Администрация города Пскова
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Военно-патриотический Центр "Патриот"

«Согласовано»
на заседании педагогического совета
МБУ ДО Центр «Патриот»
протокол №3 от «1» декабря 2022 года

«Утверждаю»
директор МБУ ДО Центр "Патриот"
_____А.И. Мультах
Приказ №207 от «1» декабря 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«Юный турист»
для детей 7-17 лет (срок реализации - 4 года)

Исполнитель: Шершнева Виктория Сергеевна
Педагог дополнительного образования МБУ ДО Центр «Патриот»

Псков – 2022 г.

Содержание:

1.Комплекс основных характеристик образовательной программы

1.1.Пояснительная записка

1.2.Цели и задачи программы

1.3.Содержание программы

Учебный план (первый год обучения)

Содержание учебного плана

Учебный план (второй год обучения)

Содержание учебного плана

Учебный план (третий год обучения)

Содержание учебного плана

Учебный план (четвертый год обучения)

Содержание учебного плана

1.4.Планируемые результаты

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Календарный учебный график группы №1 1 года обучения

Календарный учебный график группы №2 1 года обучения

2.2.Условия реализации программы

2.3.Формы аттестации

2.4.Методические материалы.

Список литературы

Приложение

1.Комплекс основных характеристик образовательной программы

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» относится к туристско-краеведческой направленности.

Актуальность программы. Происходящие в Российской Федерации общественно-политические и социально-экономические процессы, связанные с реформированием российского общества, выдвинули ряд важных, качественно новых задач по созданию и укреплению суверенного, экономически развитого и цивилизованного государства, причём эти задачи будут решаться в условиях растущей опасности возникновения глобальных и региональных техногенных и природных чрезвычайных ситуаций, аварий и катастроф.

Туристско-краеведческая направленность программы ориентирована на воспитание гражданина «безопасного» типа, знающего основы защиты человека и общества от современного комплекса опасных факторов и умеющего применить эти знания на практике.

Успешное решение этих задач требует глубокого осмысления духовного и исторического наследия, оценки происходящего, выработки конструктивной жизненной позиции и повсеместного вовлечения граждан в полноценную практическую деятельность в интересах общества. Это предполагает необходимость формирования у граждан, прежде всего, у подрастающего поколения, за которым будущее страны, высокой духовности, в основе которой лежит патриотизм, ответственность за судьбу Отечества, готовность и способность к его защите, к выполнению гражданского и воинского долга в любой государственной силовой структуре, в том числе и в учреждениях МЧС Российской Федерации.

Отвлечь подростка от улицы, поставить заслон на пути подростковой преступности, морально - нравственного обнищания детей, позитивно влиять на формирование здоровой нации и моральные устои общества, призвано патриотическое воспитание.

Занятия по программе дисциплинирует ребенка, развивает его умственно и физически, воспитывают в нем силу воли, собранность, целеустремленность, умение самостоятельно мыслить, принимать продуманные, взвешенные решения, содействуют повышению качества труда и учебы, прививают подростку важные в его жизни качества. Подросток в ходе занятий приобретает дополнительный важный опыт неформального общения в коллективе, учится сопереживать за своих товарищей, делиться своим опытом и перенимать его у других. В ходе занятий, соревнований, конкурсов и различных воспитательных мероприятий подросток приобщается к героической истории своего Отечества, вырабатывает в себе готовность стать его достойным защитником. Неподдельный интерес к занятиям по программе проявляют не только мальчики, но и девочки.

Кроме того, программа позволяет синтезировать такие науки как история, география, биология, ОБЖ, математика, физика, культура и другие.

Отличие программы. Данная общеразвивающей программа туристско-краеведческой направленности имеет военно-патриотическую составляющую. Программа включает в себя три блока: историко-эстетическое воспитание, основы общевойсковой подготовки и основы специальной подготовки. Кроме того, программа позволяет синтезировать такие науки как история, география, биология, ОБЖ, математика, физика, культура и другие.

Педагогическая целесообразность общеобразовательной программы. Занятия в клубе способствуют всестороннему развитию личности ребенка. Они направлены на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению истории родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Данная программа призвана сформировать у обучающихся простейшие навыки по спортивному туризму, спасательным работам и развить экологическое мировоззрение. Физическая нагрузка, связанная с систематическими движениями на свежем воздухе в любую погоду, оказывает благоприятное влияние на нервную систему и весь организм в целом.

Занятия предполагают постоянное взаимодействие с природой. Человек обязан изменить свое отношение к окружающему миру, умерить свои потребности и научиться жить в гармонии с природой, осознавая силу своего воздействия на природу. Погружаясь в природу родного края, познавая его, дети учатся анализировать и оценивать состояние окружающей среды.

Данная программа включает в себя следующие воспитательные компоненты:

а) Познавательный компонент программы (чтение специальной литературы, просмотр видеофильмов об истории страны, армии и авиации, родного края, встречи и беседы с ветеранами Великой Отечественной войны, МЧС, интересными людьми). Данные мероприятия развивают любознательность, пополняют теоретические знания, развивают интерес к армейской службе и службе в структурах МЧС, воспитывают любовь к родному краю.

б) Досуговый компонент программы позволяет ребятам проводить время с интересом и пользой в ходе вечеров встреч, участия в праздничных мероприятиях города, воинских частей, в полевых выходах, соревнованиях, тренировках, развлекательных мероприятиях внутри клуба.

в) Спортивно-оздоровительный компонент направлен на укрепление и сохранение здоровья воспитанников, профилактику травматизма, закаливание организма детей. Этот компонент закладывает сознательные навыки занятий физическими упражнениями самостоятельно.

г) Социально-психологический компонент помогает воспитаннику выразить себя своими, т.е. характерными для каждого члена группы индивидуальными средствами, а для этого нужно научиться воспринимать и понимать себя.

д) Общевоспитательный компонент неразрывно связан с процессом обучения и осуществляется в следующих направлениях:

формирование и развитие духовности, нравственно-здорового образа жизни;

воспитание трудолюбия и потребности в труде на благо общества;

воспитание уважения к закону, развитие социальной и гражданской ответственности, готовности к службе в силовых государственных структурах.

В программе применены следующие образовательные технологии:

Педагогическая – совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор форм, методов, способов и приемов обучения, воспитательных средств; это организационно-методический инструментарий педагогического процесса.

Личностно - ориентированная – представляют собой воплощение гуманистической философии, педагогики и психологии. В центре внимания находиться целостная личность, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей

Перспективно-опережающая – подготовка с учетом будущей армейской и флотской службы, работы в государственных и силовых структурах.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 6-18 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек.

К занятиям допускаются все желающие по письменному заявлению родителей с предоставлением медицинской справки.

Срок освоения программы. Программа разработана на четыре года обучения.

Объем программы. Общая продолжительность программы 864 часа, по 216 часов каждый год обучения.

Режим занятий. Занятия проводятся три раза в неделю по два часа.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие – поход, слёт, соревнования или сборы и т.п.

Педагогические принципы обучения. Учитывая психофизическое развитие подростков, избирательность их внимания, интерес к новым и необычным делам, быструю возбудимость психики и желание видеть себя среди общества ребят, достойных уважения строится подбор принципов, методов и форм обучения и воспитания, выбор которых зависит от изучаемой темы и мастерства педагога.

1. Принцип природосообразности - руководство факторами природного естественного развития ребёнка

2. Принцип культуросообразности - руководство факторами ценностей и норм общечеловеческой и национальной культуры.

2. Принцип гуманизма - обеспечение приоритета общечеловеческих ценностей и здоровья человека, свободного развития личности.

3. Принцип сознательной активности - формирование осознанного подхода к изучаемому материалу и устойчивый интерес к нему, формирование устойчивой мотивации к занятиям.

4. Принцип доступности - построение процесса обучения и воспитания с учетом психофизического развития и индивидуальных особенностей.

5. Принцип реалистичности - возможность для ребенка реально оценить свои физические и психологические возможности в нестандартных условиях.

6. Принцип последовательности - планирование материала программы в логичной последовательности, учитывающей поэтапное нарастание сложности.

7. Принцип систематичности - логичное, последовательное построение изучаемых вопросов, формирование умений и навыков, входящих в программу.

Методы обучения.

Во время проведения занятий используются следующие методы:

по характеру учебной деятельности: репродуктивные, проблемные, исследовательские, поисковые, объяснительно-иллюстративные, эвристические и пр.;

по степени активности педагога и учащихся: активные (презентации, проблемная лекция, дидактические игры, баскет-метод), интерактивные (мозговой штурм, сравнительные диаграммы, пазлы, интерактивный урок с применением аудио- и видеоматериалов, икт, круглый стол (дискуссия, дебаты), деловые игры, метод проектов, мастер-классы, построение шкалы мнений, дерево решений и др.).

по источнику учебного материала: словесные, наглядные, практические;

по способу организации учебно-познавательной деятельности: методы формирования ЗУН на практике, методы получения новых знаний методы проверки и оценивания.

Типы занятий. Комбинированное занятие, занятие изучения и первичного закрепления новых знаний, занятие закрепления знаний и способов деятельности, занятие комплексного применения знаний и способов деятельности, занятие выработки умений и навыков, занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности, занятие по проверке, оценке, коррекции знаний и способов деятельности.

Формы проведения занятий – аудиторные, внеаудиторные.

Формы организации занятий:

а) групповые – познавательное занятие, практические занятия, ролевая игра, экскурсия, поход, тематические задания по подгруппам, семинар; групповая консультация, деловая игра, ролевая игра, презентация.

б) индивидуальные – практические занятия, беседы, практические советы, творческие конкурсы.

в) коллективная творческая деятельность – коллективное творческое дело (КТД), демонстрация результатов, выставки, участие в различных конкурсах, соревнованиях.

Занятия в форме соревнований и игр: конкурс, турнир, эстафета, дуэль, КВН, деловая игра, ролевая игра, кроссворд, викторина и т.д.

Занятия, основанные на формах, жанрах и методах работы, известных в общественной практике: исследование, изобретательство, анализ первоисточников, комментарий, мозговая атака, интервью, репортаж, рецензия и т. д.

Занятия, основанные на нетрадиционной организации учебного материала: урок мудрости, откровение, занятие – «дублер начинает действовать» и т. д.

Занятия, напоминающие публичные формы общения: пресс – конференция, брифинг, аукцион, бенефис, телемост, регламентированная дискуссия, панорама, репортаж, диалог, «живая газета», устный журнал и т.д.

Занятия, основанные на имитации деятельности учреждений и организации: следствие, патентное бюро, ученый совет и т. д.

Занятия, основанные на имитации деятельности при проведении общественно-культурных мероприятий: заочная экскурсия, экскурсия в прошлое, игра-путешествие, прогулки и т. д.

Занятия, опирающиеся на фантазию детей: занятие – сказка, занятие – сюрприз и т. д.

1.2.Цели и задачи программы.

Цели программы: способствовать формированию всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и экологии, создать условия для самореализации, социальной адаптации, и оздоровления личности.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить умениям и навыкам спортивного ориентирования и спортивного туризма;
- расширить знания обучающихся в области экологии, истории и культуры родного края;
- ознакомить с правилами оказания первой помощи.

Воспитательные:

- способствовать формированию здорового образа жизни;
- формировать культуру экологически оправданного поведения;
- воспитывать волю, терпение, трудолюбие, ответственность, взаимовыручку;
- создать сплочённый и дружный коллектив, способный решать общественно ценные и личностно значимые задачи.

Развивающие:

- способствовать развитию у обучающихся волевых и моральных качеств, самостоятельности, выносливости, ловкости;
- развивать потребность в стремлении к активной деятельности в области охраны природы, изучения истории родного края;
- развивать коммуникативные способности детей с учетом их индивидуальности, прививать навыки работы в коллективе;
- способствовать развитию познавательного интереса.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
программы "Юный турист"
1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	ИСТОРИКО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ	**30**	15	15	Наблюдение, опрос, участие в конкурсах
2	ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ	**36**	9	27	Наблюдение, опрос, контрольные испытания
3	ОСНОВЫ ЭКОЛОГИИ	**15**	9	6	Наблюдение, опрос, контрольные испытания, участие в соревнованиях и походах
4	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	**30**	9	21	Наблюдение, опрос, контрольные испытания, участие в соревнованиях и походах
5	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ	**30**	9	21	Наблюдение, опрос, контрольные испытания, участие в соревнованиях и походах
6	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	**3**		3	Зачет
	ИТОГО ПО ПРОГРАММЕ	**144**	51	93	

Содержание учебного плана 1 год обучения

Комплектование группы.

Набор детей в детское объединение. Презентации деятельности клуба

Вводное занятие

Теория. Знакомство детей друг с другом. План работы детского объединения. Туристские традиции коллектива. Инструктаж по технике безопасности. (занятие проводится в начале учебного года)

История развития туризма в России

Теория. Современная организация туризма в стране. История развития детско–юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Знакомство с туристами–земляками

Основы туристской подготовки

Теория. Туристское снаряжение

Практика. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе

Организация туристского быта

Теория. Привалы и ночлеги в походе.

Практика. Организация бивака в полевых условиях

Питание в походе

Теория. Значение правильного питания в походе. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона

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

Физическая подготовка туриста

Теория. Общая физическая подготовка - основа специальной подготовки

Практика. Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для мышц туловища. Упражнения с элементами акробатики, гимнастики. Подвижные игры и эстафеты.

Поход

Теория. Подготовка похода. Распределение обязанностей в группе.

Практика. Составление плана подготовки походов. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.
Работа с краеведческой литературой. Подготовка и чтение докладов по итогам года

Краеведение

Теория. **Географическое положение, природные условия и ресурсы Псковского края**

Практика. Знакомство с картой Псковской области, города Великие Луки. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин

Туристские возможности Псковского края

Теория. Памятники истории и культуры, краеведческий музей, мемориальный дом-музей академика И.М.Виноградова, школьные музеи

Практика. Сбор сведений об истории края. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Основы экологии

Теория. Понятие экологии как науки. Типичные сообщества Псковской области.
Леса и реки Псковской области

Практика. Изучение растений леса. Метеонаблюдения в лесу. Предсказание погоды по растениям и поведению животных. Дневник наблюдений. Акция «Чистый берег». Участие в городской экологической акции «Сбережем зеленую ель»

Топографическая и спортивная карта

Теория. Виды топографических и спортивных карт. Основные сведения о них.

Практика. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута на ориентир.

Практика. Прохождение азимутальных отрезков. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности

Практика. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.

Практика. Действия при потере ориентировки.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию**.**

Первая помощь

Теория. Техника безопасности при проведении занятий, походов**.** Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности

Практика. Отработка техники преодоления естественных препятствий, склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Правила санитарии и гигиены

Теория.. Гигиенические требования в походе. Защита окружающей среды от загрязнения

Практика. Сбор лекарственных растений, сушка и хранение, применение. Изучение ядовитых растений и грибов по картинкам и нахождение в природе.

Основные приемы оказания первой помощи

Теория. Походная аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Теория. Помощь при различных травмах (переломы, кровотечения), тепловом и солнечном ударе, ожогах. Укусы насекомых и пресмыкающихся.

Теория. Правила переноски пострадавшего.

Практика. Комплектование походной аптечки.

Практика. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему, определение травмы, практическое оказание помощи

Практика. Переноска пострадавшего

Итоговое занятие

Практика. Игра по станциям

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
программы "Юный турист"
2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ	**99**	39	63	Наблюдение, опрос, участие в конкурсах
2	ОСНОВЫ ЭКОЛОГИИ	**21**	15	6	Наблюдение, опрос, контрольные испытания
3	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	**30**	9	21	Наблюдение, опрос, контрольные испытания, участие в соревнованиях и походах
4	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	**30**	12	18	Наблюдение, контрольные испытания, участие в соревнованиях и походах
5	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ	**30**	18	12	Наблюдение, опрос, контрольные испытания, участие в соревнованиях
4	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	**3**		3	Зачет

	ИТОГО ПО ПРОГРАММЕ	**216**	93	123	

Содержание учебного плана 2 года обучения

Вводное занятие

Теория. План работы детского объединения на учебный год. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию. Инструктаж по технике безопасности.

Основы туристской подготовки

Теория. Туристское снаряжение

Практика. Уход за снаряжением, его ремонт. Подгонка личного снаряжения.

Практика. Комплектование личного и общественного снаряжения

Практика. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе.

Туристский быт

Теория. Требования к месту бивака

Теория. Правила хранения кухонных и костровых принадлежностей

Теория. Оборудование места для приема пищи. Правила работы дежурных по кухне

Питание в походе

Теория. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов.

Практика. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Рецепты походных блюд.

Практика. Организация перекуса. Приготовление пищи на костре.

Обязанности членов туристской группы по должностям

Теория. Должности в группе и их обязанности

Практика. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Физическая подготовка туриста

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнение для мышц шеи. Упражнение для ног.

Подготовка в организации похода

Теория. Виды походов. Подбор группы и распределение обязанностей. Схема расходов на подготовку и проведение похода.

Практика. Подготовка снаряжения. Игра «Мы собираемся в поход». Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов. Заполнение маршрутной документации.

Краеведение

Теория. Возможности псковского края в туризме. Типичные ландшафты родного края. Знатные люди (туристы, спортсмены) края, их вклад в развитие туризма.

Практика. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Проведение краеведческих викторин.

Изучение районов путешествия

Теория. Интересные районы и туристские маршруты родного края для проведения туристских походов.

Практика. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт. Подготовка докладов о районе похода.

Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры

Теория. Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Природоохранительная деятельность туристов.

Практика. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для музея.

Основы экологии

Теория. Болота Псковской области. Экологическая характеристика болот. Растительность болот. Животный мир болот. Значение болот.

Практика. Выход на открытую местность. Наблюдение. Участие в экологической игре «По следам Робинзона». Участие в городской экологической акции «Сбережем зеленую ель». Экскурсии.

Топография и ориентирование

Теория. Топографическая и спортивная карта

Практика. Зарисовка топографических знаков. Чтение топографических и спортивных карт по квадратам, нитке маршрута. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

Измерение расстояний на карте и местности

Теория. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Практика. Определение расстояний до недоступных предметов. Измерение азимутов на местности (в лесу, на поляне). Движение по азимуту в лесу, на пересеченной местности; прохождение азимутальных отрезков.

Виды ориентирования на местности

Теория. Виды туристского ориентирования и их отличия. Способы скоростной отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иголкой - на различных дистанциях.

Ориентирование

Теория. Правила проведения соревнований по ориентированию в заданном направлении, соревнований на маркированной трассе, соревнований по выбору.

Практика. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Оказание первой помощи

Теория. Техника безопасности при проведении занятий и походов. Правила дорожного движения для пешеходов. Порядок движения группы в населенном пункте. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

Практика. Преодоление препятствий с применением страховочных систем (бревно, параллельные перила).

Правила санитарии и гигиены

Теория. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья.

Практика. Игра «Упаковка продуктов питания для перекуса во время зимней туристской прогулки». Ведение дневника самочувствия совместно с родителями.

Походная аптечка

Теория. Хранение и транспортировка походной аптечки. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимость от хронических заболеваний.

Практика. Формирование походной аптечки

Основные приемы оказания первой помощи

Теория. Признаки заболеваний и травм. Алгоритм действий**.**

Практика. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим**.**

Техника пешеходного туризма

Теория. Туристское снаряжение

Практика. Комплектование личного и группового снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения

Теория. Преодоление навесной и параллельной переправ с командной страховкой. Лично и в составе команды.

Практика. Прохождение дистанции с помощью специального снаряжения. Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму.

Узлы

Теория. Туристские узлы. Значение узлов в туризме. Виды узлов: «брамшкотовый», «схватывающий одним концом», «выбленочный», «двойной проводник», «встречный», «восьмёрка» и другие.

Практика. Игры с верёвками: «Синхронное вязание», «Затянешь узел – пожалеешь!», «Не затянешь узел – тоже пожалеешь!», «Простой, вроде, узел, а завязывать трудно!» и другие. Вязка узлов на время. Вязка узлов в паре.

Общая и специальная подготовка

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория. Значение и содержание врачебного контроля на занятиях спортом и туризмом. Показание и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика. Прохождение врачебного контроля

Общая физическая подготовка

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.
Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами.
Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с отягощением. Сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
Подвижные игры и эстафеты.
Легкая атлетика.

Специальная физическая подготовка

Практика. Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движении. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Итоговое занятие

Практика. Игра по станциям

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

программы "Юный турист"

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ	**114**	54	60	Наблюдение, опрос, участие в конкурсах
2	ОСНОВЫ ЭКОЛОГИИ	**18**	9	9	Наблюдение, опрос, контрольные испытания
3	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	**27**	12	15	Наблюдение, опрос, контрольные испытания, участие в соревнованиях и походах

4	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	**30**	9	21	Наблюдение, контрольные испытания, участие в соревнованиях и походах
5	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ	**21**	9	15	Наблюдение, опрос, контрольные испытания, участие в соревнованиях
4	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	**3**		3	Зачет
	ИТОГО ПО ПРОГРАММЕ	**216**	93	123	

Содержание учебного плана 3 года обучения

Вводное занятие

Теория. План работы детского объединения на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

Основы туристской подготовки

Теория. Личное и групповое туристское снаряжение.

Практика. Уход за снаряжением, его ремонт. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе.

Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т. д.). Правила организации купания в туристском походе.

Практика. Выбор места привала, развёртывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

Режим дня туриста

Теория. Режим дня в туристском походе: маршевый (ходовой), дневка, полудневка, акклиматизация. Организация дежурства в походе. Распределение дневного времени на движения по маршруту. Расписание занятий и необходимость его соблюдения.

Практика. Соблюдение режима на занятиях и соревнованиях. Ведение дневника самоконтроля

Питание в походе

Теория. Значение рационального организованного питания в походе. Варианты организации питания в однодневном походе. Организация питания в 2-3-дневном походе. Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

Практика. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути. Приготовление пищи на костре. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки.

Нормативные документы по спортивному туризму

Теория. Правила организации и проведения туристских соревнований и слетов с обучающимися. Программа соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, его основные разделы. Участники соревнований. Права и обязанности участников туристских соревнований. Разрядные требования соревнований.

Практика. Знакомство и изучение условий проведения соревнований и положений о соревнованиях региона. Разбор и анализ различных спортивных ситуаций на дистанциях соревнований, при подготовке к соревнованиям.

Особенности других видов туризма

Теория. Особенности подготовки похода. Особенности личного и группового снаряжения. Техника и тактика вида туризма. Организация привалов и ночлегов. Техника и тактика в туристском походе.

Практика. Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

Подведение итогов похода

Практика. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе**.**

Краеведение

Теория. Туристские возможности родного края

Практика. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности города Великие Луки. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры

Теория. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок, воинских захоронений. Правила составления отчетов о проведенных походах.

Практика. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Составление отчётов о проведённых походах.

Экология

Теория. Луга Псковской области. Типы лугов. Луговая растительность. Лекарственные и ядовитые растения лугов. Животный мир лугов. Значение лугов. Почва. Ценность земли и почвы. Живые организмы почвы. Плодородие почвы.

Практика. Определение кустарников и деревьев по коре, веткам и почкам; хвойных пород по хвое, шишкам и семенам. Участие в городской экологической акции «Сбережем зеленую ель». Экскурсии.

Топография и ориентирование

Теория. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки.
Практика. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

Ориентирование в сложных условиях

Теория. Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрутов. Движение при потере видимости. Правило соревнований по спортивному ориентированию на местности. Условия и техническая информация о проведении соревнований по спортивному ориентированию на местности

Практика. Прохождение маршрутов с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Оказание первой помощи

Теория. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм.

Практика. Соблюдение гигиены во время похода и повседневной жизни.

Техника безопасности при участии в туристских мероприятиях

Теория. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Основные причины несчастных случаев в походе.
Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.
Организация поисково – спасательного отряда, проведение поисково–спасательных работ.

Практика. Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

Оказание первой помощи пострадавшему

Теория. Измерение температуры, пульса, артериального давления.
Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).
Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.
Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.
Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.
Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Практика. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим. Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Транспортировка пострадавшего

Теория. Иммобилизация пострадавшего. Обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практика. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки. Вязка гамака носилок.

Техника пешеходного туризма

Теория. Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения

Практика. Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: подъём, спуск, траверс по склону со самостраховкой; преодоление оврага на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведением перил, переправа по качающемуся бревну. Наведение командной страховки на скальном участке.
Командное прохождение дистанции.

Узлы

Теория. Узлы, применяемые в туризме: для связывания верёвок; для крепления на опоре; петлевые; схватывающие.

Практика. Вязка узлов согласно их применения. Игры и фокусы с верёвками. Вязка узлов в парах. Способы бухтовки верёвки.

Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Практика. Прохождение врачебного контроля

Общая физическая подготовка

Практика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.
Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Легкая атлетика.

Специальная физическая подготовка

Практика. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости. Бег «в мешок». Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Итоговое занятие. Соревнования

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
программы «Юный турист»

4 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ	**117**	42	75	Наблюдение, опрос, участие в конкурсах
2	ОСНОВЫ ЭКОЛОГИИ	**18**	6	12	Наблюдение, опрос, контрольные испытания
3	ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ	**24**	6	18	Наблюдение, опрос, контрольные испытания, участие в соревнованиях и походах
4	ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	**21**	0	21	Наблюдение, контрольные испытания, участие в соревнованиях и походах
5	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ	**33**	15	18	Наблюдение, опрос, контрольные испытания, участие в соревнованиях
4	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	**3**		3	Зачет
	ИТОГО ПО ПРОГРАММЕ	**216**	69	147	

Содержание учебного плана 4 года обучения

Вводное занятие

Теория. План работы детского объединения на учебный год. Инструктаж по технике безопасности в учебном кабинете, на улице.

Туристская подготовка

Практика. Личное и групповое снаряжение

Питание в походе

Теория. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление походного меню

и списка продуктов на день.

Практика: Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений

Подготовка и организация похода

Практика. Выбор района похода. Подготовка к походу членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка похода. Проверка личной и групповой готовности к походу.

Права и обязанности членов туристской группы

Теория. Роль руководителя группы на всех этапах подготовки и проведения похода. Принципы управления группой.

Практика. Разбор аварий и несчастных случаев в туризме.

Техника преодоления естественных препятствий

Практика. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организация страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

Подведение итогов похода

Практика. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

Учебная литература и пособия

Практика. Учебная и справочная литература, которая может быть использоваться при подготовке в походы. Наглядные пособия, их применение. Видеофильмы.

Экология

Теория. Экологические проблемы родного края. Экологические проблемы малых рек. Река Ловать – охраняемый объект.
Охраняемые природные территории Псковской области. Заповедники Псковской области. «Красная книга» области. Охраняемые растения и животные Псковской области. Деятельность туристов по охране природы в условиях похода.

Практика. Утилизация мусора, бытовых отходов, расчистка родников. Выявление родников, с нанесением на топографическую карту. Решение простейших экологических задач. Выполнение тестов.
Участие в городской экологической акции «Сбережем зеленую ель». Участие в акции «Чистый берег». Участие в конкурсе «Береги природу от огня».

Краеведение

Теория. Изучение истории города Великие Луки. Люди, в честь которых названы улицы, учреждения и другие объекты населенного пункта . Знаменитые люди, ветераны войны и труда.

Практика. Сбор информации об улицах, носящих имена знаменитых земляков; о памятниках знаменитым землякам; об основании города. Встречи с ветеранами труда и войны. Составление рассказа о впечатлениях от встреч с интересными людьми.

Топография и ориентирование

Теория. Ориентирование в сложных условиях

Практика. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния. Игры на местности.

Соревнования по ориентированию

Практика. Участие в городских и областных соревнованиях по ориентированию в качестве участника

Оказание первой помощи

Теория. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы рёбер.

Практика. Разучивание приемов оказания доврачебной помощи пострадавшему

Транспортировка пострадавшего

Теория. Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практика. Отработка приемов транспортировки.

Теория. Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практика. Отработка приемов транспортировки.

Техника пешеходного туризма

Теория. Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения

Практика. Наведение и снятие навесной и параллельной переправ. Личное, командное прохождение дистанции, работа в связках.

Узлы

Теория. Основные туристские узлы. Их назначение и использование. Узлы для прикрепления веревки к опоре («булинь», «встречная восьмерка»).

Практика. Вязка узлов по их назначению. Маркировка и бухтовка верёвки для транспортировки.

Общая и специальная физическая подготовка

Практика. Врачебный контроль, самоконтроль

Общая физическая подготовка

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Подъем по крутому склону, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Элементы акробатики. Легкая атлетика. Переправа по качающемуся бревну. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий.

Специальная физическая подготовка

Практика. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дороге. Бег с выходом в заданную точку на линейные и площадные ориентиры. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправа и т.д.

Итоговое занятие. Соревнования

1.4. Планируемые результаты

В результате обучения по программе у обучающегося будут сформированы:

- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности за общее благополучие
- способность к оценке своих поступков
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение
- установка на здоровый образ жизни
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения
- широкая мотивационная потребность к учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы

Обучающийся получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивости учебно-познавательной мотивации учения

- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности
- установок за здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим

Обучающиеся научатся:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения поставленной задачи
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату
- оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи
- адекватно воспринимать предложения и оценку действиям старших, товарищей, родителей и других людей
- различать способ и результат действия
- проявлять познавательную инициативу

Обучающийся будет знать:

- нормативные документы по спортивному туризму;
- правила организации туристского быта в экстремальных условиях;
- тактику движения по азимуту по открытой и закрытой местности;
- причины возникновения экстремальных ситуаций в походе;
- приёмы транспортировки пострадавшего;
- обеспечение безопасности при проведении соревнований и слётов;
- технику преодоления естественных препятствий;

- порядок подсчёта результатов соревнований;
- комплектование службы дистанции;
- условия проведения отдельных конкурсов;
- особенности техники судейства соревнований по спортивному туризму;
- охраняемые природные территории Псковской области и экологические проблемы родного края.
- туристические возможности своего края
- видовое многообразие растительного и животного мира

Обучающийся будет уметь :

- оформлять походную документацию многодневного похода;
- выбирать маршрут движения в походе, осуществлять подготовку личного и необходимого снаряжения, заполнять и оформлять маршрутную книжку, осуществлять подбор и упаковку продуктов питания;
- выполнять наведение перильных веревок через встречающиеся препятствия (река, сухой овраг, скальный склон, крутой спуск, подъем) и организовывать групповую и командную страховку;
- работать с картографическим материалом для маршрута, разрабатывать график движения;
- выбирать правильный алгоритм оказания первой помощи и осуществления транспортировки пострадавшего в зависимости от полученной травмы;
- организовать аварийный лагерь, добывать огонь без спичек, обеспечить питанием и водоснабжением группы, организовать аварийный выход из зоны бедствия.
- характеризовать различные местные биоценозы
- работать со справочной и краеведческой литературой

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Группа № 1 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	декабрь	3	12.00-14.20		3	Комплектование группы		
2	декабрь	4	12.00-14.20		3	Комплектование группы		
3	декабрь	10	12.00-14.20	Теория	3	Вводное занятие	Патриот	Собеседование
4	декабрь	11	12.00-14.20	Теория	3	История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране.	Патриот	Наблюдение
5	декабрь	17	12.00-14.20	Теория	3	История развития туризма в России. История развития детско-юношеского туризма в стране	Патриот	Наблюдение
6	декабрь	18	12.00-14.20	Теория	3	История развития туризма в России. Знакомство с туристами-земляками.	Патриот	Наблюдение
7	декабрь	24	12.00-14.20	Теория	3	Основы туристической подготовки. Туристское снаряжение.	Патриот	Тестирование
8	декабрь	25	12.00-14.20	Практика	3	Основы туристической подготовки. Комплектование личного и командного снаряжения.	Патриот	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

1	январь	14	12.00-14.20	Теория	3	Основы туристической подготовки. Привалы и ночлеги в походе. Питание в походе.	Патриот	Наблюдение
2	январь	15	12.00-14.20	Практика	3	Основы туристической подготовки. ОФП	Патриот	Наблюдение
3	январь	21	12.00-14.20	Практика	3	Основы туристической подготовки. Составление меню для 1-3 дневного похода.	Патриот	Наблюдение
4	январь	22	12.00-14.20	Практика	3	Основы туристической подготовки Организация бивака в полевых условиях.	Патриот	Наблюдение
5	январь	28	12.00-14.20	Практика	3	Основы туристической подготовки. ОФП	Патриот	Наблюдение
6	январь	29	12.00-14.20	Практика	3	Основы туристической подготовки. ОФП	Патриот	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	февраль	4	12.00-14.20	Теория	3	Основы туристической подготовки. Общая подготовка туриста. Подготовка похода.	Патриот	Наблюдение
2	февраль	5	12.00-14.20	Практика	3	Основы туристической подготовки. Разработка маршрута, составление плана-графика движения..	Патриот	Наблюдение

3	февраль	11	12.00-14.20	Практика	3	Основы туристической подготовки. Работа с краеведческой литературой.	Патриот	Наблюдение
4	февраль	12	12.00-14.20	Практика	3	Основы туристической подготовки. Чтение докладов по итогам года.	Патриот	Наблюдение
5	февраль	18	12.00-14.20	Теория	3	Краеведение. Географическое положение, природные условия и ресурсы Псковского края	Патриот	Наблюдение
6	февраль	19	12.00-14.20	Практика	3	Краеведение. Знакомство с картой Псковской области, города Великие Луки. "Путешествия" по карте	Патриот	Устный опрос
7	февраль	25	12.00-14.20	Практика	3	Краеведение. Проведение краеведческих викторин	Патриот	Наблюдение
8	февраль	26	12.00-14.20	Теория	3	Краеведение. Памятники истории и культуры, краеведческий музей, мемориальный дом-музей академика И.М.Виноградова, школьные музеи	Патриот	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	март	4	12.00-14.20	Практика	3	Краеведение. Сбор сведений об истории края	Патриот	Подготовка докладов
2	март	5	12.00-14.20	Практика	3	Краеведение. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.	Патриот	Наблюдение

3	март	11	12.00-14.20	Практика	3	Краеведение. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.	Патриот	Наблюдение
4	март	12	12.00-14.20	Теория	3	Основы экологии. Понятие экологии как науки.	Патриот	Устный опрос
5	март	18	12.00-14.20	Теория	3	Основы экологии. Типичные сообщества Псковской области.	Патриот	Наблюдение
6	март	19	12.00-14.20	Теория	3	Основы экологии. Леса и реки Псковской области	Патриот	Наблюдение
7	март	25	12.00-14.20	Практика	3	Основы экологии. Изучение растений леса. Метеонаблюдения в лесу. Предсказание погоды по растениям и поведению животных. Дневник наблюдений.	Патриот	Наблюдение
8	март	26	12.00-14.20	Практика	3	Основы экологии. Акция «Чистый берег». Участие в городской экологической акции «Сбережем зеленую ель»	Патриот	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	апрель	1	12.00-14.20	Теория	3	Топография и ориентирование. Топографическая и спортивная карта	Патриот	Наблюдение
2	апрель	2	12.00-14.20	Практика	3	Топография и ориентирование. Ориентирование по местным	Патриот	Наблюдение

						предметам. Определение азимута на ориентир.		
3	апрель	8	12.00-14.20	Теория	3	Топография и ориентирование. Азимут	Патриот	Наблюдение
4	апрель	9	12.00-14.20	Практика	3	Топография и ориентирование. Прохождение азимутальных отрезков. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности	Патриот	Наблюдение
5	апрель	15	12.00-14.20	Практика	3	Топография и ориентирование. Определение по горизонталям различных форм рельефа.	Патриот	Наблюдение
6	апрель	16	12.00-14.20	Практика	3	Топография и ориентирование. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.	Патриот	Наблюдение
7	апрель	22	12.00-14.20	Теория	3	Топография и ориентирование. Топографическая и спортивная карта	Патриот	Наблюдение
8	апрель	23	12.00-14.20	Практика	3	Топография и ориентирование. Действия при потере ориентировки.	Патриот	Топографический диктант
9	апрель	29	12.00-14.20	Практика	3	Топография и ориентирование. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Патриот	Наблюдение
10	апрель	30	12.00-14.20	Практика	3	Топография и ориентирование. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Патриот	Тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	май	6	12.00-14.20	Теория	3	Оказание первой помощи. ТБ при проведении походов	Патриот	Наблюдение
2	май	7	12.00-14.20	Теория	3	Оказание первой помощи. Правила санитарии и гигиены	Патриот	Наблюдение
3	май	13	12.00-14.20	Практика	3	Оказание первой помощи. Походная аптечка, травмы и правила переноски пострадавшего	Патриот	Наблюдение
4	май	14	12.00-14.20	Практика	3	Оказание первой помощи. Лекарственные растения, ядовитые растения и грибы	Патриот	Наблюдение
5	май	20	12.00-14.20	Теория	3	Оказание первой помощи. Отработка техники преодоления естественных препятствий	Патриот	Наблюдение
6	май	21	12.00-14.20	Практика	3	Оказание первой помощи. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Патриот	Наблюдение
7	май	27	12.00-14.20	Практика	3	Оказание первой помощи	Патриот	Наблюдение
8	май	28	12.00-14.20	Практика	3	Промежуточная аттестация	Патриот	Тестирование

Группа № 2 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	декабрь	3	14.30-16.50		3	Комплектование группы		
2	декабрь	4	14.30-16.50		3	Комплектование группы		
3	декабрь	10	14.30-16.50	Теория	3	Вводное занятие	Патриот	Собеседование
4	декабрь	11	14.30-16.50	Теория	3	История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране.	Патриот	Наблюдение
5	декабрь	17	14.30-16.50	Теория	3	История развития туризма в России. История развития детско-юношеского туризма в стране	Патриот	Наблюдение
6	декабрь	18	14.30-16.50	Теория	3	История развития туризма в России. Знакомство с туристами-земляками.	Патриот	Наблюдение
7	декабрь	24	14.30-16.50	Теория	3	Основы туристической подготовки. Туристское снаряжение.	Патриот	Тестирование
8	декабрь	25	14.30-16.50	Практика	3	Основы туристической подготовки. Комплектование личного и командного снаряжения.	Патриот	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Основы туристической подготовки. Привалы и ночлеги в походе. Питание в походе.	Место проведения	Форма контроля
1	январь	14	14.30-16.50	Практика	3	Основы туристической подготовки. ОФП	Патриот	Наблюдение
2	январь	15	14.30-16.50	Практика	3	Основы туристической подготовки. Составление меню для 1-3 дневного похода.	Патриот	Наблюдение
3	январь	21	14.30-16.50	Теория	3	Основы туристической подготовки Организация бивака в полевых условиях.	Патриот	Наблюдение
4	январь	22	14.30-16.50	Практика	3	Основы туристической подготовки. ОФП	Патриот	Наблюдение
5	январь	28	14.30-16.50	Практика	3	Основы туристической подготовки. ОФП	Патриот	Наблюдение
6	январь	29	14.30-16.50	Практика	3	Основы туристической подготовки. Привалы и ночлеги в походе. Питание в походе.	Патриот	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

1	февраль	4	14.30-16.50	Теория	3	Основы туристической подготовки. Общая подготовка туриста. Подготовка похода.	Патриот	Наблюдение
2	февраль	5	14.30-16.50	Практика	3	Основы туристической подготовки. Разработка маршрута, составление плана-графика движения..	Патриот	Наблюдение
3	февраль	11	14.30-16.50	Практика	3	Основы туристической подготовки. Работа с краеведческой литературой.	Патриот	Наблюдение
4	февраль	12	14.30-16.50	Практика	3	Основы туристической подготовки. Чтение докладов по итогам года.	Патриот	Наблюдение
5	февраль	18	14.30-16.50	Теория	3	Краеведение. Географическое положение, природные условия и ресурсы Псковского края	Патриот	Наблюдение
6	февраль	19	14.30-16.50	Практика	3	Краеведение. Знакомство с картой Псковской области, города Великие Луки. "Путешествия" по карте	Патриот	Устный опрос
7	февраль	25	14.30-16.50	Практика	3	Краеведение. Проведение краеведческих викторин	Патриот	Наблюдение
8	февраль	26	14.30-16.50	Теория	3	Краеведение. Памятники истории и культуры, краеведческий музей, мемориальный дом-музей академика И.М.Виноградова, школьные музеи	Патриот	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

1	март	4	14.30-16.50	Практика	3	Краеведение. Сбор сведений об истории края	Патриот	Подготовка докладов
2	март	5	14.30-16.50	Практика	3	Краеведение. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.	Патриот	Наблюдение
3	март	11	14.30-16.50	Практика	3	Краеведение. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.	Патриот	Наблюдение
4	март	12	14.30-16.50	Теория	3	Основы экологии. Понятие экологии как науки.	Патриот	Устный опрос
5	март	18	14.30-16.50	Теория	3	Основы экологии. Типичные сообщества Псковской области.	Патриот	Наблюдение
6	март	19	14.30-16.50	Теория	3	Основы экологии. Леса и реки Псковской области	Патриот	Наблюдение
7	март	25	14.30-16.50	Практика	3	Основы экологии. Изучение растений леса. Метеонаблюдения в лесу. Предсказание погоды по растениям и поведению животных. Дневник наблюдений.	Патриот	Наблюдение
8	март	26	14.30-16.50	Практика	3	Основы экологии. Акция «Чистый берег». Участие в городской экологической акции «Сбережем зеленую ель»	Патриот	Наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

1	апрель	1	14.30-16.50	Теория	3	Топография и ориентирование. Топографическая и спортивная карта	Патриот	Наблюдение
2	апрель	2	14.30-16.50	Практика	3	Топография и ориентирование. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута на ориентир.	Патриот	Наблюдение
3	апрель	8	14.30-16.50	Теория	3	Топография и ориентирование. Азимут	Патриот	Наблюдение
4	апрель	9	14.30-16.50	Практика	3	Топография и ориентирование. Прохождение азимутальных отрезков. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности	Патриот	Наблюдение
5	апрель	15	14.30-16.50	Практика	3	Топография и ориентирование. Определение по горизонталям различных форм рельефа.	Патриот	Наблюдение
6	апрель	16	14.30-16.50	Практика	3	Топография и ориентирование. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.	Патриот	Наблюдение
7	апрель	22	14.30-16.50	Теория	3	Топография и ориентирование. Топографическая и спортивная карта	Патриот	Наблюдение
8	апрель	23	14.30-16.50	Практика	3	Топография и ориентирование. Действия при потере ориентировки.	Патриот	Наблюдение
9	апрель	29	14.30-16.50	Практика	3	Топография и ориентирование. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Патриот	Наблюдение

10	апрель	30	14.30-16.50	Практика	3	Топография и ориентирование. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Патриот	Тестирование

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	май	6	14.30-16.50	Теория	3	Оказание первой помощи. ТБ при проведении походов	Патриот	Наблюдение
2	май	7	14.30-16.50	Теория	3	Оказание первой помощи. Правила санитарии и гигиены	Патриот	Наблюдение
3	май	13	14.30-16.50	Практика	3	Оказание первой помощи. Походная аптечка, травмы и правила переноски пострадавшего	Патриот	Наблюдение
4	май	14	14.30-16.50	Практика	3	Оказание первой помощи. Лекарственные растения, ядовитые растения и грибы	Патриот	Наблюдение
5	май	20	14.30-16.50	Теория	3	Оказание первой помощи. Отработка техники преодоления естественных препятствий	Патриот	Наблюдение
6	май	21	14.30-16.50	Практика	3	Оказание первой помощи. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Патриот	Наблюдение
7	май	27	14.30-16.50	Практика	3	Оказание первой помощи	Патриот	Наблюдение
8	май	28	14.30-16.50	Практика	3	Промежуточная аттестация	Патриот	Тестирование

2.2. Условия реализации программы

Начало учебного года	01.09.2022
Продолжительность учебного года	
Продолжительность учебной недели	7 дней
Продолжительность занятий	25, 30, 40 минут в зависимости от возраста детей
Продолжительность перерыва	Не менее 10 минут
Летний период	01.06.23 - 31.08.23
Окончание учебного года	31.05.2023
Форма обучения	очная
Язык обучения	Русский

Занятия в Учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-17 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

Учреждение работает 7 дней в неделю. Учебные занятия, как правило, организуются в две смены. Занятия в Учреждении могут проводиться в любой день недели, в том числе в субботу, в воскресенье, в каникулярное время.

В Учреждении при наличии двух смен занятий в учебном кабинете организуется не менее 30-минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений.

Учебный час (академический час) в Учреждении - 40 минут; для детей от 6 –до 7 лет - 30 минут. При формировании одновозрастной группы детей в возрасте от 5 до 6 лет – 25 мин., при разновозрастном составе групп 5-7 лет – 30 минут.

Рекомендуемая продолжительность занятий детей в учебные дни - не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни - не более 4 академических часов в день. После 30-40 минут занятий рекомендуется организовывать перерыв длительностью не менее 10 мин.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В период школьных каникул клубы могут работать по измененному расписанию учебных занятий с основным или переменным составом, индивидуально. Работа с обучающимися организуется на базе Центра, воинских частей, в музеях, библиотеках, спортивных площадках с учетом специфики деятельности объединений.

Во время летних каникул Учреждение может организовывать оздоровительные лагеря с дневным пребыванием детей, участие в конкурсах, фестивалях, выставках, экспедициях, туристических походах, экскурсиях, соревнованиях. В каникулярное время могут также создаваться различные объединения с постоянным и (или) переменным составом детей на базе Центра.

Аттестация обучающихся осуществляется в соответствии с дополнительными о общеразвивающими программами: промежуточная - в виде соревнований, мероприятий (сентябрь-май) в соответствии с разделами дополнительных общеразвивающих программам, итоговая – в конце обучения (по изучению полного курса программы). Аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением об аттестации обучающихся.

Материально-техническое обеспечение

- помещение для занятий (оборудованные кабинет, спортивный зал, оборудованный стендовый зал (приложение 1)
- спортивный инвентарь (приложение 2)
- специальное снаряжение для проведения занятий по туризму и ориентированию (приложение 3)

- специальное снаряжение для проведения полевых выходов (приложение 4)

Методическое обеспечение.

- книги, уставы, наставления, журналы, методические разработки, учебные плакаты по соответствующим разделам, дидактический материал (карточки, рабочие тетради, раздаточный материал, вопросы и задания для устного и письменного опроса, тесты и т.п.)

- методические разработки, видеофильмы, учебные фильмы на электронных носителях, технические средства обучения.

Психолого-педагогическое обеспечение.

- Сотрудничество с родителями, классными руководителями, методистом Центра «Патриот», представителями Псковского ГВК и РОСТО.

Работа с родителями обучающихся

- Цели и задачи:

- - создать условия для участия родителей в жизнедеятельности объединения;

- - способствовать единению, сплочению семьи, созданию комфортных условий для ребёнка в семье.

Формы работы:

- просвещение родителей в области педагогики;

- организация родительских собраний с участием обучающихся с целью знакомства с деятельностью детского объединения;

- анкетирование;

- совместные праздники;

- совместное участие в походах, соревнованиях.

- Родители обучающихся принимают участие в финансировании ребенка во время выездных соревнований и походов. В конце учебного года изучается мнение родителей о деятельности детского объединения и их предложения по организации учебно-воспитательной работы.

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает осуществление контроля в течение учебного года. Различные формы контроля позволяют педагогу не только определить уровень полученных знаний и усвоенных навыков, но и дают обучающемуся активно демонстрировать свои знания и умения в играх, конкурсах и соревнованиях.

- Предварительный контроль проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний.

- Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, участие в соревнованиях где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.

- Итоговый контроль проводится в виде промежуточной или итоговой аттестации и сдаче нормативов (приложение 6)

Методы отслеживания результативности

- педагогические наблюдения (результаты фиксируются, делаются выводы, вносятся коррективы и пр.);

- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, участия в конкурсах, соревнованиях, активности обучающихся на занятиях и в жизни клуба.

- социометрический метод (позволяет корректировать внутриколлективные отношения, формировать актив).

- педагогический мониторинг (анкетирование, ведение журнала учета посещаемости)

- мониторинг образовательной деятельности детей (ведение творческого дневника, обучающегося)

2.4. Методические материалы:

- разработка планов занятий по темам;

- подготовка дидактического материала к новому учебному году;

- разработка и оформление методических и наглядных пособий;

- использование методических разработок прошлых лет и совершенствование их в процессе практического применения;

- помощь в проведении соревнований, мероприятий.

Список литературы

Список литературы для педагогов:

1. 1000 +1 совет туристу Школа выживания, - Минск, 2005
2. Балашова В.Ф., Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. - 2-е изд. - М.: Физическая культура, 2009. - 132 с.
3. Бгатов А.П., Безопасность в туризме : учеб. пособие / А.П. Бгатов. - М.: ФОРУМ, 2007. - 176 с. - (Высш. образование) . - ISBN 978-5-91134-175-6:
4. Винокурова Н.Ф. Глобальная экология: учеб. Для 10-11 кл. профил. шк. – 2-е. – М.: Просвещение, 2001. – 270 с.:
5. Долженко Г.П.: Основы туризма. - М.-Ростов на/Д: МарТ, 2009
6. Истомин П.И. Организация массового самодеятельного туризма, 2010.
7. Колбовский Е.Ю.: Экологический туризм и экология туризма. - М.: Академия, 2011
8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие - 2-е изд., стереотип. - М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с.
9. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. - 352 с.
10. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся « Школа безопасности», - М, 2000
11. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря, - М, 2000
12. Махов И.И.: Туризм на уроках физической культуры для 5-8 классов. - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2012
13. Михайлов Б. А. Жизнеобеспечение человека в полевых и походных условиях, - СПб, 1998.
14. Петров С.В., Безопасный отдых и туризм: учеб. пособие / С.В. Петров, О.Л. Жигарев, О.Н. Токарева. - Новосибирск: АРТА, 2011. - 296 с. ISBN 978-5-902700-32-6:
15. Пидкасистый П.И., Педагогика: учебник / П.И. Пидкасистый, В.А. Мижериков, Т.А. Юзефавичус. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Академия, 2014. - 624с.
16. Правила охраны государственных памятников природы на территории Псковской области,- Псков, 1984
17. Правила соревнований по спортивному ориентированию, - М,2007
18. Правила соревнований по спортивному туризму, - М,2008
19. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». М., 2014

20. Салыкина И.Э. Знатоки природы: Экологический турнир/ И.Э.Салыкина// ЧИТАЕМ, УЧИМСЯ, ИГРАЕМ. (3 выпуска). Сборник сценариев для библиотек.-2003.-№11.-С.93-95.
21. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов, М., ФиС, 1986. – 239 с.
22. Сборник нормативно - правовых актов по туристско – краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи, - М,2006
23. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодёжи, - М,1990
24. Смирнов Д. В., Константинов Ю. С., Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-краеведы, 2006.
25. Снакин В. В. Экология и природопользование в России. Энциклопедический словарь. – М.: Academia, 2008. – 816 с. + 16 с. вклейка - (Справочники. Энциклопедии. Словари).
26. Соколова М.В.: История туризма. - М.: Академия, 2010
27. Топчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов,- М, 1987.
28. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для техникумов и институтов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. - М.: ФиС, 1987. – 240 с.
29. Тыкуп В.И. Спортивное ориентирование, - М,1990
30. Учебно-методический материал для проведения уроков экологии по творческим программа 1-8 классов,- Новгород, 1993
31. Физическая подготовка туристов, - М,1985
32. Черныш И.В., Выживание в экстремальных ситуациях: учеб. пособие / И.В. Черныш. - М.: Физическая культура, 2009. - 160 с. ISBN 978-5-9746-0070-8
33. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста (Туризм для всех). – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
34. Шимановский В. Ф. Питание в туристском походе / В. Ф. Шимановский. — М., 1986
35. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1992. – 96 с.
36. Энциклопедия туриста. /Под ред. Э. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607с.

Список рекомендуемый детям:

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994
2. Бардин К.В. Азбука туризма.- М.: Просвещение, 1973.- 205с.
3. Клименко А.И. Карта и компас – мои друзья.- М.: Детская литература, 1975.-63с.
4. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008). – М., 2008.
5. Ленок Я.Я. Развивающие игры, соревнования, аттракционы и фокусы с узлами. – М.: Педагогическое общество России, 2003.
6. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: Владос, 2000.
7. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М., 2003.
8. Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы.- М.: «Владос», 2003.
9. Потресов А.С. Спутник юного туриста.- М.: ФиС, 1968.- 272с.
10. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
11. Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я). – М., 2008.
12. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». М., 2014
13. Спортивное ориентирование. Правила соревнований. – М., Советский спорт, 2005.
14. Хропов С.М. Спортивный лабиринт. Мини-ориентирование на уроках физической культуры. – М.: Чистые пруды, 2007
15. Энциклопедия туриста / Под ред. Е.И. Тамм.- М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.- 607с.

НОРМАТИВЫ ПЕРЕВОДНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
Военно-патриотического клуба «Юный турист»

Предметы и наименование упражнений	Возрастные категории																							
	10-11 лет						12-13 лет						14-15 лет						16-18 лет					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
Бег – 30 м (сек)	6,3-6,0	6,1-5,4	5,0-4,9	6,4-6,3	6,3-5,4	5,1-5,0	5,9-5,8	5,6-5,1	4,7-4,5	6,1-6,0	5,9-5,3	4,9-4,8	5,5-5,2	5,3-4,9	4,5-4,4	6,0-6,1	5,9-5,3	5,2-4,7	5,4-5,1	5,0-4,7	4,4-4,3	6,1	5,9-5,3	4,8-4,7
Челночный бег (3*10 м)	9,8-9,3	9,4-8,6	8,5-8,3	10,1-10,0	9,7-9,1	8,9-8,8	9,3-9,0	8,7-8,0	8,0-7,7	9,9-9,5	9,4-9,0	8,6-8,5	8,6-8,2	8,4-7,6	7,7-7,3	9,7	9,3-8,8	8,5-8,4	8,1-8,0	7,9-7,5	7,2-7,0	9,6	9,3-8,7	8,4-8,2

Кросс 1 км	5,00	4,30	4,00	4,20	4,50	5,30	4,30	4,00	3,30	3,50	4,20	5,00	4,10	3,40	3,10	3,30	4,00	4,40	4,00	3,30	3,00	3,20	3,50	4,30
Подтягивание на перекладине (разы)	2-3	4-6	6-7	4	10-15	19-20	3-4	5-7	8-9	5	13-15	17	5-6	7-9	10-11	10-11	12-15	16-18	7-8	9-10	12-13	11-12	13-15	18-20
Отжимание от пола	5	8	10	2	3	4	6	7	9	3	4	5	10	13	15	5	6	7	16	20	25	8	9	10
Пресс 30 сек	22	28	32	20	25	28	30	36	38	24	30	32	32	38	40	26	32	34	34	40	42	28	34	36

В течение года успешно пройдена дистанция по своей возрастной группе на соревнованиях по технике пешеходного туризма и ориентированию.
Тест по оказанию и выполнение ситуационной задачи первой помощи.
Тест по краеведению.

Предметы и наименование упражнений	Возрастные категории											
	6-7 лет						8-9 лет					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
Бег – 30 м (сек)	7,2-7,5	6,8-7,1	6,4-6,7	7,3-7,5	6,9-7,2	6,5-6,8	6,8-7,1	6,4-6,7	6,3-6,0	6,9-7,2	6,5-6,8	6,4-6,3
Челночный бег (3*10 м)	10,5 - 10,8	10,2 - 10,4	9,9-10,1	10,9-11,3	10,5 - 10,8	10,2 - 10,4	10,2 - 10,4	9,9-10,1	9,8-9,3	10,5 - 10,8	10,2 - 10,4	10,1-10,0
Кросс 1 км	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В
Подтягивание на перекладине (разы)	1	2	3	2	3	4	1	2	3	2	3	4
Отжимание от пола	3	4	5	1	2	3	3	4	5	1	2	3
Пресс 30 сек	13	15	19	11	13	17	15	19	22	13	17	20

В течение года успешно пройдена дистанция по своей возрастной группе на соревнованиях по технике пешеходного туризма и ориентированию.
Ситуационная задача по оказанию и выполнение ситуационной задачи первой помощи.

Приложение 1

ОБОРУДОВАНИЕ СТЕНДОВОГО ЗАЛА

1. Траверс склона (4 перестёжек, длина – 8 м);
2. Подъём с самостраховкой (длина – 3 м, угол наклона – 30°);
3. Спуск с самостраховкой (длина – 3 м, угол наклона – 30°);
4. Навесная переправа (длина – 8,5 м);
5. Параллельная переправа (длина – 7,5 м);
6. Крутонаклонная переправа (длина – 11 м, угол наклона – 25°);
7. Кочки (8 шт.);
8. Гать (длина – 9 м; кол-во опор – 5);
9. Горизонтальный маятник (длина – 7,5 м);
10. Гимнастическая стенка (длина – 3 м).

Приложение 2

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

1. секундомеры
2. гимнастические маты
3. мячи
4. гимнастические снаряды (шведская стенка, перекладина, скамья для пресса и т.д.)
5. скамейки
6. утяжелители
7. скакалки

Приложение 3

СПЕЦИАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ТУРИЗМУ И ОРИЕНТИРОВАНИЮ

1. системы страховочные – 15 шт.
2. карабины автоматические – 75 шт.
3. карабины простые – 30 шт.
4. репшнуры 6 мм – 20 шт.
5. репшнуры 8-10 мм – 30 шт.
6. верёвка основная – 400 м
7. полотно для вязки носилок – 1 шт.
8. компаса – 15 шт.
9. компостеры – 15 шт.
10. призмы – 15 шт.
11. зажим ручной – 15 шт.
12. тормозное устройство (восьмёрка) – 15 шт.
13. каска – 15 шт.
14. специальное снаряжение
15. таблица топографических знаков – 1 шт.
16. таблица знаков спортивного ориентирования – 1 шт.
17. таблица знаков международной аварийной сигнализации – 1 шт.
18. стенд по теме «Узлы» - 1 шт.

Приложение 4

СПЕЦИАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОЛЕВЫХ ВЫХОДОВ

1. рюкзаки с героупаковкой - 15 шт
2. спальники – 15 шт
3. коврики – 15 шт
4. палатки –4-5 шт (3-х, 4-х местные)
5. котлы, поварешки – 3 коплекта
6. топоры – 2 шт
7. пилы – 2 шт
8. таганок – 1 шт
9. КЛМН – 15 комплектов