Когда решаю предпринять какое-то действие, думаю, что смогу осуществить своё начинание					

**Интерпретация результатов.**

Высокий уровень – 56–75 баллов

Средний уровень – 36–55 баллов

Низкий уровень – 15–35 балла

**Методика «Умеете ли Вы планировать свою деятельность?»**

Авторы: Р.Л. Оксфорд, И.Г. Юдина

**Инструкция.** Оцени каждое умение по шкале от «1» до «5», поставив любой знак в столбце с соответствующей оценкой.

Умения	Шкала оценки уровня развития				
	1	2	3	4	5
Могу планировать своё время					
Хочу, чтобы мои действия по выбору профессии были обоснованы					
Могу определить цель своей деятельности					
Могу определить, при каких условиях цель будет достигнута					
Могу выделить собственные качества, необходимые для достижения цели					
Могу отобрать средства для достижения цели					
Знаю, куда можно обратиться за помощью при планировании своей деятельности					
Обладаю необходимыми навыками общения, необходимыми для обращения за помощью					
Мне нравится поступательное движение к цели					
Могу планировать свою деятельность					
Могу организовать выполнение запланированного					
Могу распределить запланированные действия по времени					
Сопоставляю свои действия с намеченным планом					
Приступаю к работе заранее или вовремя					
Могу перестраивать свою деятельность, в случае необходимости					
Заранее установленный срок окончания работы организует мой труд					
Мне нравится структурировать свой труд					
Реализую свой план поэтапно					
Могу оценить собственные результаты и предложить возможные пути их улучшения					
Чувствую ответственность за свои действия					
Могу научить других делать или понимать что-то					
Знаю, как использовать мои достижения, чтобы сориентировать других людей в моём опыте и потребностях					
Могу работать в быстром темпе и соотносить своё время и возможности с сутью конкретной работы					
Пониманию, что составление плана – это половина успеха в достижении результата выбора профиля обучения во взаимосвязи с будущей профессиональной деятельностью					

**Интерпретация результатов.**

Высокий уровень – 90–120 баллов

Средний уровень – 57–89 баллов

Низкий уровень – 24–56 балл

**Методика «Умеете ли вы проектировать свою деятельность»**

Автор: С.Г. Щербакова

**Инструкция.** Оцени каждое умение по шкале от «1» до «5», поставив любой знак в столбце с соответствующей оценкой.

Умения проектирования	Умения	Шкала оценки уровня развития				
		1	2	3	4	5
Проблематизация	Могу выявлять проблемы выбора профиля обучения и будущей профессии					
	Умею выбирать из множества проблем главную					
	Умею решать проблемы самостоятельно					
	Выбираю проблемы путём согласования для совместного решения					
Целеполагание	Могу ставить цели и добиваться их					
	Умею согласовывать цели с другими					
	Осуществляю поиск способов достижения цели					
Планирование	Умею планировать свою деятельность					
	Могу организовать планирование в группе					
	Могу распределять обязанности и роли в группе					
Поисковые, исследовательские	Умею проводить исследование					
	Владею компьютером					
	Умею пользоваться Интернетом					
	Умею отбирать нужную информацию					
	Умею работать самостоятельно					
	Могу достигать результатов в совместной деятельности					
Коммуникативные	Умею дружить					
	Внимателен к людям					
	Обладаю хорошими манерами					
	Проявляю толерантность					
	Умею слушать и сопереживать					
	Умею конструктивно сотрудничать					
	Имею чувство юмора					
	Помогаю людям в трудных ситуациях					
Презентационные	Умею публично выступать					
	Могу составить план выступления					
	Умею логически мыслить и выражать своё мнение					
	Могу сжато излагать свои мысли					
Рефлексивные	Могу оценить вклад каждого участника проекта					
	Умею оценить результативность решения проблемы					
	Могу проявить самоанализ деятельности					
	Могу оценить результаты совместной деятельности					

**Интерпретация результатов.**

Высокий уровень – 108 – 160 баллов

Средний уровень – 65 – 107 баллов

Низкий уровень – 32 – 64 балла

### Методика «Выбор»

**Цель:** выявить отношение подростков к нравственным нормам и соответствующим нравственным качествам (ответственности, самокритичности, совестливости, чуткости, справедливости).

**Ход диагностики:** воспитанникам предлагается выполнить следующее задание. Как ты поступишь в следующих ситуациях? Выбери ответ, который будет соответствовать твоему поступку или допиши свой ответ.

1. Во время каникул, когда ты собираешься поехать отдохнуть, классный руководитель неожиданно попросил тебя помочь привести в порядок учебный кабинет. Как ты поступишь?
  - А) скажешь, что согласен помочь и отложишь свой отъезд;
  - Б) соберешь ребят и вместе с ними сделаешь всю работу за один день;
  - В) пообещаешь выполнить работу после возвращения;
  - Г) посоветуешь привлечь на помощь того, кто остается в городе;
  - Д) или .....
2. Тебе дали поручение, которое не совсем по душе, но его выполнение срочно необходимо коллективу. Как ты поступишь?
  - А) добросовестно выполнишь поручение;
  - Б) привлечешь к выполнению товарищей, чтобы не делать самому;
  - В) попросишь дать тебе другое поручение, более интересное для тебя;
  - Г) найдешь отговорку для отказа;
  - Д) или .....
3. Ты случайно услышал, как группа твоих одноклассников высказала справедливые, но неприятные замечания в твой адрес. Как ты поступишь?
  - А) постарайся объяснить ребятам, чем были вызваны просчеты в твоём поведении;
  - Б) переведешь разговор в шутку, но постарайся поскорее исправить недостатки, о которых шла речь;
  - В) сделаешь вид, что ничего не слышал;
  - Г) укажешь ребятам, что они сами не лучше тебя, особенно потому, что говорят о тебе в твоё отсутствие;
  - Д) или .....
4. От выполняемой физической работы у тебя на руках образовались болезненные мозоли. Как ты поступишь?
  - А) будешь, преодолевая боль, трудиться дальше как все;
  - Б) обратишься к друзьям с просьбой помочь тебе выполнить работу;
  - В) попросишь освободить тебя от этой работы и дать другую;
  - Г) оставишь работу незаконченной и пойдешь отдыхать;
  - Д) или .....
5. Ты стал свидетелем того, что один человек незаслуженно обидел другого на твоих глазах. Как ты поступишь?
  - А) потребуешь от обидчика извинений в адрес пострадавшего;
  - Б) разберешься в причинах конфликта и добьешься его устранения;
  - В) выразишь соболезнования тому, кого обидели;
  - Г) сделаешь вид, что тебя это не касается;
  - Д) или .....
6. Ты случайно, не желая того, нанес небольшой ущерб или причинил зло другому человеку. Как ты поступишь?
  - А) сделаешь все возможное для устранения зла, ущерба;
  - Б) извинишься, объяснишь пострадавшему, что не хотел этого;
  - В) постарайся, чтобы никто не заметил нанесенного тобой ущерба, сделаешь вид, что ты не виноват;
  - Г) свалишь вину на того, кто пострадал, « пусть не лезет – сам виноват »;
  - Д) или .....

**Обработка полученных данных.** Подсчитывается выбор ответов по буквам. Преобладание

ответов:

- А) – свидетельствует об активном, устойчивом, положительном отношении к соответствующим нравственным нормам;
- Б) – показывает, что это отношение хотя и активное, но не достаточно устойчивое (возможны компромиссы);
- В) – показывает, что отношение пассивное, недостаточно устойчивое;
- Г) – свидетельствует об отрицательном, неустойчивом отношении ребенка к нравственным нормам.
- Д) – предлагаемый постоянно вариант своего ответа показывает индивидуальную позицию подростка.

## Методика «Карта самооценки и оценки педагогом компетентности воспитанника»

# Бланк карты

Дорогой друг!

Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в кружке (коллективе) в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 - самая низкая оценка, 5 - самая высокая)

[illegible]

### Структура вопросов:

- ◆ Пункты 1,2,9 - опыт освоения теоретической информации
- ◆ Пункты 3,4- опыт практической деятельности
- ◆ Пункты 5,6 - опыт творчества

♦ Пункты 7,8 - опыт коммуникации

Процедура проведения:

Данную карту предлагается заполнить воспитанникам в соответствии с инструкцией. Затем данную карту заполняет педагог, выступающий в качестве эксперта. Оценка проставляется педагогом в пустых клеточках. Оценка производится как воспитанником, так и педагогом (экспертом) по пятибалльной шкале. Отличие состоит в использовании разных знаков (плюс, галочка и т.д.) при фиксации оценки.

Обработка результатов: Самооценка воспитанника и оценки педагога суммируются, и вычисляется среднеарифметическое значение по каждой из характеристик.