Управление образования администрации города Бузулука
Оренбургской области

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Бузулука
«Центр детского творчества «Радуга»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2021 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор МБУДО «ЦДТ «Радуга»
О.Ю. Гостева
Приказ № 01-07/90
от «30» августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Основы спортивного туризма»

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
Плющенко Дина Николаевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории,
Филатова Мария Владимировна, методист
высшей квалификационной категории

г. Бузулук, 2021

Содержание

			стр.
I.	**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**		3
1.	**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**		3
	1.1.	Направленность программы	4
	1.2.	Уровень освоения программы	4
	1.3.	Актуальность программы	4
	1.4.	Новизна программы	5
	1.5.	Отличительные особенности программы	5
	1.6.	Педагогическая целесообразность	6
	1.7.	Адресат программы	6
	1.8.	Объем и сроки освоения программы	7
	1.9	Формы организации образовательного процесса	7
	1.10	Режим занятий	8
2.	**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**		8
3.	**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**		9
	3.1.	Учебный план	9
	3.2.	Содержание учебного плана	19
4.	**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**		56
II.	**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**		58
1.	**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**		58
2.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**		91
3.	**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**		92
4.	**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**		93
5.	**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**		94
6.	**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**		98
7.	**ПРИЛОЖЕНИЕ**		100
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Возрастные и психологические особенности обучающихся		100
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Оценочные материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе		110
	ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения (СанПиН 2.4.2.2821-10)		118
	ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)		119

I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы. Программа «Основы спортивного туризма» имеет **туристско-краеведческую направленность** и предлагает курс обучения туристскому мастерству, основным умениям и навыкам в области спортивного туризма и краеведения.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

–Приказ Министерства Просвещения РФ № 533 от 30.09.2020 г. «О внесении изменении в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);

– Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16" (зарегистрирован 29.03.2021 № 62900);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

1.2 Уровень освоения программы. Содержание и материал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организовано по принципу дифференциации в соответствии с базовым и продвинутым уровнями, содержание которых обучающиеся осваивают последовательно.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Продвинутый уровень предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

1.3. Актуальность программы. Детский и юношеский туризм является частью государственной системы поддержки отдыха и занятости детей во время каникул, а также в период внеклассной работы и прохождения программ дополнительного (внешкольного) образования (воспитания).

Государственная политика в области детского и юношеского туризма определяется в порядке, предусмотренном национальным законодательством, призвана обеспечить гармоничное удовлетворение потребностей детей, подростков и молодежи в физическом, творческом и

нравственном развитии личности, в познании истории, культурного и природного наследия с учетом местных традиций и обычаев.

Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования полезен всем детям, каждому учащемуся. Мало сказать – полезен, он необходим каждой развивающейся личности, ибо, как сказал Гете: «Без странствий не создается ни одна индивидуальность».

Любой вид туристского путешествия – от простой прогулки до многодневной экспедиции – непременно обогащает человека новой информацией, развивает его интеллект.

Регулярные занятия туризмом и краеведением формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношение к другим людям, к родине, к природе, к труду. Одновременно происходит пробуждение чувства прекрасного, эстетического отношения к окружающему миру. Для воспитания эстетического чувства нужны яркие впечатления, которые в изобилии дает туризм. Чем богаче мир, окружающий ребенка, тем богаче и разнообразнее его личность. Богатство впечатлений рождает ощущение полноты жизни, наслаждение ею. Трудно переоценить и оздоровительное значение туризма. На туристских маршрутах закладываются основы здорового образа жизни, стремления к физическому совершенству.

Обучение по программе способствует реализации интересов обучающихся, их социализации и самоактуализации во взрослом социуме через совершенствование туристского мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины.

1.4. Новизна данной программы заключается в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту учащихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым учащимся.

Программа имеет интегративный характер. С одной стороны, это возможность варьировать виды туризма (пеший, водный, велосипедный, экспедиционный, поисково-исследовательский), степень и категорию сложности в зависимости от возраста и опыта участников, с другой стороны – это использование образовательного потенциала туризма (практическая разработка туристических маршрутов своего населенного пункта, района, региона, выбора темы и направления исследований).

1.5. Отличительные особенности программы. Нами были проанализированы дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы «Основы спортивного туризма», «Юные туристы-краеведы» (автор Ю. С. Константинов), «Юные туристы-спасатели» (автор И. А. Дрогов), «Юные инструкторы туризма» и «Школа безопасности» (автор А. Г. Маслов).

Отличие данной программы от существующих состоит в интеграции усилий двух воспитательных и образовательных феноменов – детско-юношеского туризма и краеведения, позволяющих добиться системного эффекта в развитии интеллектуальных и социальных способностей обучающихся для успешной их социализации и самоактуализации на перспективу.

Материал по программе систематизирован по основным этапам туристской деятельности: подготовка к походу (предварительная и предпоходная), непосредственное выполнение путешествия и заключительная часть - подведение итогов похода. Содержание данной Программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей.

В содержание программы включена досуговая деятельность. Это направление позволяет учащимся через совместную подготовку и участие в праздничных игровых мероприятиях открывать в себе новые способности – творческие и организаторские. Таким образом реализация досуговой деятельности не только является хорошим средством для сплочения коллектива, но и расширяет возможности самореализации детей.

В период летних каникул для обучающихся творческого объединения «Основы спортивного туризма» организуется туристско-краеведческая профильная смена «Следопыт» в течение 3 недель.

1.6. Педагогическая целесообразность программы. В ходе реализации Программы, помимо физического, этического, интеллектуального и креативного развития детей, происходит развитие межпредметных связей по общеобразовательным предметам: география, краеведение, история, биология, физика, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, экология. В условиях туристско-краеведческой деятельности моделируются практические жизненные ситуации, в которых возникает необходимость применения знаний, полученных в рамках школьных общеобразовательных программ. Обучающиеся так же приобретают практические навыки оказания первой доврачебной помощи, выживания в экстремальных ситуациях, у них повышается уровень психологической защищенности от внешней агрессивной социальной среды, развивается коммуникабельность.

1.7. Адресат программы. К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются все желающие дети и подростки в возрасте от 8 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности. Программа разработана с учетом возрастных и психологических особенностей, физических возможностей, интересов обучающихся. Описание возрастных особенностей, психофизиологического развития и планирование образовательного процесса с их учетом представлены в разделе «Методические материалы».

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 10 человек, третьего года – не менее 8-6

человек.

1.8. Объем и сроки освоения программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы спортивного туризма» рассчитана на 3 года обучения. Первый год обучения – базовый уровень, второй и третий год обучения – продвинутый уровень. Первый, второй, третий год обучение – по 216 часов в год. Всего – 648 часов. Программа реализуется в течении всего календарного года, включая каникулярное время.

1.9. Форма организации образовательного процесса.

Форма обучения – очная, смешанная.

Форма реализации программы – групповая.

Формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная (тренировочные, практические и теоретические занятия);
- групповая (походы, беседа, экскурсия, игра, соревнования, туристический слет, тренировочные занятия, творческие встречи и т.д.);
- коллективная (заседания клуба «Следопыт»).

Практико-ориентированные мероприятия: Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей. Учитывая преимущественно практический характер занятий, перерыв между занятиями не предусматривается.

В связи со спецификой работы туристских объединений, время, проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия за пределами своего населенного пункта – 8 часов.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Проведение занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы спортивного туризма» может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов: в (программном обеспечении) или виртуальных площадках «ZOOM»); социальных сетях и мессенджерах: «Vk.com», «Viber», «WhatsApp», «Instagram» и др.

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий вносятся коррективы в части форм обучения (онлайн-консультации, конференции, мастер-классы, лекции, виртуальные экскурсии, просмотр видеолекций и образовательных сюжетов, творческие студии, конкурсы с дистанционным представлением выполненных обучающимися работ и др.) и технических средств обучения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы спортивного туризма» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий реализуется в полном объеме.

1.10. Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия – 45 минут. Перерыв между занятиями – 10 минут.

При проведении занятий с использованием электронных образовательных ресурсов предусматривает сокращение времени проведения занятия до 30 минут.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на занятия в подгруппах (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

2. Цель и задачи программы

Цель: Формирование созидательной, социально-активной, конкурентно способной личности, ведущей здоровый образ жизни средствами туризма и краеведения.

Задачи:

Воспитательные:

- формирование бережного отношения к природе и любви к ней, экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды;
- формирование чувства коллективизма, ответственности, самодисциплины;
- формирование активной жизненной позиции;
- формирование волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, товарищества и взаимовыручки.

Развивающие:

- формирование умения принимать и сохранять учебную задачу;
- формирование умения проводить логическим действия: анализ, сравнение, синтез, обобщение;
- формирование умения осуществлять поиск информации;
- формирование умения самостоятельной работы и работы в группе;
- формирования умения осуществлять контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения;
- формирование умения осуществлять позитивную самооценку;
- формирование коммуникативных умений и речевых навыков, позволяющих вести диалог и монолог.

Обучающие:

- познакомить с историей туризма, видами туризма;
- познакомить с разрядными нормативами по спортивному туризму;
- познакомить с личным и групповым снаряжением, костровым оборудованием;
- учить работать со снаряжением, ухаживать за снаряжением, ремонтировать;
- углубить знания об истории, культуре, географии родном крае;
- познакомить с правилами оказания первой помощи;
- учить ориентироваться на местности;
- обучить технике пешеходного, велосипедного и водного туризма;
- сформировать знания по технике безопасности при проведении туристических и краеведческих мероприятий;
- сформировать элементы IT – компетенций.
- сформировать навыки соревновательной деятельности по видам туризма;
- сформировать навыки самообслуживания и жизни в походных условиях, умения поведения и выживания в природной среде.

3. Содержание программы

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	Тестирование д/ф – онлайн-тест
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	Самостоятельная работа, практическое задание, зачет д/ф - онлайн-опрос, изготовление коллажа, видеоотчет
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	6	Опрос, изготовление коллажа, контрольное задание д/ф – онлайн-опрос, самостоятельная работа, фотоотчет, видеоотчет
1.4	Подготовка к походу, путешествию	8	2	6	Опрос, контрольное задание, педагогическое наблюдение, поход выходного дня д/ф – чат-опрос,

					практическое задание, онлайн-тестирование, контрольное задание
1.5	Питание в туристском походе	6	2	4	Тестирование, кроссворд, контрольное задание д/ф – онлайн-тестирование, кроссворд, контрольное задание
1.6	Туристские должности в группе	6	2	4	Опрос, педагогическое наблюдение д/ф – онлайн-опрос, кроссворд
1.7	Техника и тактика в турпоходе	10	2	8	Опрос, педагогическое наблюдение, практическое задание, зачёт д/ф – онлайн-опрос, практическое задание, фотоотчет
1.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	8	2	6	Опрос, практическое задание, контрольное задание д/ф – чат-опрос, практическое задание, видеоотчет
1.9	Подведение итогов туристского похода	4	2	2	Опрос, отчет д/ф – чат-опрос, творческая работа, фотоотчет
1.10	Туристские слеты и соревнования	10	6	4	Опрос, творческая работа, соревнования д/ф – чат-опрос, творческая работа, фото- и видеоотчет
2. Топография и ориентирование					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	6	4	2	Тестирование, педагогическое наблюдение, контрольное задание д/ф – онлайн-тестирование, практическое задание, контрольное задание
2.2.	Ориентирование по горизонту, азимуту	6	2	4	Опрос, практическое задание, контрольное задание

					д/ф – онлайн-опрос, практическое задание, контрольное задание
2.3	Компас. Работа с компасом	6	2	4	Тестирование, практическое задание, контрольное задание д/ф – онлайн-тестирование, практическое задание, контрольное задание
2.4.	Измерение расстояний	8	2	6	Опрос, поход выходного дня, самостоятельная работа, контрольное задание д/ф – чат-опрос, отчет, самостоятельная работа, видеоотчет
2.5.	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки	10	4	4	Опрос, работа с картами, практическое задание, контрольное задание д/ф – чат-опрос, работа с картами, практическое задание, видеоотчет
2.6.	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию	8	6	2	Тестирование, соревнования д/ф – онлайн-тестирование, творческая работа, фотоотчет, презентация
3. Краеведение					
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	8	2	6	Опрос, педагогическое наблюдение, творческая работа, презентация творческих работ д/ф – онлайн-опрос, творческая работа, реферат или презентация
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и	10	2	8	Опрос, педагогическое наблюдение,

	памятников культуры				практическое задание, презентация творческих работ д/ф – чат-опрос, практическое задание, реферат или презентация
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	6	4	2	Тестирование, коллаж, реферат д/ф – онлайн-тестирование, коллаж, реферат
4.2	Походная медицинская аптечка	6	4	2	Опрос, практическое задание, контрольное задание д/ф – чат-опрос, практическое задание, фотоотчет
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	Тестирование, практическое задание, контрольное задание д/ф – онлайн-тестирование, фотоотчет
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	8		8	Опрос, практическое задание, контрольное задание д/ф – онлайн-тестирование, фотоотчет
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	6	6	-	Опрос д/ф – онлайн-опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	6	4	2	Опрос д/ф – онлайн-опрос
5.3	Общая физическая подготовка	24	2	22	Тестирование, педагогическое наблюдение, выполнение комплекса упражнений, выполнение комплекса ОРУ, игра, зачет

					д/ф – онлайн-тестирование, видеоотчет
4	Специальная физическая подготовка	18	4	14	Тестирование, педагогическое наблюдение, выполнение комплекса упражнений, Зачет д/ф - видеоотчет
6. Начальная судейская подготовка					
6.1	Начальная судейская подготовка	6	2	4	Опрос д/ф – онлайн-опрос
Итого		216	76	140	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	Опрос д/ф – онлайн-опрос
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	3	3	Опрос, практическое задание, зачёт д/ф – чат-опрос, изготовление коллажа, видеоотчет
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	4	6	Опрос, поход выходного дня, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение, контрольное задание д/ф – онлайн-опрос, изготовление коллажа, фотоотчет, видеоотчет
1.4	Подготовка к походу, путешествию	12	3	9	Опрос, практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольное задание д/ф – онлайн-опрос, практическое задание, контрольное задание
1.5	Питание в туристском походе	10	4	6	Опрос, практическое задание, контрольное задание д/ф – онлайн-опрос,

					практическое задание, контрольное задание
1.6	Туристские должности в группе	2	2	-	Опрос д/ф – онлайн-опрос
1.7	Техника и тактика в туристском походе	20	2	18	Опрос, практическое задание, педагогическое наблюдение, соревнования, контрольное задание зачёт д/ф – чат-опрос, практическое задание, творческая работа, видеоотчет
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	4	2	2	Опрос д/ф – онлайн-опрос
1.9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	6	3	3	Опрос, педагогическое наблюдение д/ф – онлайн-опрос, видеоотчет
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта Компас. Работа с компасом	2	1	1	Тестирование, контрольное задание д/ф – онлайн-тестирование
2.2	Измерение расстояний Способы ориентирования Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки	6	1	5	Опрос, тестирование, контрольное задание д/ф – чат-опрос, онлайн-тестирование, фотоотчет
2.3	Соревнования по ориентированию	10	4	6	Опрос, соревнование д/ф – онлайн-опрос, видеопрезентация или реферат, видеоотчет
3. Краеведение					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	3	3	Тестирование, творческое задание, педагогическое наблюдение д/ф – онлайн-тестирование, чат-опрос, творческое задание,

3.2	Изучение района путешествия	12	-	12	Опрос, практическое задание контрольное задание д/ф – онлайн-опрос, практическое задание контрольное задание
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	1	3	Опрос, практическое задание д/ф – онлайн-опрос, фотоотчет
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1	Тестирование д/ф – онлайн-тестирование
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	6	3	3	Опрос, практическое задание д/ф – онлайн-тестирование, презентация
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4	Опрос, практическое задание д/ф – онлайн-тестирование, видеоотчет
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-	Опрос д/ф – онлайн-опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	Опрос, практическое задание д/ф – онлайн-опрос, фото- и видеоотчет
5.3	Общая физическая подготовка	26	-	26	Выполнение комплекса упражнений, игра, эстафета, выполнение упражнений, зачет д/ф - видеоотчет
5.4	Специальная физическая подготовка	18	-	18	Выполнение комплекса упражнений, игра, эстафета, выполнение упражнений, зачет д/ф - видеоотчет
6. Начальная судейская подготовка					
6.1	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	2	1	1	Опрос д/ф – онлайн-опрос
6.2	Правила туристских	4	2	2	Опрос

	соревнований				д/ф – онлайн-опрос
6.3	Работа службы дистанции соревнований	4	1	3	Опрос д/ф – онлайн-опрос
6.4	Работа судей на этапах	4	1	3	Опрос д/ф – онлайн-опрос
6.5	Работа службы секретариата и информации	4	1	3	Опрос д/ф – онлайн-опрос
6.6	Работа служб старта и финиша	6	-	6	Опрос д/ф – онлайн-опрос
6.7.	Методика судейства отдельных видов	16	-	16	Опрос, педагогическое наблюдение, д/ф – онлайн-опрос, фотоотчет
Итого		216	51	165	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практи-ка	
1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)					
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	2	-	2	Тестирование д/ф – онлайн-тестирование
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	16	4	12	Опрос, поход выходного дня, практическое задание, педагогическое наблюдение, контрольное задание д/ф – чат-опрос, фотоотчет, практическое задание, реферат или презентация
1.3	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8	Опрос, практическое задание, презентация творческих работ д/ф – онлайн-опрос, практическое задание, презентация или реферат
1.4	Питание в туристском походе	10	2	8	Опрос, практическое задание, защита рефератов д/ф – онлайн-опрос, практическое задание, реферат
1.5	Тактика движения и	18	3	15	Опрос, практическое

	техника преодоления естественных препятствий в походе				задание, контрольное задание д/ф – онлайн-опрос, практическое задание, видеоотчет
1.6	Подведение итогов туристского путешествия	4	1	5	Творческое задание, защита отчета д/ф – творческое задание, фотоотчет
1.7	Особенности других видов туризма	12	3	9	Опрос, практическое задание, презентация д/ф – онлайн-опрос, практическое задание, презентация
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	10	4	6	Опрос, практическое задание, контрольное задание д/ф – чат-опрос, онлайн-опрос, практическое задание, контрольное задание
2.2	Ориентирование в сложных условиях	4	1	3	Опрос, контрольное задание д/ф – чат-опрос, контрольное задание
2.3	Соревнования по ориентированию	10	2	8	Тестирование, соревнования д/ф – онлайн-тестирование, фотоотчет, реферат или презентация
3. Краеведение					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	2	2	Опрос, творческое задание д/ф – онлайн-опрос, творческое задание
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	1	9	Опрос, практическое задание, творческое задание, защита отчета д/ф – онлайн-опрос, творческое задание, отчет, фотоотчет
4. Обеспечение безопасности					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	2	2	Опрос, контрольное задание д/ф – онлайн-тестирование
4.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	4	2	2	Тестирование, контрольное задание д/ф – онлайн-

					тестирование, контрольное задание
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	6	3	3	Опрос, практическое задание, контрольное задание д/ф – чат-опрос, фотоотчет
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	4	2	2	Опрос, контрольное задание д/ф – чат-опрос, фотоотчет
5.2	Общая физическая подготовка	22	-	22	Опрос, выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, игры, зачет д/ф – чат-опрос, фотоотчет, видеоотчет
5.3	Специальная физическая подготовка	22	-	22	Опрос, выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, игры, зачет д/ф – чат-опрос, фотоотчет, видеоотчет
6. Начальная судейская подготовка					
6.1	Организация и судейство вида «Топографическая съемка» Организация и судейство вида «Ориентирование»	4	2	2	Опрос д/ф – чат-опрос
6.2	Организация и судейство вида «Туристская техника»	4	2	2	Опрос д/ф – чат-опрос
6.3	Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»	4	4	-	Опрос д/ф – чат-опрос
6.4	Организация и судейство вида «Туристские навыки»	10	4	6	Опрос, контрольное задание д/ф – чат-опрос, контрольное задание
6.5	Организация и судейство вида «Туристский поход»	6	6	-	Опрос, контрольное задание д/ф – чат-опрос, контрольное задание
6.6	Организация и судейство вида «ВЕЛОТУРИЗМ»	4	2	2	Опрос, контрольное задание д/ф – чат-опрос, контрольное задание
7. Факультативные занятия					
7.1	Изготовление снаряжения	12	-	12	Опрос, практическое

					задание, контрольное задание д/ф – чат-опрос, практическое задание, контрольное задание
Итого		216	49	167	

3.2. Содержание учебного плана

Содержание учебного плана первого года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1 Туристские путешествия, история развития туризма

Теория. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

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

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

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

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

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно полезная работа.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический материал.

1.2 Личное и групповое туристское снаряжение

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

снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

1.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

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

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

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

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

1.5. Питание в туристском походе

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

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

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

1.6. Туристские должности в группе

Теория. Должности в группе постоянные и временные.

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

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

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

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

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

1.7. Техника и тактика в туристическом походе

Теория. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

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

Практика. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по

заболоченной местности.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория. 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. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

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

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

1.9. Подведение итогов туристического похода

Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Теория. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

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

участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практика. Участие в туристских соревнованиях.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

2. Топография и ориентирование

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте

Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

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

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

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

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

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

2.2. Ориентирование по горизонту, азимут

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

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут

истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

2.3. Компас. Работа с компасом

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

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

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

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

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

2.4. Измерение расстояний

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

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

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

2.5. Способы ориентирования

Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир – маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы

определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

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

Практика. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

2.6. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

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

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

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

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

3. Краеведение

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

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

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

Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

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

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практика. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория. Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

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

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практика. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

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

Практика. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

4.2. Походная медицинская аптечка.

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимость от хронических заболеваний.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

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

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

Практика. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический материал.

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

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении,

перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

5.3. Общая физическая подготовка.

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

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

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

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

5.4. Специальная физическая подготовка

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

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

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

6. Начальная инструкторская подготовка

6.1. Начальная инструкторская подготовка

Теория. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода, многодневных соревнований, слетов.

Участие помощника руководителя при подготовке похода, во время проведения многодневного маршрута или похода выходного дня, при подготовке и участии в многодневных туристских, спортивных мероприятиях и туристских слетах.

Ответственность инструктора (уголовная, гражданская, административная).

Права и обязанности инструктора детско-юношеского туризма. Уголовный кодекс, гражданский кодекс и административный кодекс Российской Федерации в части ответственности педагогического работника при организации и проведении учебного процесса и воспитательной работы.

Практика. Подготовка туристской группы к походу. Распределение обязанностей по подготовке к походу и выполнение этих обязанностей.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

Содержание учебного плана второго года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма

Теория. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический материал.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Теория. Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость,

безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

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

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория. Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
- безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практика. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Теория. Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практика. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного

(летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

1.5. Питание в туристском походе

Теория. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практика. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

1.6. Туристские должности в группе

Теория. Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение

записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический материал.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Теория. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практика. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Теория. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практика. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Теория. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха

похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Характеристика условий, затрудняющих нормальные движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практика. Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта. Компас. Работа с компасом

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение

через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практика. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

2.2. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

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

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде – подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту.

Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практика. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

2.3. Соревнования по ориентированию

Теория. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Теория. Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности,

сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практика. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

3.2. Изучение района путешествия

Практика. Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на практический материал.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория. Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео – и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение

подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практика. Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Теория. Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков – и их влияние на организм человека.

Практика. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Теория. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практика. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье,

попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими

упражнениями на обмен веществ.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический материал.

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

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

5.3. Общая физическая подготовка

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на практический материал.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практика. Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий.

Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один

прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

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.

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и

ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на практический материал.

6. Начальная судейская подготовка

6.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

Теория. Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллеги.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей.

Разработка условий проведения соревнований.

Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практика. Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

6.2. Правила туристских соревнований

Теория. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия.

Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

Практика. Выполнение обязанностей судей на учебных

соревнованиях.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

6.3. Работа службы дистанции соревнований

Теория. Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Практика. Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

6.4. Работа судей на этапах

Теория. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

Практика. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

6.5. Работа службы секретариата и информации

Теория. Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатание протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

Практика. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

6.6. Работы служб старта и финиша

Теория. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

Практика. Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

6.7. Методика судейства отдельных видов

Теория. Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

Практика. Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

Содержание учебного плана третьего года обучения

1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма – велотуризм)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники.

Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практика. Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практика. Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Теория. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования заброcок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково–спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практика. Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода,

подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

1.4. Питание в туристском походе

Теория. Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.

Практика. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Теория. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховка при организации переправ и движении по снежникам..

Практика. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

1.6. Подведение итогов похода

Практика. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на практический материал.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Теория. Особенности подготовки похода. Особенности личного и общественного 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.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

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.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

Теория. Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

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

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

2.3. Соревнования по ориентированию

Теория. Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Практика. Участие в соревнованиях по ориентированию.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Теория. Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

Практика. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория. Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практика. Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

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

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практика. Освоение приемов массажа.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Теория. Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

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.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

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.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практика. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Теория. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

5.2. Общая физическая подготовка

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для 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.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол – со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на практический материал.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практика. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с

различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на практический материал.

6. Начальная судейская подготовка

6.1. Организация и судейство вида «Топографическая съемка». Организация и судейство вида «Ориентирование»

Практика. Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в судействе соревнований по топографической съемке.

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции (планирование на карте и установка на местности).

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на практический материал.

6.2. Организация и судейство вида «Туристская техника»

Теория. Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнований. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием этапов судьей–инспектором.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Соответствие этапов туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Практика. Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

6.3. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»

Теория. Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта

и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практика. Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различный бригад.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

6.4. Организация и судейство вида «Туристские навыки»

Теория. Судейская коллегия вида, организация ее работы. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований. Документация судейской коллегии, своевременное информирование групп о всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка состояния лагеря, состояния кухни и правил хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований.

Оценка лагеря судейской коллегией во время обязательных обходов. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря. Определение результатов.

Практика. Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

6.5. Организация и судейство вида «Туристский поход»

Теория. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» – основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода. Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация – основные требования при комплектовании судейской коллегии вида. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода. Очные и заочные соревнования. Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Участники соревнований, возрастные группы, допуск участников. Маршрутная книжка – основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требование к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных

походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу. Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический материал.

6.6. Организация и судейство вида «Велотуризм»

Теория. Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида – контрольный туристский маршрут с усиленными этапами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

Практика. Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на теоретический и практический материал.

7. Факультативные занятия

7.1. Изготовление снаряжения.

Практика. Формирование ремкомплекта самостоятельно.

Изготовление и ремонт: сидушек, вкладышей, накидок, костровых рукавиц, тентов, мешочков для вещей и продуктов. Испытание изготовленного и отремонтированного снаряжения в полевых условиях.

Ремонт и подготовка к весенним и летним походам группового водного снаряжения: байдарок и катамаранов. Испытание катамаранов в весеннем походе.

Изготовление экрана из стеклоткани. Ремонт примуса. Ремонтный набор для примуса, его хранение, комплектация, использование. Ремонт примуса в полевых условиях, использование кемпинг-газовой горелки в походах выходного дня.

При проведении занятия в дистанционном формате предоставляется ссылка на практический материал.

4. Планируемые результаты

В соответствии с современными требованиями результаты, которые планируется достичь после прохождения полного курса программы, разделены на три составляющие: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- бережное отношение к природе и любви к ней, экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды;

- чувство коллективизма, ответственность, самодисциплина;

- активная жизненная позиция;

- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициатива, товарищество и взаимовыручка.

Метапредметные результаты:

Коммуникативные:

- сформированы коммуникативных умения и речевые навыки, позволяющие вести диалог и монолог.

Познавательные:

- сформировано умение принимать и сохранять учебную задачу;

- сформировано умение проводить логическим действия: анализ, сравнение, синтез, обобщение;

- сформировано умение осуществлять поиск информации;

Регулятивные

- сформировано умение осуществлять контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения;

- сформировано умение осуществлять позитивную самооценку;

- сформировано умение самостоятельной работы и работы в группе;

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать

- историю туризма, видами туризма;

- разрядные нормативы по спортивному туризму;

- личное и групповое снаряжение, костровое оборудование;

- историю, культуру, географию родного края;

- познакомить с правилами оказания первой помощи.

Обучающиеся будут уметь

- работать со снаряжением, ухаживать за снаряжением, ремонтировать;

- ориентироваться на местности;

- переносить известные ему знания и навыки из области пешеходного, велосипедного и водного туризма, варианты решения, приемы общения в условия новой ситуации, трансформируя их в соответствии со спецификой ее конкретных условий.

У обучающихся будут сформированы

- знания по технике безопасности при проведении туристических и краеведческих мероприятий;

- с элементы IT – компетенций.

- навыки соревновательной деятельности по видам туризма;

- навыки самообслуживания и жизни в походных условиях, умения поведения и выживания в природной среде.

II. Комплекс организационно-педагогических условий
1.Календарный учебный график
Первый год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно расписанию			Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Туристские путешествия. История развития туризма.	Спортзал ЭО и ДОТ	Тестирование д/ф – онлайн-тест
2				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Личное и групповое снаряжение.	Спортзал ЭО и ДОТ	Самостоятельная работа д/ф – самостоятельная работа
3				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Личное и групповое снаряжение.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – изготовление коллажа
4				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Личное и групповое снаряжение.	Спортзал ЭО и ДОТ	Зачет д/ф – онлайн-опрос, видеоотчет
5				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
6				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Спортзал ЭО и ДОТ	Изготовление коллажа, д/ф – фотоотчет
7				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – самостоятельная работа
8				Практическое занятие Индивидуальное	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Спортзал ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – видеоотчет

				offlione-занятие				
9				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Подготовка к походу, путешествию	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – чат- опроса
10				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Подготовка к походу, путешествию	Спортзал ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф – практическое здание
11				Поход Индивидуальное offlione-занятие	2	Подготовка к походу, путешествию.	На местности ЭО и ДОТ	Поход выходного дня д/ф – онлайн-тестирование
12				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Подготовка к походу, путешествию.	Спортзал ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – контрольное задание.
13				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Питание в туристском походе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Тестирование д/ф – онлайн-тестирование
14				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Питание в туристском походе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Кроссворд д/ф – кроссворд
15				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Питание в туристском походе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – контрольное задание
16				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Туристские должности в группе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
17				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Туристские должности в группе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф – кроссворд
18				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Туристские должности в группе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
19				Беседа Индивидуальное	2	Техника и тактика в турпоходе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос

				offlione-занятие				
20				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Техника и тактика в турпоходе.	Школьный двор ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - фотоотчет
21				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Техника и тактика в турпоходе.	Школьный двор ЭО и ДОТ	Практическое задание занятия д/ф – практическое задание
22				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Техника и тактика в турпоходе.	На местности ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание
23				Контрольное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Техника и тактика в турпоходе.	На местности ЭО и ДОТ	Зачет, д/ф - фотоотчет
24				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
25				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	Школьный двор ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание
26				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	На местности ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – видеоотчет
27				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	На местности ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – видеоотчет
28				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Подведение итогов туристского похода.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – чат-опрос
29				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Подведение итогов туристского похода.	Спортзал ЭО и ДОТ	Отчет д/ф – творческая работа, фотоотчет

30				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Туристские слеты и соревнования.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – чат-опрос
31				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Туристские слеты и соревнования.	Спортзал ЭО и ДОТ	Соревнования, д/ф – творческая работа
32				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Туристские слеты и соревнования.	На местности ЭО и ДОТ	Соревнования, д/ф – творческая работа
33				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Туристские слеты и соревнования.	На местности ЭО и ДОТ	Соревнования, д/ф – творческая работа
34				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Туристские слеты и соревнования.	На местности ЭО и ДОТ	Соревнования д/ф – фото- и видеоотчет
35				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Понятие о топографической и спортивных картах.	Спортзал ЭО и ДОТ	Тестирование д/ф – онлайн-тестирование
36				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Понятие о топографической и спортивных картах.	На местности ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф – практическое задание
37				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Понятие о топографической и спортивных картах.	На местности ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – контрольное задание
38				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Ориентирование по горизонту, азимуту.	На местности ЭО и ДОТ	Опрос д/ф онлайн-опрос
39				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Ориентирование по горизонту, азимуту.	На местности ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание

40				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Ориентирование по горизонту, азимуту.	На местности ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – контрольное задание
41				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Компас. Работа с компасом.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
42				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Компас. Работа с компасом.	Школьный двор ЭО и ДОТ	Практическое задание. д/ф – практическое задание
43				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Компас. Работа с компасом.	На местности ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – контрольное задание
44				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Измерение расстояний.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – чат-опрос
45				Поход Индивидуальное offlione-занятие	2	Измерение расстояний.	На местности ЭО и ДОТ	Поход выходного дня д/ф - отчет
46				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Измерение расстояний.	Школьный двор ЭО и ДОТ	Самостоятельная работа д/ф – самостоятельная работа
47				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Измерение расстояний.	Спортзал ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – видеоотчет
48				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – чат-опрос
49				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	Спортзал ЭО и ДОТ	Работа с картами д/ф – работа с картами

50				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	Спортзал ЭО и ДОТ	Работа с картами д/ф – работа с картами
51				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	На местности ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание
52				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	Спортзал ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – контрольное задание
53				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.	Спортзал ЭО и ДОТ	Тестирование д/ф – онлайн-тестирование
54				Соревнование Индивидуальное offlione-занятие	2	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.	Школьный двор ЭО и ДОТ	Соревнования д/ф – творческая работа
55				Соревнование Индивидуальное offlione-занятие	2	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.	На местности ЭО и ДОТ	Соревнования д/ф – фотоотчет
56				Соревнование Индивидуальное offlione-занятие	2	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.	На местности ЭО и ДОТ	Соревнования д/ф – презентация
57				Экскурсия Индивидуальное offlione-занятие	2	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	Краевед-ческий музей ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф – чат-опрос
58				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – чат-опрос
59				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	Спортзал ЭО и ДОТ	Творческая работа д/ф – творческая работа
60				Практическое занятие	2	Родной край, его природные	Спортзал	Презентация творческих

				Индивидуальное offlione-занятие		особенности, история, известные земляки.	ЭО и ДОТ	работ д/ф – реферат или презентация
61				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф чат-опрос
62				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	Городская библиотека ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф – чат-опрос
63				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	На местности ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание
64				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	Городская библиотека ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание
65				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	Спортзал ЭО и ДОТ	Презентация творческих работ д/ф – реферат или презентация
66				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Спортзал ЭО и ДОТ	Тестирование д/ф – онлайн-тестирование
67				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Спортзал ЭО и ДОТ	Коллаж д/ф – коллаж
68				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Спортзал ЭО и ДОТ	Реферат д/ф – реферат
69				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Походная медицинская аптечка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф чат-опрос
70				Комбинированное	2	Походная медицинская аптечка.	Спортзал	Практическое задание

				занятие Индивидуальное offlione-занятие			ЭО и ДОТ	д/ф – практическое задание
71				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Походная медицинская аптечка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – фотоотчёт
72				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Спортзал ЭО и ДОТ	Тестирование д/ф – онлайн-тестирование
73				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф-фотоотчет
74				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	Спортзал ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – фотоотчёт
75				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Приемы транспортировки пострадавшего.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-тестирование
76				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Приемы транспортировки пострадавшего.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание
77				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Приемы транспортировки пострадавшего.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – фотоотчет
78				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Приемы транспортировки пострадавшего.	Спортзал ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – фотоотчёт
79				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
80				Беседа Индивидуальное	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос

				offlione-занятие		влиянии физических упражнений.		
81				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
82				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
83				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
84				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
85				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Тестирование д/ф – онлайн-тестирование
86				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение комплекса ОРУ д/ф - видеоотчет
87				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
88				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Бассейн ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
89				Практическое занятие Индивидуальное	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Игра д/ф – видеоотчет

				offlione-занятие				
90				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Игра д/ф - видеоотчет
91				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение комплекса ОРУ д/ф - видеоотчет
92				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
93				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение упражнение д/ф - видеоотчет
94				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение упражнение д/ф - видеоотчет
95				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
96				Контрольное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Зачёт д/ф - видеоотчёт
97				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка	Спортзал ЭО и ДОТ	Тестирование д/ф – онлайн-тестирование
98				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение комплекса упражнений д/ф - видеоотчет
99				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение комплекса упражнений д/ф - видеоотчет

100				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение комплекса упражнений д/ф - видеоотчет
101				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка	Спортзал ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
102				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение комплекса упражнений д/ф - видеоотчет
103				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение комплекса упражнений д/ф - видеоотчет
104				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка	Спортзал ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - видеоотчет
105				Контрольное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка	Спортзал ЭО и ДОТ	Зачёт д/ф – видеоотчёт
106				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Начальная судейская подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
107				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Начальная судейская подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
108				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Начальная судейская подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос

Второй год обучения

№ п/п	Мес-яц	Чис-ло	Вре-мя прове де-	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

			ния заня-тия					
1	Согласно расписанию			Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Туристские путешествия, история развития туризма.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
2				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Личное и групповое туристское снаряжение.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – чат-опрос
3				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Личное и групповое туристское снаряжение.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - изготовление коллажа
4				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Личное и групповое туристское снаряжение.	Спортзал ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – видеоотчет
5				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
6				Поход Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	На местности ЭО и ДОТ	Поход выходного дня, д/ф – изготовление коллажа
7				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Школьный двор ЭО и ДОТ	Самостоятельная работа д/ф - видеоотчет
8				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	На местности ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф – фотоотчет
9				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Школьный двор ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – видеоотчет
10				Беседа Индивидуальное	2	Подготовка к походу, путешествию.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос

				offlione-занятие				
11				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Подготовка к походу, путешествию.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание
12				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	.Подготовка к походу, путешествию.	Спортзал ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф – практическое задание
13				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Подготовка к походу, путешествию.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание
14				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Подготовка к походу, путешествию.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание
15				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Подготовка к походу, путешествию.	Спортзал ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – видеоотчет
16				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Питание в туристском походе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
17				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	3	Питание в туристском походе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание
18				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Питание в туристском походе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание
19				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Питание в туристском походе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание
20				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Питание в туристском походе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – контрольное задание
21				Беседа Индивидуальное	2	Туристские должности в группе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф - онлайн-опрос

				offlione-занятие				
22				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Техника и тактика в туристском походе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – чат-опрос
23				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Техника и тактика в туристском походе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание
24				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Техника и тактика в туристском походе.	Школьный двор ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф – видеоотчет
25				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Техника и тактика в туристском походе.	На местности ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание
26				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Техника и тактика в туристском походе.	На местности ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание
27				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Техника и тактика в туристском походе.	На местности ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф – видеоотчет
28				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Техника и тактика в туристском походе.	Школьный двор ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – видеоотчет
29				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Техника и тактика в туристском походе.	На местности ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание
30				Соревнование Индивидуальное offlione-занятие	2	Техника и тактика в туристском походе.	На местности ЭО и ДОТ	Соревнования, д/ф – творческая работа
31				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Техника и тактика в туристском походе.	На местности ЭО и ДОТ	Зачёт д/ф – видеоотчёт
32				Беседа	2	Обеспечение безопасности в	Спортзал	Опрос

				Индивидуальное offlione-занятие		туристском походе, на тренировочных занятиях.	ЭО и ДОТ	д/ф – онлайн-опрос
33				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
34				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
35				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф – видеоотчет
36				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
37				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Топографическая и спортивная карта. Компас. Работа с компасом.	На местности ЭО и ДОТ	Тестирование, контрольное задание д/ф – онлайн-тестирование
38				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	Школьный двор ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – чат-опрос
39				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери	На местности ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф –онлайн-тестирование

						ориентировки.		
40				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	На местности ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – фотоотчёт
41				Соревнование Индивидуальное offlione-занятие	2	Соревнования по ориентированию.	На местности ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
42				Соревнование Индивидуальное offlione-занятие	2	Соревнования по ориентированию.	На местности ЭО и ДОТ	Соревнования д/ф – видеоотчет
43				Соревнование Индивидуальное offlione-занятие	2	Соревнования по ориентированию.	На местности ЭО и ДОТ	Соревнования
44				Соревнование Индивидуальное offlione-занятие	2	Соревнования по ориентированию.	На местности ЭО и ДОТ	д/ф – видеоотчет
45				Соревнование Индивидуальное offlione-занятие	2	Соревнования по ориентированию.	На местности ЭО и ДОТ	Соревнование д/ф – видеопрезентация или реферат
46				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	Спортзал ЭО и ДОТ	Тестирование д/ф – онлайн-тестирование
47				Экскурсия Индивидуальное offlione-занятие	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	Краевед-ческий музей ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф чат-опрос
48				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	Городская библиотека ЭО и ДОТ	Творческое задание д/ф – творческое задание
49				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Изучение района путешествия.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание

50				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Изучение района путешествия.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание
51				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Изучение района путешествия.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание
52				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Изучение района путешествия.	Городская библиотека ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
53				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Изучение района путешествия.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание
54				Контрольное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Изучение района путешествия.	Спортзал ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – контрольное задание
55				Экскурсия Виртуальная экскурсия	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	Краевед-ческий музей ЭО и ДОТ	Опрос д/ф онлайн-опрос
56				Практическое задание Индивидуальное offlione-занятие	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	На местности ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – фотоотчёт
57				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	Спортзал ЭО и ДОТ	Тестирование д/ф – онлайн-тестирование
58				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-тестирование
59				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - презентация
60				Практическое задание	2	Походная медицинская аптечка,	Спортзал	Практическое задание

				Индивидуальное offlione-занятие		использование лекарственных растений	ЭО и ДОТ	д/ф - презентация
61				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-тестирование
62				Практическое задание Индивидуальное offlione-занятие	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - видеоотчет
63				Практическое задание Индивидуальное offlione-занятие	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - презентация
64				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
65				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
66				Практическое задание Индивидуальное offlione-занятие	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – фото- и видеоотчет
67				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение комплекса упражнений д/ф - видеоотчет
68				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение комплекса упражнений д/ф - видеоотчет
69				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение комплекса упражнений д/ф - видеоотчет
70				Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал	Игра

				Индивидуальное offlione-занятие			ЭО и ДОТ	д/ф - видеоотчет
71				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Эстафета д/ф - видеоотчет
72				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение упражнений д/ф - видеоотчет
73				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Игра д/ф - видеоотчет
74				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Эстафета д/ф - видеоотчет
75				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Игра д/ф - видеоотчет
76				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение упражнений д/ф - видеоотчет
77				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Игра д/ф - видеоотчет
78				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение упражнений д/ф - видеоотчет
79				Контрольное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Зачет д/ф - видеоотчет
80				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение упражнений д/ф - видеоотчет

81				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение упражнений д/ф - видеоотчет
82				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение упражнений д/ф - видеоотчет
83				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Эстафета д/ф - видеоотчет
84				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Игра д/ф - видеоотчет
85				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение упражнений д/ф - видеоотчет
86				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение упражнений д/ф - видеоотчет
87				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение упражнений д/ф - видеоотчет
88				Контрольное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Зачет д/ф - видеоотчет
89				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация и проведение туристских слетов и соревнований.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн- опрос
90				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Правила туристических соревнований.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн- опрос
91				Практическое занятие	2	Правила туристических	Школьный	Опрос

				Индивидуальное offlione-занятие		соревнований.	двор ЭО и ДОТ	д/ф – онлайн- опрос
92				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Работа службы дистанции соревнований.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн- опрос
93				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Работа службы дистанции соревнований.	На местности ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн- опрос
94				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Работа судей на этапах.	На местности ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн- опрос
95				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Работа судей на этапах.	На местности ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн- опрос
96				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Работа службы секретариата и информации	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн- опрос
97				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Работа службы секретариата и информации	На местности ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн- опрос
98				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Работа служб старта и финиша	На местности ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн- опрос
99				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Работа служб старта и финиша	На местности ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн- опрос
100				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Работа служб старта и финиша	На местности ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн- опрос

101				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Методика судейства отдельных видов.	На местности ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн- опрос
102				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Методика судейства отдельных видов.	На местности ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф – фотоотчет
103				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Методика судейства отдельных видов.	На местности ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
104				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Методика судейства отдельных видов.	На местности ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф – фотоотчет
105				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Методика судейства отдельных видов.	На местности ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн- опрос
106				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Методика судейства отдельных видов.	На местности ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
107				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Методика судейства отдельных видов.	На местности ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф – фотоотчет
108				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Методика судейства отдельных видов.	На местности ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн- опрос

Третий год обучения

№ п/п	Ме-сяц	Чис-ло	Время прове-дения заня-тия	Форма занятия	Кол-во ча-сов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно расписанию			Комбинированное занятие	2	Личное и групповое снаряжение.	Спортзал ЭО и ДОТ	Тестирование д/ф – онлайн-тестирование

				Индивидуальное offlione-занятие				
2				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – чат-опрос
3				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	Школьный двор ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - практическое задание
4				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	Школьный двор ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - фотоотчет
5				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	Школьный двор ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - фотоотчет
6				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	На местности ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - фотоотчет
7				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	На местности ЭО и ДОТ	Поход выходного дня д/ф - фотоотчет
8				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	Школьный двор ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - фотоотчет
9				Контрольное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.	Спортзал ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – реферат или презентация
10				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Подготовка к походу, путешествию.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос

11				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие		Подготовка к походу, путешествию.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - практическое задание
12				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Подготовка к походу, путешествию.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - практическое задание
13				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Подготовка к походу, путешествию.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - практическое задание
14				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Подготовка к походу, путешествию.	Спортзал ЭО и ДОТ	Презентация творческих работ д/ф - презентация или реферат
15				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Питание в туристском походе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
16				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Питание в туристском походе.	На местности ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - практическое задание
17				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Питание в туристском походе.	На местности ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - практическое задание
18				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Питание в туристском походе.	На местности ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - практическое задание
19				Контрольное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Питание в туристском походе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Защита рефератов д/ф - реферат
20				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос

21				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - практическое задание
22				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	Школьный двор ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - практическое задание
23				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	Школьный двор ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - практическое задание
24				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	Школьный двор ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - практическое задание
25				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	Школьный двор ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - практическое задание
26				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - практическое задание
27				Контрольное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	На местности ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - практическое задание
28				Контрольное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.	Спортзал ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф - видеоотчет
29				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Подведение итогов туристского путешествия.	Спортзал ЭО и ДОТ	Творческое задание д/ф – творческое задание
30				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Подведение итогов туристского путешествия.	Спортзал ЭО и ДОТ	Защита отчета д/ф - фотоотчет
31				Комбинированное занятие	2	Особенности других видов туризма.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – чат-опрос

				Индивидуальное offlione-занятие				
32				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Особенности других видов туризма.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – онлайн-опрос
33				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Особенности других видов туризма.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - практическое задание
34				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Особенности других видов туризма.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - практическое задание
35				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Особенности других видов туризма.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - практическое задание
36				Контрольное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Особенности других видов туризма.	Спортзал ЭО и ДОТ	Презентация д/ф - презентация
37				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Топографическая и спортивная карта.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф - чат-опрос
38				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Топографическая и спортивная карта.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф - онлайн-опрос
39				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Топографическая и спортивная карта.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - практическое задание
40				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Топографическая и спортивная карта.	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - практическое задание
41				Контрольное занятие	2	Топографическая и спортивная	Спортзал	Контрольное задание

				Индивидуальное offlione-занятие		карта.	ЭО и ДОТ	д/ф - контрольное задание
42				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Ориентирование в сложных условиях	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф - чат-опрос
43				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Ориентирование в сложных условиях	На местности ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф - контрольное задание
44				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Соревнования по ориентированию	Спортзал ЭО и ДОТ	Тестирование д/ф –онлайн-тестирование
45				Соревнования Индивидуальное offlione-занятие	2	Соревнования по ориентированию	На местности ЭО и ДОТ	Соревнования д/ф - фотоотчет
46				Соревнования Индивидуальное offlione-занятие	2	Соревнования по ориентированию	На местности ЭО и ДОТ	Соревнования д/ф - фотоотчет
47				Соревнования Индивидуальное offlione-занятие	2	Соревнования по ориентированию	На местности ЭО и ДОТ	Соревнования д/ф - фотоотчет
48				Контрольное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Соревнования по ориентированию	На местности ЭО и ДОТ	Соревнования д/ф - реферат или презентация
49				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Краеведческий музей ЭО и ДОТ	Опрос д/ф -чат-опрос
50				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Спортзал ЭО и ДОТ	Творческое задание д/ф – творческое задание
51				Экскурсия	2	Общественно-полезная работа	Спортзал	Опрос

				Индивидуальное offlione-занятие		в путешествии, охрана природы и памятников культуры	ЭО и ДОТ	д/ф -онлайн-опрос
52				Встреча с интересными людьми Индивидуальное offlione-занятие	2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	На местности ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - отчет
53				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	На местности ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание
54				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	На местности ЭО и ДОТ	Творческое задание д/ф – творческое задание
55				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Спортзал ЭО и ДОТ	Защита отчета д/ф - фотоотчет
56				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболевание	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф чат-опрос
57				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболевание	Спортзал ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – онлайн-тестирование
58				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Техника безопасности при проведении туристических мероприятий	Спортзал ЭО и ДОТ	Тестирование д/ф – онлайн-тестирование
59				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Техника безопасности при проведении туристических мероприятий	Спортзал ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – контрольное задание
60				Беседа Индивидуальное	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи,	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – чат-опрос

				offlione-занятие		транспортировка пострадавшего		
61				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – фотоотчет
62				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	Спортзал ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – фотоотчет
63				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – чат-опрос
64				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.	Спортзал ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – фотоотчет
65				Комбинированное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – чат-опрос
66				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение упражнений д/ф - видеоотчет
67				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение упражнений д/ф - видеоотчет
68				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - фотоотчет
69				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Бассейн ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - фотоотчет

70				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Школьный двор ЭО и ДОТ	Выполнение упражнений д/ф - видеоотчет
71				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Бассейн ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - фотоотчет
72				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Игры д/ф - фотоотчет
73				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Игры д/ф - фотоотчет
74				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Игры д/ф - фотоотчет
75				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Зачет д/ф - видеоотчет
76				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка.	На местности ЭО и ДОТ	Опрос д/ф – чат опрос
77				Контрольное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка.	На местности ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - фотоотчет
78				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка.	Школьный двор ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - фотоотчет
79				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение упражнений д/ф - видеоотчет
80				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Игры д/ф - фотоотчет

81				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение упражнений д/ф - видеоотчет
82				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Выполнение упражнений д/ф - видеоотчет
83				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Игры д/ф - фотоотчет
84				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка.	На местности ЭО и ДОТ	Педагогическое наблюдение д/ф - фотоотчет
85				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Игры д/ф - фотоотчет
86				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Специальная физическая подготовка.	Спортзал ЭО и ДОТ	Зачет д/ф - видеоотчет
87				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация и судейство вида «Топографическая съемка». Организация и судейство вида «Ориентирование»	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф - чат-опрос
88				Контрольное занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация и судейство вида «Топографическая съемка». Организация и судейство вида «Ориентирование»	На местности ЭО и ДОТ	Опрос д/ф - чат-опрос
89				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация и судейство вида «Туристская техника»	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф - чат-опрос
90				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация и судейство вида «Туристская техника»	На местности ЭО и ДОТ	Опрос д/ф - чат-опрос
91				Беседа	2	Организация и судейство вида	Спортзал	Опрос

				Индивидуальное offlione-занятие		«Контрольный туристический маршрут»	ЭО и ДОТ	д/ф - чат-опрос
92				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация и судейство вида «Контрольный туристический маршрут»	На местности ЭО и ДОТ	Опрос д/ф - чат-опрос
93				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация и судейство вида «Туристские навыки».	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф - чат-опрос
94				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация и судейство вида «Туристские навыки».	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание
95				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация и судейство вида «Туристские навыки».	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф - чат-опрос
96				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация и судейство вида «Туристские навыки».	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф – практическое задание
97				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация и судейство вида «Туристские навыки».	Спортзал ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – контрольное задание
98				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация и судейство вида «Туристский поход».	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф - чат-опрос
99				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация и судейство вида «Туристский поход».	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф - чат-опрос
100				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация и судейство вида «Туристский поход».	Спортзал ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – контрольное задание
101				Беседа Индивидуальное offlione-занятие	2	Организация и судейство вида «Велотуризм».	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф - чат-опрос
102				Практическое занятие	2	Организация и судейство вида	Спортзал	Контрольное задание

				Индивидуальное offlione-занятие		«Велотуризм».	ЭО и ДОТ	д/ф – контрольное задание
103				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Изготовление снаряжения	Спортзал ЭО и ДОТ	Опрос д/ф - чат-опрос
104				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Изготовление снаряжения	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - практическое задание
105				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Изготовление снаряжения	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - практическое задание
106				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Изготовление снаряжения	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - практическое задание
107				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Изготовление снаряжения	Спортзал ЭО и ДОТ	Практическое задание д/ф - практическое задание
108				Практическое занятие Индивидуальное offlione-занятие	2	Изготовление снаряжения.	Спортзал ЭО и ДОТ	Контрольное задание д/ф – контрольное задание

2. Условия реализации программы

По своему содержанию, материально-техническому оснащению и кадровому обеспечению программа «Меридиан-56» доступна для реализации на базе любого образовательной организации как опытными педагогами, так и начинающими педагогами-туристами и учителями физической культуры. И позволяет уже к концу первого года обучения по данной программе подготовить сборную команду образовательной организации к участию в городском (районном) туристском слете школьников.

Материально-техническое обеспечение:

Для эффективности образовательного процесса необходимо:

1. Туристическое снаряжение:

- индивидуальные страховочные системы;
- карабины;
- жумары;
- фрикционные спусковые устройства;
- веревки d от 6 до 10 мм;
- каски;
- перчатки;
- компостеры, призмы;
- палатки;
- костровое снаряжение.

В данный перечень включен: минимальный набор личного и группового снаряжения, достаточный для подготовки и участия в соревнованиях по спортивному туризму группы обучающихся; оборудование общего туристского назначения в расчете на группу обучающихся; оборудование для соревнований по спортивному ориентированию и предметы личного и группового снаряжения для походов, которые используются как образцы и (или) для отработки практических навыков. Для участия в многодневном походе в конце второго года обучения групповое и личное снаряжение частично обеспечивается родителями за счет покупки или проката туристского снаряжения.

2. Дидактический материал, состоящий из коллекции топографических спортивных карт, иллюстраций, научно-справочной литературы, учебных видеофильмов.

3. Техническое оборудование:

- компьютер;
- проектор;
- принтер.

4. Полигон для практических занятий на местности: в осенне-зимний период – спортзал, в весенне-летний – овраги, лесопосадки, площадка с твердым покрытием (для велодистанций).

Информационное обеспечение:

– электронные образовательные ресурсы;

– образовательные мультимедийные презентации, разработанные в соответствии с темами программы;

– аудиовизуальные ресурсы (аудиозаписи, учебные фильмы на цифровых носителях).

При освоении программы используются видеофильмы и презентации, фотографии, отражающие географию, историю, растительный и животный мир, памятники природы и достопримечательности Оренбургской области и года Оренбурга. Источником информации для изучения данного раздела служит также сайт «История Оренбуржья».

Составной частью информационного обеспечения являются электронные ресурсы, размещенные в сети интернет: группа VK «Туристский клуб «Следопыт» (сайт https://vk.com/sledopyts).

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональную переподготовку по направлению деятельности и удостоверение инструктора по детско-юношескому туризму, а также опыт прохождения туристского спортивного похода 3 категории сложности, опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму. Педагог имеет 2 взрослый разряд по спортивному туризму, является судьей 2ССК.

3. Формы аттестации/контроля по дополнительной

Подведением итогов реализации дополнительной образовательной программы является летний тренировочный поход (от 3 степени до 2 категории сложности в зависимости от года обучения и климатических условий) или краеведческая экспедиция. После похода – разбор прошедшего похода и представление собранных материалов в виде презентаций.

При реализации программы используется несколько видов контроля:

– входной – проводится в начале каждого учебного года в форме тестирование. Оценивается по трём показателям (низкий, средний, высокий уровни);

– текущий – проводится после изучения каждой темы, каждого раздела программы; предусматривает различные диагностические процедуры по усвоению программного материала и личностного развития учащихся во время занятий в форме тестов, кроссвордов, опроса, контрольных заданий, творческих работ, практических заданий, соревнований и т.д.

Промежуточная аттестация проводится в середине первого, второго и третьего учебного года, а также в конце первого и второго учебного года в форме контрольных и практических заданий.

Итоговая аттестация по завершении обучения проходит в форме участия в одно-трехдневном походе.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, готовая работа, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, зачетные книжки и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения

психологической диагностики, аналитическая справка, защита творческих работ, конкурс, отчет, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, праздник, слет, соревнование, фестиваль и др.

4. Оценочные материалы

Для оценки результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы разработаны оценочные материалы (Приложение 2).

5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса Образовательный процесс осуществляется очно. Занятия проводятся с группой обучающихся. Тренировочные занятия по технике, тактике пешеходного туризма (выполнение сложных технических приемов с использованием специального туристского снаряжения, отработка навыков командного взаимодействия) и технике велотуризма проводятся с использованием методов групповой технологии: в микрогруппах по 4-6 человек, парах, что позволяет обеспечить достаточный уровень безопасности и соответствует численному составу команд на туристских соревнованиях.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования).

При планировании учебного процесса и проведении тренировочных занятий необходимо учитывать следующее:

-потребность подростка во внимании и поддержке без осуждения оценок;

- потребность подростка в интересных жизненных событиях;
- потребность подростка в удовольствии - подросток изучает себя, свои чувства и ощущения, он стремится к чувственному обогащению, поэтому удовольствие - это наиболее желаемые переживания;
- потребность подростка отстаивать свое мнение;
- потребность подростка в развитии и обучении через жизненную практику. Подросток не может полагаться только на теорию и восприятие чужого опыта;
- подростки с удовольствием и готовностью откликаются на искреннее внимание и заинтересованность ими и их проблемами со стороны взрослых людей;
- подростки с удовольствием обучаются всему новому, особенно если скучное слово «мероприятие» наполняется интересным содержанием и польза сочетается с возможностью проявить себя, почувствовать свою успешность и самореализоваться;

- необходимо воздействовать на подростка опосредованно, т.е. через друзей, демонстрируя различные варианты поведения и его результаты;
- необходимо помогать подростку в принятии его своими сверстниками, т.к. он стремится найти свое место среди ровесников и взрослых и у него формируется собственная точка зрения на взаимоотношения между людьми, на моральные требования и оценки;
- необходимо осуществлять руководство поведением подростка без излишнего вмешательства и давления со своей стороны - дать ребятам почувствовать себя взрослыми. Это не означает, что надо пустить все на самотек. При грамотном педагогическом воздействии ребята будут уверены, что они все делают сами, без вашей помощи;
- необходимо создавать условия для формирования у подростков адекватного представления о проведении свободного времени, т.е. об активном досуге.

Проведение занятий и получение детьми знаний, умений и навыков должно проходить как в форме активного диалога, беседы, объяснения и обсуждения теоретического и наглядного материалов, так и в практической форме (практическая работа в помещении и в полевых условиях) в зависимости от изучаемой темы. Проверка результатов должна производиться в виде зачѐтных занятий или опросов, тестов, как на теоретических, так и на практических занятиях. Подготовка снаряжения к походу и его ремонт после выхода тоже являются зачѐтной самостоятельной работой, и должны проверяться и оцениваться педагогом.

Для теоретических занятий с учащимися необходимо помещение, специально оборудованное и имеющее достаточное количество столов, стульев и необходимых наглядных и учебных пособий. Требуется наличие мастерских, складов для хранения снаряжения, материалов и специального инструмента.

В заключительной части каждого занятия педагог должен отвести время на закрепление воспитанниками знаний, умений и навыков. Темы, связанные с подготовкой и ремонтом снаряжения, требуют для закрепления навыков проведения коллективных практических занятий. На таких занятиях дети получают индивидуальное задание.

1. Практические индивидуальные занятия учащихся в различных областях.
2. Самостоятельная исследовательская работа учащихся.
3. Групповая практическая работа учащихся.
4. Теоретические занятия, проходящие в ответ на запросы учащихся.
5. Групповые тренинги, направленные на повышение эффективности групповой работы
6. Совместный поход – экспедиция, позволяющая применить на практике все полученные навыки.

Программа предусматривает проведение систематической (не менее двух в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования занимающихся с целью

наблюдения и контроля за влиянием занятий оздоровительно-познавательным туризмом на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать дозировку объемов, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке совместно с семьей (родители) и школой (классный руководитель, школьный психолог, школьный медицинский работник, организатор внеклассной и внешкольной работы) личностно-ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого воспитанника. Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной) самостоятельного его выполнения, оцениваются педагогом, также помогающим ребятам исправить ошибки и устранить недочеты, занятие может быть тренировочным, а может являться предварительной подготовкой к соревнованиям или походам.

Все знания по технике безопасности должны быть закреплены в процессе опроса или диалога и обязательно проверены во время зачета. Опрос или зачет по технике безопасности должен проводиться перед каждым выездом на соревнования или походом.

В конце каждого этапа обучения должен быть запланирован тренировочный выход или спортивный поход, к которому учащиеся должны будут под контролем преподавателя сами подготовить и отремонтировать снаряжение, а затем разобрать и привести его в надлежащую форму после возвращения.

В случае своевременной и правильной самостоятельной подготовки снаряжения перед тренировочным выездом или походом обучающийся получает зачет по пройденному этапу обучения и может участвовать в данном выезде (походе)

Летние походы, проводящиеся по окончании каждого года обучения, могут не только способствовать закреплению полученных навыков на практике, но также и служить поощрением детям, освоившим годовой курс. Разнообразны формы и методы реализации программы: теоретический и практические занятия, походы, тренировки, исследования и т.д. Значительное место отведено самостоятельной работе учащихся: запись воспоминаний, составление альбомов, разработка маршрутов, выпуск путеводителей, копирование карт, составление планов местности, изготовление туристского снаряжения.

При работе рекомендуется широко применять игровые методы обучения: игры, викторины, конкурсы, соревнования.

Эффективными средствами развития быстроты реакции и координационных способностей для спортивного туризма служат спортивные игры, особенно связанные с игрой руками (баскетбол, гандбол, волейбол, упрощенное регби и т.д.).

Таким образом, спортивная подготовка туристов-спортсменов осуществляется на фоне неравномерного развития их физических способностей, в одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом -

выносливость и т.д. В тоже время целесообразно уделять внимание развитию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

В туристско-краеведческой деятельности наблюдается разнообразие методов обучения.

Методы обучения:

- словесный (лекция; объяснение; рассказ; чтение; беседа; диалог; консультация);
- наглядно-иллюстрационный (показ наглядных пособий);
- репродуктивный (воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога);
- практический (используется для познания действительности, формирования навыков и умений, углубления знаний);
- методы практико-ориентированной деятельности (упражнения; тренинг; тренировка;
- метод наблюдения (запись наблюдений (зарисовка, рисунки, фото-видео съемка; проведение замеров);
- метод проблемного обучения (самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися: поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств);
- метод игры (игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения, игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра);
- наглядный метод обучения (наглядные материалы: картины, рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, графики).

Педагогические технологии

Методологической основой программы является идея личностно-ориентированного, развивающего обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих педагогических технологий:

- игровые технологии: ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности и общительности; имитационные игры по отработке оперативных действий, по моделированию деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету;
- технологии группового обучения: разделение обучающихся на группы для решения конкретных одинаковых или дифференцированных задач, позволяющее создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы (отработка технических приемов пешеходного туризма в связках, в командах; работа в микрогруппах по 2-3 человека при выполнении заданий по топографии, по отработке приемов оказания первой помощи и др.);
- технология проектной деятельности: способ достижения дидактической цели через детальную разработку проблемы (технологию),

которая должна завершиться реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом; обучающимся предоставляется возможность самостоятельного приобретения знаний в процессе решения практико-ориентированных задач

- здоровьесберегающие и здоровье формирующие технологии: система мер, направленных на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни ;
- технология развития критического мышления: построение учебного занятия на основе базовой технологической цепочки «вызов – осмысление – рефлексия». Используется практически на любом занятии, с обучающимися любого возраста;
- кейс-технология: метод обучения, основанный на рассмотрении (описании) конкретных (реальных) ситуаций из практики туристской деятельности, обучение по принципу «от типичных ситуаций, примеров – к правилу», предполагает осмысление обучающимися ситуации, анализа ее и поиска решений;
- информационные технологии: спектр различных программных и технических средств для достижения наилучшего образовательного эффекта: мультимедиа презентации, электронные портфолио, видеоресурсы (видеотека документальных и художественных фильмов, видеороликов о туризме), размещенные в группе ВК «СК «Следопыт», ресурсы Интернет-сайтов (сайты туристских организаций и др.), электронных библиотек.

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимы организация рабочего места педагога и учащегося с целью реализации дистанционных технологий обучения.

В соответствии с техническими возможностями, проведение занятий может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов на платформах ZOOM, Скайп, Viber и др. в форме занятия, мастер-классов, творческих студий, конкурсов с дистанционным представлением выполненных обучающимися работ.

При дистанционном обучении рабочее место педагога обеспечено доступом к сети Интернет, используются – образцы готовых изделий, чертежи, эскизы, схемы, журналы, книги, подборки рисунков и различных изделий и описания их изготовления, наглядные пособия, таблицы построения выкроек, видеоматериалы. Как устроено рабочее место обучающегося педагог обсуждает с обучающимся или его родителями. При планировании онлайн-обучения некоторые дети планируют использовать смартфоны. Использование смартфона для онлайн-обучения связано с большими рисками для здоровья детей. Использование смартфона сопровождается воздействием на школьника целого комплекса неблагоприятных факторов (электромагнитное излучение, маленький экран,

малый размер символов и изображений, невозможность соблюдения рациональной рабочей позы, сильное напряжение мышц шеи и плечевого пояса и др). Работа на смартфоне приведет к выраженному утомлению ребенка и, в конечном итоге, отразится на состоянии его здоровья. Использование смартфонов для онлайн-обучения полностью исключено.

При дистанционной форме обучения для снятия зрительного напряжения, возникающего в результате работы на компьютере, в течение 1-2 минут проводиться ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ через 15 - 20 минут от начала занятий либо сразу после появления признаков зрительного утомления (Приложение 3).

Проведение зрительной гимнастики обязательный элемент занятия. Выполняются упражнения совместно с педагогом и под его контролем. Упражнения выполняются стоя или сидя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. При проведении занятия предусмотрены ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ. Своевременное их проведение способствует, помимо предупреждения локального утомления, также и повышению общей и умственной работоспособности ребенка. По содержанию они различны и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Проводить 2-3 минутные физические упражнения необходимо при появлении первых признаков утомления у детей (примерно через 15-20 минут урока) (Приложение 4).

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий педагог вносит корректировки в части форм обучения, технических средств обучения.

6. Список литературы

1. Постановление Межпарламентской Ассамблеи государств – участников Содружества Независимых Государств от 29 ноября 2018 г. № 48-11 г. Санкт-Петербург «О новой редакции модельного закона «О детском и юношеском туризме». – URL: https://iacis.ru/public/upload/files/1/729.pdf/

2. Барчуков И. С. Социально-культурная деятельность и туризм: Учебное пособие. СПб, ООО «Книжный дом», 2004. – 46 с.

3. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – Спб: Питер, 2002. – 212 с.

4. Горелов А.А. Безопасность человека в природных условиях. – СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 98 с.

5. Дрогов И.А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме: монография. – М.: Академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2014. – 196 с.: илл.

6. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2004. – 308 с.

7. Игнатьева, И. Ф. Организация туристской деятельности: учебник для вузов / И. Ф. Игнатьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 392 с.

8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: учеб. пособие для академического бакалавриата / Ю. С. Константинов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 455 с. – (Серия: Университеты России).

9. Константинов Ю.С. Подготовка педагога дополнительного образования в избранной области деятельности: детско-юношеский туризм: учеб. пособие для СПО / Ю. С. Константинов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 401 с. – (Серия: Профессиональное образование).

10. Константинов Ю.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися: учеб.-метод, пособие. — М.: Советский спорт, 2011. – 207 с.

11. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 292 с.: илл.

12. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000. – 228 с.: илл.

13. Константинов Ю.С., Персии Л.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Словарь юного туриста-краеведа: учеб.-метод, пособие. – М.: ЦНПРО, 2014. – 207 с.

14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии: учеб, пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001. – 72 с., илл.

15. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: методическое пособие. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 156 с.: ил., табл.

16. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Академия, 2004. – 304 с.

17. Спортивное ориентирование: Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей / под ред. д-ра пед. наук Ю.С. Константинова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного ориентирования России. – М.: Советский спорт, 2005. – 216 с.: ил.

Приложение 1

Возрастные и психологические особенности детей

Возрастные и психологические особенности детей младшего школьного возраста (7-10 лет)

Младший школьный возраст характеризуется остротой и непосредственностью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью, которую педагог и родители должны поддерживать и создать все условия для повышения интереса к обучению.

Наиболее характерная черта восприятия учащихся младших классов – это слабая дифференцированность, где совершают неточности и ошибки в различиях при восприятии похожих объектов. Следующей особенностью восприятия учащихся в начале младшего школьного возраста является плотная связь его с действиями школьника, его с практической деятельностью. Отличительная особенность детей младшего школьного возраста – ярко выраженная эмоциональность восприятия. При развитии творческой активности следует большое внимание уделять формированию эмоционально положительной среды в группе.

Для педагога, обучающего детей младшего школьного возраста, важны индивидуальные характеристики со стороны динамических особенностей психической деятельности каждого обучающегося (темп, быстрота, ритм, интенсивность) особенно в творческом объединении, имеющем в основном практико-ориентированную направленность, поскольку большая часть времени отводится на работу руками. Младший школьник выражает свои эмоции через форму, композицию и цвет. Если обучающийся не может самостоятельно решить поставленные задачи, то педагог предлагает ему подготовленные заготовки, шаблоны, трафареты, инструменты, т. е. создает все необходимые условия для сохранения положительного эмоционального фона у обучающихся.

У детей этого возраста преобладает наглядно-образное мышление. Память развивается на воспроизведении представлений. Психологические исследования показывают, что в период младшего школьного возраста именно мышление в большей степени влияет на развитие всех психических процессов. Выделяются такие виды мышления, как предметно-действенное мышление – мышление, связанное с практическими, непосредственными действиями с предметом; наглядно-образное мышление – мышление, которое опирается на восприятие или представление (характерно для детей раннего возраста). Наглядно-образное мышление даёт возможность решать задачи в непосредственно данном, наглядном поле, имея образ, не учитывая внутренних характеристик и взаимодействий объекта. Дальнейший путь развития мышления заключается в переходе к словесно-логическому мышлению – это мышление понятиями, лишёнными непосредственной наглядности, присущей восприятию и представлению. Это новое содержание мышления в

младшем школьном возрасте задаётся содержанием ведущей деятельности учебной. Развитию мышления в младшем школьном возрасте принадлежит особая роль. С началом обучения мышление выдвигается в центр психического развития ребенка и становится определяющим в системе других психических функций, которые под его влиянием интеллектуализируются, приобретают осознанный и произвольный характер. Обучение в творческом объединении позволяет младшему школьнику научиться регулировать, управлять своим мышлением. Такие способности формируются при выполнении обязательных заданий, регулярно ставящихся конструкторских задач. Во многом формированию такому произвольному, управляемому мышлению способствуют задания, побуждающие детей к размышлению.

Важной особенностью младшего школьного возраста является фантазия – это их мифотворчество. Дети рассматривают «смысловые метки» в предметном и пространственном мире, который осваивают. Поэтому они в этом возрасте без особого труда могут воплощать в жизнь увиденный объект, составляя его из предложенных деталей, подбирая формы, необходимые для создания образов, проводят ассоциационную параллель с предметами по описанию, которые имеют определенные пространственные виды: форму, цвет, размер.

Всё это говорит о том, что младший школьник имеет психологическую базу для обучения и самостоятельной продуктивной деятельности. Целесообразно предлагать обучающимся задания таким образом, чтобы они самостоятельно искали пути их выполнения, а допускаемые при этом ошибки будут способствовать поиску и стимулированию их познания.

Построение системы целей и педагогических задач, определение показателей и уровней достижения определенных результатов позволяют обучающемуся свободно ориентироваться в учебном материале и достигать желаемых результатов. В то же время это позволит педагогу объективно оценить достигнутые результаты и указать обучающемуся оптимальные пути достижения целей. Чтобы процесс обучения был продуктивным и результативным, необходимо делать упор на формирование умений и навыков и внутренней мотивации, вызывающей интерес к творческой деятельности у обучающихся.

В младшем школьном возрасте развиты несколько форм пространственных представлений, что является благоприятным фактором к выполнению той или иной работы, так как обучающийся мыслит наглядно-образно и может воплотить в жизнь и фантазию, и фактический объект. Все это говорит о том, что младший школьник без затруднений осваивает технологические моменты при благоприятных условиях для его деятельности и познавательной самостоятельности.

Чтобы практическая деятельность имела бы развивающий смысл, практические задания для обучающихся должны содержать в себе задачи, требующие мышления.

Возрастные и психологические особенности детей среднего школьного возраста (10-11 лет-14-15 лет)

Согласно многим периодизациям психического развития личности, подростковый возраст определяется периодом жизни человека от 11-12 до 14-15 лет – периодом между детством и юностью. Это один из наиболее кризисных возрастных периодов, связанный с бурным развитием всех ведущих компонентов личности и физиологическими перестройками, обусловленными половым созреванием.

В физиологическом развитии подростковый возраст характеризуется тремя особенностями:

а) бурным ростом массы тела и отставанием в развитии сердечно-сосудистой системы, что приводит к диспропорции, обуславливающей быструю утомляемость, раздражительность;

б) половым созреванием, которое сопровождается развитием желез внутренней секреции, повышенной возбудимостью, что усложняет работу с подростками;

в) развитием и завершением окостенения скелета и костно-мышечной системы, что оказывает существенное влияние на развитие телосложения подростка.

Социальный статус подростка остается прежним. Все подростки продолжают учиться в школе и находятся на иждивении родителей или государства. Отличия отражаются скорее во внутреннем содержании. Иначе расставляются акценты: семья, школа и сверстники приобретают новые значения и смыслы.

Сравнивая себя со взрослыми, подросток приходит к заключению, что между ним и взрослым никакой разницы нет. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию.

Конечно, подростку еще далеко до истинной взрослости – и физически, и психологически, и социально. Он объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремится к ней и претендует на равные с взрослым права. Новая позиция проявляется в разных сферах, чаще всего – во внешнем облике, в манерах.

Одновременно с внешними, объективными проявлениями взрослости возникает и чувство взрослости – отношение подростка к себе как к взрослому, представление, ощущение себя в какой-то мере взрослым человеком. Эта субъективная сторона взрослости считается центральным новообразованием младшего подросткового возраста.

К старшему подростковому возрасту взрослый для ребенка начинает играть роль помощника и наставника. В учителях ребята начинают ценить не только личностные качества, но и профессионализм, разумную требовательность.

Стремление к взрослости и самостоятельности подростка часто сталкивается с неготовностью, нежеланием или даже неспособностью взрослых (прежде всего – родителей) понять и принять это. Особенно характерен в этом отношении младший подростковый возраст.

Для этого возраста часто характерным является определенное отчуждение от взрослых и усиление авторитета группы сверстников. Такое поведение имеет глубокий психологический смысл. Чтобы лучше понять себя, необходимо сравнивать себя с подобными. Активные процессы самопознания вызывают огромный интерес подростков к своим сверстникам, авторитет которых на определенный период времени становится очень сильным. В отношениях со сверстниками младшие подростки отрабатывают способы взаимоотношений, проходят особую школу социальных отношений. В своей среде, взаимодействуя друг с другом, подростки учатся рефлексии на себя. В процессе общения со сверстниками развиваются навыки взаимопонимания, взаимодействия и взаимовлияния.

Стиль взаимоотношений подростка с родителями, существующий в семье, оказывает большое влияние на развитие личности и на формирование стиля отношений подростка к другим людям, в частности сверстникам. Авторитарный тип семейного воспитания приводит к тому, что подросток, где, как ему кажется, он ненаказуем, жестко общается со сверстниками, явно демонстрирует свою свободу, нарушая нормы поведения в общественных местах. С посторонними людьми такой подросток или беспомощно застенчив, или расхлябанно дурашлив и неуважителен. Подросток из семьи с попустительским стилем воспитания в своем поведении со сверстниками зависим от других, от внешних влияний. Если ребенок попадет в асоциальную группу, возможны наркомания и другие формы социально неприемлемого поведения. Демократический тип воспитания наилучшим образом влияет на формирование отношений со сверстниками. Этот стиль в наибольшей степени способствует воспитанию самостоятельности, активности, инициативы и социальной ответственности.

К старшему подростковому возрасту, расстановка акцентов вновь изменяется. Так, подросток к 13-15 годам уже становится более взрослым, ответственным. Начинает разрушаться внутригрупповое общение со сверстниками, происходит углубление и дифференциация дружеских связей на основе эмоциональной, интеллектуальной близости подростков.

В начале отрочества меняется внутренняя позиция по отношению к школе и к учению. Так, если в детстве, в младших классах, ребенок был психологически поглощен самой учебной деятельностью, то теперь подростка в большей мере занимают собственно взаимоотношения со сверстниками. Именно взаимоотношения становятся основой внутреннего интереса в отрочестве.

Однако, придавая особое значение общению, подросток не игнорирует и учебную деятельность. Подросток, подрастая, уже готов к тем видам учебной деятельности, которые делают его более взрослым в его собственных глазах. Такая готовность может быть одним из мотивов учения. Для подростка становятся привлекательными самостоятельные формы занятий. Подростку это импонирует, и он легче осваивает способы действия, когда учитель лишь помогает ему.

Важным стимулом к учению младших подростков является стремление занять определенное положение в классе, добиться признания сверстников. При этом для подростка продолжают иметь значение оценки, так как высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. В старшем отрочестве многие подростки испытывают потребность в профессиональном самоопределении, что связано с общей тенденцией этого возраста найти свое место в жизни. Поэтому стимулом к учению у них может выступать и истинный интерес к предмету, и прагматическая цель – необходимость знания определенных предметов для поступления в другие учебные заведения.

Учебная деятельность, а также трудовая и общественно-организационная объединяются в общественно значимую деятельность, которая, по мнению В.В. Давыдова, становится ведущей в подростковом возрасте. Осознавая социальную значимость собственного участия в реализации этих видов деятельности, подростки вступают в новые отношения между собой, развивают средства общения друг с другом. Активное осуществление общественно значимой деятельности способствует удовлетворению потребности в общении со сверстниками и взрослыми, признанию у старших, самостоятельности, самоутверждению и самоуважению, согласно выбранному идеалу. В деятельности общения, а также общественно значимой деятельности происходят и возрастные психологические изменения у подростка.

Так, развитие интеллекта характеризуется тем, что подросток приобретает способность к гипотетико-дедуктивным рассуждениям (стадия формальных операций по Ж. Пиаже), которые мало доступны детям более младшего возраста. Часто период становления этой способности характеризуется феноменом теоретизирования. Задача школьного психолога – показать учителям и родителям значимость этого феномена для личностного развития подростков. Это связано с тем, «что он совпадает с периодом развития самосознания. В это время подростки и юноши начинают активно интересоваться проблемами общения, самосовершенствования, поиска смысла жизни, социальной справедливости и т. д. Нередко они выходят на уровень анализа вечных философских истин, не находя решения вопросов, стоящих перед ними».

Школьный психолог сталкивается иногда со значительными трудностями, когда явление теоретизирования необходимо отличить от симптоматики, свидетельствующей о психическом заболевании. В этом случае необходима консультация подростка у психоневролога. По данным психиатров, в подростковом возрасте нередко возникает шизофрения. Как отличить феномен теоретизирования от нарушения мышления при шизофрении? Нарушения мышления при шизофрении проявляются не только в резонерстве и повышенной рефлексии. При ней наблюдается ряд других явлений – разорванность мысли, логические соскальзывания, вычурность рассуждений, паралогизм, опора в рассуждениях на случайные, странные ассоциации, аутичность мышления, наплыв мыслей, остановка мыслей и т.д. Одновременно определенные нарушения затрагивают и другие сферы личности. Наблюдаются парадоксальность поступков, наличие странных интересов, эмоциональная уплотненность и прочее.

В подростковом возрасте качественным преобразованиям подвергается личность ребенка: развивается рефлексия, изменяется содержание самооценки, формируется чувство взрослости и др.

Развитие рефлексии характеризуется повышенной склонностью к самонаблюдению. Подросток ищет ответ на вопрос: каков он среди других. На основе рефлексии развивается самосознание – главная черта психологии подростка по сравнению с ребенком младшего школьного возраста.

Одной из форм проявления самосознания является чувство взрослости – стремление быть и считаться взрослым. Важным показателем чувства взрослости является наличие у подростков собственной линии поведения, определенных взглядов, оценок и их отстаивание, несмотря на несогласие взрослых, что часто приводит к конфликтам в семье.

У подростка также происходит формирование «Я-концепции» – системы внутренне согласованных представлений о себе. При этом процесс формирования «образа-Я» сопровождается сильным аффективным переживанием. Особого внимания заслуживает эмоциональный компонент самооценки подростка. Развитие самооценки связано с анализом своих переживаний, обусловленных как внешними, так и внутренними стимулами: собственными мыслями, ожиданиями, установками. Впервые подростки, изучая свой внутренний мир как бы со стороны, убеждаются в том, что они уникальны и неповторимы. Подобные мысли повышают у них обостренное чувство одиночества. В конце подросткового возраста, на границе с ранней юностью, представление о себе стабилизируется и образует целостную систему – «Я-концепцию». У части детей «Я-концепция» может формироваться позже, в старшем школьном возрасте. Но в любом случае это важнейший этап в развитии самосознания.

В подростковом возрасте происходит развитие интересов. Однако они еще неустойчивы и разноплановы. Для подростков характерно стремление к новизне. Так называемая сенсорная жажда – потребность в получении новых ощущений, с одной стороны, способствует развитию любознательности, с другой – быстрому переключению с одного дела на другое при поверхностном его изучении.

Практика показывает, что лишь у незначительного числа учащихся средних классов интересы перерастают в стойкие увлечения, которые затем развиваются в старших классах в период профессионального самоопределения. Часто виной тому является поведение родителей, которые не способствуют развитию стойких интересов у своих детей: подтрунивают над ними, когда у тех что-то не получается, внушают ребенку, что у него нет способностей к тому делу, которое его интересует.

Просветительская работа школьного психолога среди родителей способна помочь их детям сориентироваться в своих интересах для дальнейшего их развития.

Эмоциональная сфера подростков характеризуется поношенной чувствительностью. У младших подростков повышается тревожность в сфере общения со сверстниками, у старших – со взрослыми.

Типичными чертами подростков также являются раздражительность и возбудимость, эмоциональная лабильность. Особенно это характерно для младших подростков, переживающих пубертатный кризис. Эмоции подростков более глубокие и сильные, чем у детей младшего школьного возраста. Особенно сильные эмоции вызывает у подростков их внешность. Повышенный интерес подростков к своей внешности составляет часть психосексуального развития ребенка в этом возрасте.

Итак, если подытожить возрастные особенности, то можно сказать, что подростковый возраст – период активного формирования мировоззрения человека – системы взглядов на действительность, самого себя и других людей. В этом возрасте совершенствуется самооценка и самопознание, что оказывает сильное влияние на развитие личности в целом. Самооценка, по мнению многих психологов, является центральным новообразованием подросткового возраста, а ведущей деятельностью является общение и общественно значимая деятельность. И из-за непонимания родителями детей возникают конфликты в общении. В связи с этим возникает неудовлетворенность в общении, которая компенсируется в общении со сверстниками, авторитет которых играет очень значимую роль. Возникает потребность в достойном положении в коллективе сверстников, стремление обзавестись верным другом, отвращение к необоснованным запретам. Подросток становится восприимчивым к промахам учителя. Кроме того, у него ярко выражена эмоциональность. Подросток ищет ответ на вопрос: каков он среди других, насколько он похож на них.

Психологические задачи подростков этого возраста могут быть определены как задачи самоопределения в трех сферах: сексуальной, психологической (интеллектуальной, личностной, эмоциональной) и социальной. Проблемы этого возраста могут быть связаны с поиском путей удовлетворения шести основных потребностей: физиологической потребности, дающей импульс физической и сексуальной активности подростков; потребности в безопасности, которую подростки находят в принадлежности к группе; потребности в независимости и эмансипации от семьи; потребности в привязанности; потребности в успехе, в проверке своих возможностей; наконец, потребности в самореализации и развитии собственного Я.

Возрастные и психологические особенности детей старшего школьного возраста (14-15 лет - 17-18 лет)

Старший школьный возраст совпадает со старшим подростковым возрастом и началом юности. Это сензитивный возраст для развития всех проявлений эмоциональной сферы: интенсивно реализуются и развиваются все те потенции эмоциональности, которые заложены в человеке от рождения. Недаром в народе говорят о «юношеской пылкости». Юношеские чувства становятся более зрелыми, устойчивыми, глубокими. Эмоциональная сфера старшеклассников характеризуется:

- многообразием переживаемых чувств, особенно нравственных;
- большей, чем у подростков, устойчивостью эмоций;

- способностью к сопереживанию, т. е. способностью откликаться на переживания других, близких им людей;
- появлением чувства любви.
- развитием эстетических чувств, способностью замечать прекрасное в окружающей действительности. Развивается эстетическая восприимчивость к мягким, нежным, спокойным лирическим объектам. Это, в свою очередь, помогает старшеклассникам освободиться от вульгарных привычек, непривлекательных манер, способствует развитию чуткости, отзывчивости, мягкости, сдержанности. Эстетические чувства у них более сложны, чем у подростков. Но, с другой стороны, они могут приводить к оригинальничанию, незрелым и неправильным эстетическим представлениям, увлечению эрзац-культурой и т. п.

Гиссен Л. (1973) отмечает, что в связи с высоким уровнем развития высшей нервной деятельности, развитием всего организма у старших школьников наблюдаются значительные изменения в психике. У них более ярко проявляются интересы к определенной деятельности, непосредственно связанной, по их мнению, с привлекательной для них профессией, стремление к личному совершенствованию в избранном виде деятельности. Старшеклассники уже в достаточной степени способны сознательно управлять своими действиями: выполнять движения с требуемой координацией, мышечным напряжением, скоростью на протяжении относительно длительного времени, преодолевать утомление, чувство неуверенности, смущения, страха и т. д.

Учащиеся старших классов могут одновременно воспринимать сложные действия, состоящие из нескольких компонентов. Это качество, важно для уроков физической культуры, для понимания комбинаций упражнений в гимнастике, тактических и технических приемов в играх, сложных легкоатлетических упражнений (Гиссен Л., 1973).

Так же Пуни А.Ц. (1973) отмечает, что учащимся свойственно хорошо концентрировать свое внимание на отдельных деталях тех или иных упражнений для точного и подробного рассмотрения их, а также распределять его на несколько видов движений, если это необходимо, и легко переключают свое внимание с одного объекта на другой. По мнению Виноградова М.И. (1965) восприятия старших школьников отличаются большей организованностью, осмысленностью, целенаправленность. В наблюдениях за движениями учащиеся не ограничиваются внешней стороной движений, подмечают более скрытые существенные стороны физических упражнений. Они могут самостоятельно проводить анализ своих и показываемых движений. Однако наблюдения старшеклассников должны направляться учителем.

У старшеклассников восприятие собственных движений затруднено тем, что кинестетические ощущения, лежащие в основе восприятия движений, не отличаются ни силой, ни четкостью («темные мышечные чувства», как назвал их И.М. Сеченов). При восприятии движений, выполняемых преподавателем или другими учащимися, зрительно часто невозможно понять такие важные компоненты движений, как усилие, темп, скорость, ритм и т. п.

Ткачук М.Г., Степаник И.А. отмечают, что в юношеском возрасте улучшается память. Но сравнительно небольшое количество часов, которое отводится на уроки физической культуры, и отсутствие специальной работы по совершенствованию умения запоминать движения не позволяют учащимся старших классов достичь значительных успехов в повышении эффективности двигательной памяти.

Маклаков А.Г. выделяет, что для юношей и девушек характерно абстрактно-логическое мышление. Учащиеся способны отвлекаться от конкретного движения, факта, предмета и выявлять наиболее существенные стороны связи между ними. Мыслительный процесс протекает у старших школьников с опорой на определенные понятия. Отличительной особенностью их мышления является строгая последовательность в суждениях и доказательствах.

Для учащихся старших классов характерно стремление критически подходить к различным доказательствам товарищей и учителей. Большая эмоциональность учащихся в сочетании с критичностью может вызвать у них излишнюю горячность в споре. Учителю нужно спокойно отнестись к такому спору и аргументировано разрешить его (Маклаков А.Г., 2001).

Леонтьев А.Н. (в 1931г.) изучал закономерности развития у детей двух основных видов памяти - непроизвольной и произвольной. В результате ему удалось установить особенности их преобразования в старшем школьном возрасте. В этом возрасте продуктивность непроизвольного запоминания замедляется и одновременно с этим увеличивается продуктивность опосредованного запоминания.

По мнению Голубевой Э.А. глубина мышления, его последовательность, точность и основательность обостряют чуткость учащихся к выражению мыслей, к речи. Они чутки к ошибкам в своей речи, а также в речи товарищей и преподавателей.

Ткачук М.Г., Степаник И.А. в своей книге описывают, что чувства старшеклассников отличаются глубиной, силой переживаний и разнообразием. В этом возрасте большого развития достигают моральные чувства. Старший школьник оценивает не только поступки, но и переживания и качества личности. Развиваются и углубляются чувства дружбы, коллективизма, понятие о собственном достоинстве.

Развитое чувство собственного достоинства также является хорошим стимулом для волевых действий на уроке при условии, что это чувство не переходит известных границ и не приводит к эгоизму и самовлюбленности.

Учащиеся старших классов остро воспринимают красивое. Это позволяет привлечь их внимание к таким важным вопросам физического воспитания, как умение владеть своим телом, осанкой, а также заинтересовать многими упражнениями, на которые они до сих пор мало обращали внимания. Обострение эстетических чувств дает возможность легче решать вопросы, связанные со спортивным костюмом, обстановкой занятий (уборка зала, снарядов) и т.п. Учащиеся получают удовлетворение от урока, если в него входят упражнения, отличающиеся красивым оформлением, интересным ритмом

и т.д. Музыкальное оформление занятий доставляет старшеклассникам большое удовольствие (Ткачук М.Г., Степаник И.А., 2010).

Лях В.И., Зданевич А.А. считают, что дети старшего школьного возраста не всегда умеют правильно владеть своими чувствами. У юношей и девушек можно наблюдать частые смены настроения, связанные с большой восприимчивостью в этом возрасте к различным явлениям жизни.

Характер и воля начинают формироваться рано, но в юношеском возрасте характер приобретает большую устойчивость и определенность.

В образе воспринимаемого человека любого возраста главными для подростка являются физические особенности, элементы облика, затем одежда и прическа и выразительное поведение (Куницина В.Н., 1995).

В школе встречаются учащиеся, которые переоценивают себя и нередко зазнаются. Такие ученики встречаются и среди спортсменов школы. Долг преподавателя - вовремя помочь таким учащимся. Помощь нужна и ученикам, не уверенным в своих силах. Часто причиной недооценки своих сил является отставание в учебе, а также слабое здоровье.

Ранняя юность - это время дальнейшего укрепления воли, развития таких черт волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, инициативность. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движением и жестами, в силу чего старшеклассники и внешне становятся более подтянутыми, чем подростки.

Это возраст установления эстетических критериев отношения к окружающему миру, формирования мировоззренческой позиции на основе выбора приоритетных ценностей. Восприятие характеризуется наличием этического барьера, который отбрасывает все воздействия, не согласующиеся с этическими нормами.

Ценностные приоритеты школьников определяются в такой иерархической последовательности:

Старшеклассники (9 класс):

1) любовь; 2) дружба; 3) Бог; 4) материальные блага; 5) семья; 6) музыка (мальчики -рок-музыка, девочки - отечественная или зарубежная поп-музыка); 7) книги (50% -- журналы, 50% - программная школьная классика: «Герой нашего времени» и т.п.); 8) кино; 9) искусство; 10) театр.

10-11 классы:

1) семья, любовь, дружба; 2) Бог; 3) материальные блага; 4) книги (Толкиен, Гарри Поттер, Толстой, Тургенев (по школьной программе), музыка (поп, рок, альтернативная, рэп, классика); 5) кино, театр, искусство, спорт, компьютерные игры, Интернет.

Приложение 2

Оценочные материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Тест «Что берем с собой в поход?»

Выберите то, что нужно в походе.

1. Из личного снаряжения нужно:

- штормовой костюм; - тапочки; - кроссовки;
- головной убор; - накидка от дождя; - пижама.

2. Из группового снаряжения нужно:

- палатки; - топор; - ведра;
- игральные карты; - книги; - лопата.

3. Из кухонно-столовых принадлежностей нужно:

- костровой комплект; - спички; - вилки;
- канистры с бензином; - кружки; - чайник.

4. В ремнабор нужно:

- ножницы;
- игла с ниткой;
- карандаши;
- изолента;
- веревка;
- булавка.

5. В аптечке нужно:

- уголь активированный;
- марганцовка;
- лейкопластырь;
- бинт и вата;
- аспирин;
- но-шпа.

Задание: продолжите список необходимых вещей в походе.

Тест на выживание для юных туристов

1. Для холодного климата лучше всего подходит:

- тельняшка; - фуфайка;
- двухслойный вязаный свитер.

2. При укладке рюкзака вещи, необходимые в первую очередь, должны быть:

- внизу; - наверху; - на себе.

3. Спички можно защитить, опустив их головки в:

- бензин; - керосин; - парафин.

4. Человек, прежде всего, испытывает потребность в:

- пище; - огне; - воде.

5. При поисках воды копайте яму в том месте, где: - трава наиболее зеленая; - камни наиболее крупные; - проходят звериные тропы.

6. Если спички отсырели:

- потрите их о лезвие ножа; - потрите их о мочку уха; - потрите их о волосы.

7. Продукты питания должны храниться в закрытых емкостях: - в воде; - на деревьях; - в земле.

8. При возникновении боли в желудке: - ложитесь животом вверх;

- интенсивно массируйте мышцы живота; - пейте как можно больше теплой воды.

9. Если одежда загорелась:

- бегите, чтобы сбить пламя встречным потоком воздуха;
- попытайтесь завернуться во что-нибудь плотное;
- сбейте пламя ветками дерева.

10. Если Вы вдруг столкнулись с крупным хищником:

- кричите и делайте резкие движения;
- демонстративно повернитесь к нему спиной;
- замрите и медленно отступайте, разговаривая с ним самым спокойным голосом.

Тест-загадка по топографии «Отгадай и нарисуй»

1. В лесу стоит, не растет, не пугает, а от холода спасает.

- кормушка; - дерево; - дом лесника.

2. Весь век крыльями машет, а взлететь не может.

- турист;
- мельник;
- лесник.

3. Весной веселит, летом холодит, осенью кормит. - дерево; - кустарник; - цветок.

4. 100 братьев строго в ряд стоят и друг другу помогают – территорию охраняют.

- болото; - озеро; - река.

5. Стоит сторож над водой, седой качает головой.

- камыш;
- лесничий;
- деревья.

6. Зимой спит, летом журчит.

- ручей;
- озеро;
- болото.

Викторина «Карта».

1. Как называется изображение Земли на плоскости?
2. Чем чаще пользуются: картой или глобусом?
3. Каков преимущественно масштаб географических карт?
4. Что означает зеленый цвет на топографических планах и физических картах?

5. Каждая карта имеет список всех условных знаков – это так называемая…
6. Какие карты называются контурными?
7. Какой процесс называется генерализацией?
8. Приведите примеры карт по содержанию.
9. Чем необычна хранящаяся в Эрмитаже карта России?
10. Карта является важнейшим источником, чего …?

Ответы:
1. Карта
2. Картой
3. Крупный
4. На плане – поля, заросли. На картах – равнины, низменности.
5. Легенда карты
6. На которых ничего не отмечено, а дети сами рисуют.
7. Отбор самых главных и важных объектов для карты.
8. Тематические, общегеографические, контурные.
9. Самая крупномасштабная. Практически все объекты России на ней отмечены.
10. Знаний.

Викторина «Медицина»

В таблице с названиями лечебных препаратов в пустых клетках проставьте номера из следующей таблицы, указывающие назначение и область применения указанных препаратов.

№	Название препарата	№	Назначение, область применения
1	Анальгин, баралгин	1	Противоожоговое
2 3 4	Валидол Лейкопластырь, бинт Перекись водорода 3%	2 3 4	Жаропонижающее, противовоспалительное Сердечно – сосудистое Перевязочное
5 6	Облепиховое масло Аспирин, парацетамол	5 6	Седативное (успокоительное) Обезболивающее
7	Уголь активированный	7	Антисептическое (при боли в горле)
8	Фурацилин, фарингосепт	8	Антисептическое
9	Скипидарная мазь	9	Согревающее
10	Нашатырный спирт	10	Адсорбирующее (при пищевом отравлении)
		11	Возбуждающее (при обмороке)
		12	Мочегонное
		13	Общеукрепляющее
		14	Антигистаминное

			(противоаллергическое)

Ответы: 6, 3, 4,8, 1,2, 10, 7, 9, 11.

Викторина «Питание»

В пустых клетках пометить продукты, запрещенные к употреблению в детском многодневном летнем туристическом походе.

№	**Название продукты**	**Отметка отвечающего**
1	Салаты	
2	Вареные колбасы	
3	Шоколад, мед	
4	Сметана, творог	
5	Грибы	
6	Консервированные продукты	
7	Сыр	
8	Кондитерские изделия с кремом	
9	Пища, оставшаяся от предыдущего приема	
10	Масло сливочное	

Ответы: 1, 2, 4, 5, 8, 9.

Викторина «Снаряжение»

Группа туристов заблудилась в лесном заболоченном районе. Холодная дождливая осень. До населенного пункта 100- 150 км.

Задача: принять решение о степени важности и нужности того или иного элемента снаряжения. Пронумеровать снаряжение в порядке снижения значимости.

№ пп	Снаряжение	№ значимости
1	Компас	
2	Спички	
3	Топор	
4	Спальный мешок	
5	Фонарь	
6	Карта местности	
7	Палатка	
8	Полиэтилен	
9	Котелок	
10	Продукты	

Ответы: 2, 3, 4, 10, 8,1,7, 9, 6, 5

ЦЕЛЬ: выявить портрет выпускника.

1. Продолжи, пожалуйста, следующие предложения:

Хорошая жизнь-это…

Счастливый человек - это тот, кто…

Больше всего я ценю в людях…

Смысл моей жизни заключается в том, что…

2. Укажи, какие из перечисленных ниже целей жизни и качеств человека для тебя являются важными. Обведи кружком ниже каждого выражения одну цифру, которая будет твоим ответом.

Цифры обозначают:

1 - совсем неважно;

2 - почти неважно;

3 - немного важно;

4 - довольно важно;

5 - очень важно.

Самостоятельность

- как независимость в суждениях и оценках 1 2 3 4 5
- уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений) 1 2 3 4 5
- материальная обеспеченность (отсутствие материальных затруднений) 1 2 3 4 5
- здоровье (физическое и психическое) 1 2 3 4 5

удовольствия (жизнь, полная удовольствий, развлечений, приятного проведения времени) 1 2 3 4 5

- интересная работа 1 2 3 4 5 - любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком) 1 2 3 4
- свобода как независимость в поступках и действиях 1 2 3 4 5
- хорошие и верные друзья 1 2 3 4 5
- красота (переживание прекрасного в природе и искусстве) 1 2 3 4 5
- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, интеллектуального развития) 1 2 3 4 5
- счастливая семейная жизнь 1 2 3 4 5
- творчество (возможность творческой деятельности) 1 2 3 4 5
- общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей) 1 2 3 4 5
- активная, деятельная жизнь 1 2 3 4 5

равенство (братство, равные возможности для всех) 1 2 3 4 5

3. Ответь, пожалуйста, на следующий вопрос: Где ты можешь в наибольшей мере проявить себя и свои способности (подчеркни перечисленные ниже ответы, которые соответствуют твоему мнению)?

- на уроке;
- в общественных делах;
- на занятиях кружка, клуба, секции;
- при проведении досуга;
- нигде;
- где еще (допиши)

4. Как ты думаешь, где тебя больше уважают и понимают (подчеркни перечисленные ниже ответы, которые соответствуют твоему мнению)?

- дома;
- в классе;
- в кружке, клубе, секции;
- в компании друзей;
- нигде;
- где еще (допиши)

ОПРОСНИК «ГОТОВНОСТЬ ПОДРОСТКОВ К ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ»

(методика В. Б. Успенского)

Цель: определение готовности учащихся к выбору профессии.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать перечисленные ниже утверждения и выразить свое согласие или несогласие с ними ответами «да» или «нет».

1. Вы уже твердо выбрали будущую профессию.
2. Основной мотив выбора – материальные интересы.
3. В избранной профессии Вас привлекает прежде всего сам процесс труда.
4. Вы выбираете профессиональное учебное заведение потому, что туда пошли учиться Ваши друзья.
5. Вы выбираете место работы (учебы) потому, что оно недалеко от дома.
6. Если Вам не удастся получить избираемую профессию, то у Вас есть запасные варианты…
7. Вы читаете периодические издания, связанные с будущей профессией.
8. Вам известны противопоказания, которые существуют для избранной профессии.
9. Не важно, кем работать, важно, как работать.
10. Вы думаете, что с выбором профессии не надо спешить, сначала следует получить аттестат.
11. Вам известно, каких качеств, важных для будущей профессиональной деятельности. Вам не достает.
12. Вы занимаетесь развитием профессионально значимых качеств.
13. Согласны ли Вы с тем, что здоровье не влияет на выбор профессии?
14. Учителя одобряют Ваш выбор будущей профессии.
15. Вы знаете о неприятных сторонах будущей профессии.
16. Вам удалось осуществить пробу сил в деятельности, близкой к будущей профессии.
17. Вы консультировались о выборе профессии у врача.

18. Главное в выборе профессии – возможность поступить в профессиональное учебное заведение.

19. Вы знаете об условиях поступления в выбранное учебное заведение.

20. Вам известно о возможностях трудоустройства по избираемой профессии.

21. Вы уверены, что родственники помогут Вам устроиться на работу (учебу).

22. Вы знаете о возможных заработках у представителей избираемой Вами профессии.

23. Если не удастся поступить в избранное учебное заведение, то Вы будете пытаться еще раз.

24. Для правильного выбора профессии достаточно Вашего слова «хочу».

Обработка и интерпретация результатов.

Проставьте полученные варианты ответов в две строки следующим образом:

I: 1. 3. 6. 7. 8. 11. 12. 16. 17. 19. 20. 22. 23.

II: 2. 4. 5. 9. 10. 13. 15. 18. 21. 24

Подсчитайте в первой строке сумму ответов «да», во второй – сумму ответов «нет» Сложите полученные суммы и определите уровень готовности подростков к выбору профессии по следующей шкале:

0–6 баллов – неготовность;

7–12 баллов – низкая готовность;

13–18 баллов – средняя готовность;

19–24 балла – высокая готовность.

Модифицированная методика для изучения социализированности личности подростка

(разработана на основе методики для изучения социализированности личности подростка профессора М.И. Рожкова)

Цель: выявить уровень социальной адаптированности активности, автономности и нравственной воспитанности подростков.

Ход проведения. Подросткам предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 – всегда;

3 – почти всегда;

2 – иногда;

1 – очень редко;

0 – никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих воспитателей и родителей.

2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся – добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие,
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Обработка полученных данных. Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности – с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвертой строчкой.

Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух

баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

Приложение 3

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения
(СанПиН 2.4.2.2821-10)

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

В качестве примера можно предложить еще несколько вариантов проведения зрительной гимнастики:

Вариант 1

1. закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Приложение 4

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения
(Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 – переменить положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 – 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма: (в ред. Изменений N 3, утв.

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 N 81)

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. -сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза -средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

В качестве примера можно предложить еще несколько комплексов физкультминуток:

Физкультминутка общего воздействия.

1 комплекс

И.п.- о.с. 1-2 – встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 – дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, 1 – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. 1 – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 – приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 – то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2 комплекс

И.п.- о.с. 1-2 – дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 – то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

И.п. – стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 – круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 – заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

И.п. – о.с. 1 – с шагом вправо руки в стороны. 2 – два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 – и.п. 1-4 – то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

3 комплекс

И.п. – стойка ноги врозь, 1 – руки назад. 2-3 – руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 – расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

И.п. – стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 – с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

4 комплекс

И.п. – руки в стороны. 1-4 – восьмеркообразные движения руками. 5-8 – то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 – руки вверх. 3 – руки за голову. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения. (Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.)

1 комплекс

И.п. – о.с. 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 – локти вперед. 3-4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

И.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 – мах левой рукой назад, правой вверх – назад. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – сидя на стуле. 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2 комплекс

И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1-2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 – то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

И.п. – стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 – обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

И.п. – сидя на стуле, руки на пояс. 1 – повернуть голову направо. 2 – и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3 комплекс

И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 –то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

И.п. – о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад как можно выше. 2 – движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4 комплекс

И.п. – стоя или сидя. 1 – руки к плечам, кисти в кулаки, голву наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

И.п. – стоя или сидя, руки в стороны. 1-3 – три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

И.п. – сидя. 1 – голову наклонить вправо. 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 - и.п. 5 – голову повернуть направо. 6 – и.п. 7 – голву повернуть налево. 8 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

(Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.)

1 комплекс

И.п. – о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

И.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3-4 – то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

И.п. – стойка ноги врозь. 1-4 – четыре последовательных круга руками назад. 5-8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончит расслаблением. Темп средний.

2 комплекс

И.п. – о.с. – кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

И.п. – о.с. 1-4 – дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 –дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

1. И.п. – тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 – свести вперед, голову наклонить вперед. 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3 комплекс

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 – дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Тепм средний.

И.п. – о.с. 1 – руки вперед, ладони книзу. 2-4 – зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 – руки вперед. 7-8 – руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

И.п. – о.с. 1 – руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4 комплекс

И.п. – о.с. 1 – дугами внутрь, руки вверх – в стороны, прогнуться, голову назад. 2 – руки за голову, голову наклонить вперед. 3- «уронить» руки. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

И.п. – руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 – напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в сторны, кисти тыльной стороной вперед. 3 – руки расслабленно вниз. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз., затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

И.п. – о.с. 1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног.

(Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.)

1 комплекс

И.п. – о.с. 1- шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

И.п. – стойка ноги врозь. 1 – упор присев. 2 – и.п. 3 – наклон вперед, руки впереди. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 – круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 – то же в другую сторону. 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2 комплекс

И.п. – о. С. 1 – выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 – толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. – о.с. 1-2 – присед на носках, колени врозь, руки вперед – в стороны. 3 – встать на правую, мах левой назад, руки вверх. 4 – приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8 – то же с махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3 комплекс

И.п. – руки скрестно перед грудью. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. – стойка ноги врозь пошире, руки вверх – в стороны. 1 – полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. – выпад левой ногой вперед. 1- мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 – мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4 комплекс

И.п. – стойка ноги врозь, руки вправо. 1- полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 – то же в другую сторону. Упражнение выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

И.п. – руки в стороны. 1-2 – присед, колени вместе, руки за спину. 3 – выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную программу к 2020-2021 учебному году

К 2020-2021 году автором-составителем в программу внесены изменения и дополнения:

1. в список нормативной документации;
2. в пункт 1.2.Уровень освоения программы внесен стартовый уровень освоения программы:
3. платформы, мессенджеры, электронные образовательные ресурсы для проведения занятий в дистанционной форме;
4. добавлены приложения «Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения (СанПиН 2.4.2.2821-10)», «Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения» (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10);
5. в учебный план внесены формы контроля знаний при дистанте;
6. в содержание учебного плана внесены ссылки на теоретические и практические материалы для проведения дистанционной формы занятий;
7. в календарный учебный график внесены формы проведения занятий при дистанте, а также формы контроля знаний при дистанте;
8. в пункт 3. Формы аттестации/контроля.

Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «СМИД» к 2019-2020 учебному году

Дополнительная общеобразовательная программа «СМИД» разработана в соответствии с «Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 года № 06-1844), рассмотрена и утверждена методическим советом учреждения (Протокол № 5 от 28.08.2019 года. Структура программы выдержана.

В 2019 году автором-составителем в программу внесены изменения и дополнения:

1. В соответствии с требованиями Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N 196 г. и утратившим силу Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г.:

- в пояснительную записку в список нормативно-правовой базы.

2. В соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242) программа переработана с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

3. Обновлено содержание тем с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.