Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеский центр «Гелиос»

Рассмотрена методическим советом

Принята на заседании педагогического

совета Протокол № 2

от «19» мая 2022 г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Красноперова

МБУ ДО ДЮЦ «Гелиос»

Протокол № 3

от «19» мая 2022 г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А.Смирнова

Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮЦ «Гелиос»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н.Слуцкая

«01» июня 2022 г.

Приказ № 41 от «01» июня 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

туристско-краеведческой направленности

«Юные инструкторы туризма» 2022-2026

Для обучающихся 11-17 лет

Срок реализации: 4 года

Углубленный уровень

Составитель: Мосина Татьяна Викторовна

педагог дополнительного образования,

г. Ковров, 2022 г.

**Содержание программы**

**1. Основные характеристики программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3**

1.1. Пояснительная записка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3

1.2. Цель и задачи программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5

1.3. Содержание программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5

1.3.1 Учебный план 1 года обучения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5

1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7

1.3.3. Учебный план 2 года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_14

1.3.4 Содержание учебного плана 2 года обучения**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**15

1.3.5. Учебный план 3 года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_25

1.3.6. Содержание учебного плана 3 года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_26

1.3.7. Учебный план 4 года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_31

1.3.8. Содержание учебного плана 4 года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_33

1.4. Прогнозируемые результаты и способы их проверки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_39

**2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации 42**

2.1 Календарный учебный график (Приложение 1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_42

2.2. Условия реализации программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_42

2.3. Формы аттестации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_42

2.4. Оценочные материалы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_42

2.5. Методические материалы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_42

2.6. Список литературы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_43

2.6.1. Список литературы для педагога \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_43

2.6.2. Список литературы для учащихся и родителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_43

**Приложение 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_44**

**1. Основные характеристики программы**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные инструкторы туризма» разработана в соответствии с учетом требований государственных нормативных актов для системы дополнительного образования, в том числе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённая распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Национальный проект «Образование» (протокол заседания Президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018 г. № 16).

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7.12.2018 г. № 3.

- Письмо Минобрнауки от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;

- Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России от 2009 г.;

- Распоряжение Администрации Владимирской области от 9.04.2020 г. № 270-р «О введении системы ПФДО на территории Владимирской области»;

- Приказ управления образования № 284 от 6 июля 2020 г. «О реализации распоряжения департамента образования администрации Владимирской области от 30.06.2020 г. № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 г. № 365;

- Постановление администрации г. Коврова № 1009 от 15.06.2020 г. «Об утверждении программы ПФДО детей в г. Коврове»;

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

- Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр «Гелиос».

Программа «Юные инструкторы туризма» имеет туристско-краеведческую направленность.

Актуальность программы

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа составлена с использованием инвариантных блоков, предусматривающих базовую подготовку любого туриста. Вариативная часть программ отвечает направленности её на определённую специализацию.

Программа предусматривает приобретение обучающимися основных знаний о своём крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своём классе, школе, туристском объединении, необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма».

Отличительные особенности программы

Программа составле­на с использованием инвариантных блоков, предусматривающих базо­вую подготовку любого туриста. Вариативная часть программ отвечает на­правленности ее на определенную специализацию.

Данная программа ставит своей основной образовательной целью овладение обучающими с знаниями, умениями, навыками для туристско- краеведческой деятельности. Занятия по туризму разнообразны по целям, задачам и методике проведения. Одни из них проводятся учебном классе, другие -в спортзале, третьи - в ближайшем сквере или в лесу.

Адресат программы

Программа рассчитана для детей в возрасте от 11 до 17 лет, вид детской группы – профильная, состав группы – постоянный, набор детей в объединение – свободный.

Численность обучающихся по годам обучения:

1 год обучения – 10-12 человек

2 год обучения – 10- 12 человек

3 год обучения – 10-12 человек.

4 год обучения – 8-10 человек

Режим занятий

Занятия проводятся:

1 год обучения- 3 раза в неделю по 2 часа

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа

3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа

4 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа

Продолжительность занятий – 45 минут. Перерыв между занятиями 10 мину.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 4-х годичный курс обучения, общее количество часов – 864 часов

1 год обучения – 216 часа

2 год обучения – 216 часа

3 год обучения - 216 часа

4 год обучения – 216 часа

Форма обучения – очная

Форма работы – групповая и индивидуальная

Особенности организации образовательного процесса

Содержание программ первого и второго года обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников). Со второго года обучения начинается введение в специализацию – инструкторская подготовка. С третьего года начинается специализация в одном из видов туризма (пешеходный, водный, лыжный, горный, велосипедный).

Работа по программе строится с учётом ближних и дальних перспектив.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся будет делаться больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов будет определяться в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. На занятиях воспитывается у учащихся умение и навык самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников.

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

После каждого года обучения планируется проведение зачётного степенного или категорийного похода, многодневного туристского мероприятия – похода, слёта, соревнований, туристского лагеря, сборов и т.п.

**Уровень усвоения программы** – углубленный

**Тип программы** - программа модифицированная, составлена на основе программы для системы дополнительного образования детей «Юные инструкторы туризма» (Москва, ЦДЮТиК, 2002 г., автор – Маслов А.Г.).

**1.2. Цели и задачи программы:**

**Цель программы** физическое развитие детей, формирование профессиональных интересов в процессе туристской деятельности.

**Задачи программы:**

1 Образовательный (предметные):

- приобретение обучающимися основных знаний о сво­ем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности;

-веде­нии краеведческих наблюдений и исследований;

- оказании первой меди­цинской помощи, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

2. Метапредметные:

- развитие мотивации к туристско-краеведческой деятельности;

- развитие познавательной активности.

3. Личностные:

- приобщение к здоровому образу жизни;

- воспитание экологического сознания, нравственного отношения к миру, бережного отношения к культурному наследию

**1.3. Содержание программы**

**1.3.1. Учебный план 1 год обучения**

**Задачи 1-го года обучения**

- овладение приемами передвижения в пешем, водном, лыжном походе;

- овладение приемами по оказанию первой доврачебной помощи: отличие съедобных и ядовитых грибов и растений, оказание помощи при порезах, ожогах, потертостях; спасение утопающих;

- ознакомление с туристским снаряжением.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование тем и разделов | | Количество часов | | | Формы  аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | Практика |  |
| 1.  1.1  1.2  1.3  1.4  1.5  1.6  1.7  1.8  1.9    1.10  1.11    2.  2.1  2.2  2.3  2.4  2.5  2.6  2.7      3.  3.1    3.2    3.3  3.4      4.  4.1  4.2  4.3  4.4    5.  5.1    5.2    5.3  5.4  6. | **Основы туристской подготовки**  Туристские путешествия, история развития туризма  Воспитательная роль туризма  Личное и групповое туристское снаряжение  Организация туристского быта. Привалы и ночлеги  Подготовка к походу, путешествию  Питание в туристском походе  Туристские должности в группе  Правила движения в походе, преодоление препятствий  Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий  Подведение итогов туристского похода  Туристские слёты и соревнования   ИТОГО  **Топография и ориентирование**  Понятие о топографической и спортивной карте  Условные знаки  Ориентирование по горизонту, азимут  Компас. Работа с компасом  Измерение расстояний  Способы ориентирования  Ориентирование по местным предметам. Действия в случае   потери ориентировки  ИТОГО  **Краеведение**  Родной край, его природные особенности, история, известные земляки  Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи  Изучение района путешествия  Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры   ИТОГО  **Основы гигиены и первая доврачебная помощь**  Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний  Походная медицинская аптечка  Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи  Приёмы транспортировки пострадавшего  ИТОГО  **Общая и специальная физическая подготовка**  Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений  Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках  Общая физическая подготовка  Специальная физическая подготовка   ИТОГО  Промежуточная аттестация за 1 и 2 полугодия | 1  2  5  7  7  6  6  8  7  6  22  **77**  6  4  4  6  6  6  7  **39**    6    6    6  6  **24**  5  6  6  6  **23**  1  4  32  12  **49**  **4** | 1  2  2  1  1  2  1  2  2  3  2  **19**  2  1  1  1  1  1  1  **8**    1  3  2  2  **8**    2  2  3  3  **10**  1  1  1  1  **4**  **2** | -  -  3  6  6  4  5  6    5  3  20  **58**  4  3  3  5  5  5  6  **31**  5    3  4  4  **16**  3  4  3  3  **13**  **-**  3  31  11  **45**  **2** | Опрос / зачет  Опрос / конкурс    Опрос / зачет  Опрос / зачет  Зачет  Опрос / зачет |
|  | ИТОГО за период обучения | **216** | **51** | **165** |  |

**1.3.2. Содержание учебного плана 1-го года обучения**

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

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

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

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

1.2. Воспитательная роль туризма.

Теория: 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: целеустремлённости, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

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

Общественно полезная работа.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трёхдневного 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 ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия.

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

1.4. 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 развёртыванию и свёртыванию 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 огнём, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию.

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов 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.

Практические занятия.

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

1.6. 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.

Практические занятия.

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

1.7. Туристские должности в группе.

Теория: Должности 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 отчёт о походе, культорг, физорг и т.д.

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

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

Практические занятия.

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

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

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 пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия.

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

1.9. 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 населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия.

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

1.10. Подведение итогов похода.

Теория: Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчёта о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчёта для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчётные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия.

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

1.11. Туристские слёты и соревнования.

Теория: Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение 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 слётов и соревнований.

Практические занятия.

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

 Форма контроля - Опрос / зачет

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

Практические занятия.

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

2.2. Условные знаки.

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщённые, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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

Практические занятия.

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

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

Практические занятия.

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

2.4.    Компас, работа с компасом.

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.

Практические занятия.

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

2.5. Измерение расстояний.

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.

Практические занятия.

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

2.6. Способы ориентирования.

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, 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.

Практические занятия.

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

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

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

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. Приближённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

Практические занятия.

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.

 Форма контроля - Опрос / конкурс

 3. Краеведение.

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

Теория: Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, 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 населённого пункта.

Практические занятия.

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

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

Теория: 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.

Практические занятия.

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия.

Теория: 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.

Практические занятия.

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего путешествия.

3.4. 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.

Практические занятия.

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

 Форма контроля - Опрос / зачет

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её 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 увеличения 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.

Практические занятия.

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.

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 зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия.

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приёмы 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, поражённому 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.

Практические занятия.

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

4.4. Приёмы 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 верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетёнках из верёвок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

  Форма контроля - Опрос / зачет

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.

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.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

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

Практические занятия.

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

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

5.4. Специальная физическая подготовка.

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

Место специальной физической подготовки 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.

Практические занятия.

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

**6. Промежуточные аттестации за 1 и 2 полугодия**

Аттестационные занятия проводятся в форме опроса/зачет

**1.3.3. Учебный план 2 года обучения**

**Задачи 2-го года обучения**

* углубление и расширение спортивно-туристических знаний, умений и навыков;
* укрепление здоровья и физическое развитие;
* формирование и закрепление интереса к туристско-краеведческой деятельности;
* воспитание экологического сознания, нравственного отношения к миру, бережного отношения к культурному наследию;

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование тем и разделов | | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1.  1.1  1.2  1.3  1.4  1.5  1.6  1.7    1.8  1.9    2.  2.1  2.2  2.3  2.4  2.5    2.6    3.  3.1    3.2  3.3     4.  4.1  4.2    4.3  4.4  5.  5.1    5.2    5.3  5.4    6.  6.1  6.2  6.3  7. | **Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)**  Туристские путешествия, история развития туризма  Личное и групповое туристское снаряжение  Организация туристского быта. Привалы и ночлеги  Подготовка к походу, путешествию  Питание в туристском походе  Техника и тактика в туристском походе  Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях  Подведение итогов туристского путешествия  Туристские слёты и соревнования   ИТОГО  **Топография и ориентирование**  Топографическая и спортивная карта  Компас. Работа с компасом  Измерение расстояний  Способы ориентирования  Ориентирование по местным предметам. Действия в случае   потери ориентировки  Соревнования по ориентированию   ИТОГО  **Краеведение**  Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи  Изучение района путешествия  Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры  ИТОГО  **Основы гигиены и первая доврачебная помощь**  Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний  Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений  Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи  Приёмы транспортировки пострадавшего   ИТОГО  **Общая и специальная физическая подготовка**  Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений  Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках  Общая физическая подготовка  Специальная физическая подготовка   ИТОГО  **Начальная инструкторская подготовка**  Обязанности членов туристской группы по должностям  Общественная работа в коллективе  Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода   ИТОГО  Промежуточная аттестация за 1 и 2 полугодия | 2  5  7  7  4  6  4  6  21  **62**  4  4  4  4  4  12  **32**  6  6  6  **18**  4  4  4  4  **16**  1  2  33  18  **54**  10  12  8  **30**  **4** | 2  1  1  1  1  2  1  2  4  **15**  1  1  1  1  1  4  **9**  3  -  1  **4**  1  1  1  1  **4**  1  1  -  -  **2**  4  2  2  **8**  **2** | -  4  6  6  3  4  3  4  17  **47**  3  3  3  3  3  8  **23**  3  6  5  **14**  3  3  3  3  **12**  -  1  33  18  **52**  6  10  6  **22**  **2** | опрос/зачет  опрос/конкурс  опрос/зачет  опрос/зачет  зачет  опрос/зачет  опрос/зачет |
|  | ИТОГО за период обучения | **216** | **44** | **172** |  |

**1.3.4. Содержание учебного плана 2 года обучения**

1.Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

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

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

История развития туризма в России. Влияние государства и различных 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.

1.2. Личное и групповое снаряжение.

Теория: Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка 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: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия.

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория: Требования к месту бивака:

-         жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;

-         безопасность – удалённость от населённых пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

-         комфортность – продуваемость поляны, освещённость утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. 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 приёма пищи. Мытьё и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия.

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Теория: Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия.

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачётного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

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.

Контрольная работа.

Составление плана-графика 2-3-дневного похода.

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. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа.

Составление меню на 3-5 дней.

1.6. 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. Днёвки. 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, по 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 трёх 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, верёвки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмёрка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

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

Практические занятия.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. 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 огнём 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.

Практические занятия.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.8. Подведение итогов туристского путешествия.

Теория: Отчёты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов.

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчёта о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия.

Подготовка и составление отчёта о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчётного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

1.9. Туристские слёты и соревнования.

Теория: Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

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

Положение о соревнованиях.

Классификация соревнований.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований.

Практические занятия.

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слёта.

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

Участие в соревнованиях.

 Форма контроля - Опрос / зачет

2. Топография и ориентирование.

2.1. Топографическая и спортивная карта.

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

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населённые 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.

Практические занятия.

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

2.2. Компас. Работа с компасом.

Теория: Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута, снятие его 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.

2.3. Измерение расстояний.

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

Измерение среднего шага. Счёт 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.

Практические занятия.

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счёте 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.

2.4. Способы ориентирования.

Теория: 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.

Практические занятия.

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

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

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

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 ручьёв, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жёсткой 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 населённым пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своём местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия.

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

2.6. Соревнования по ориентированию.

Теория: Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Виды стартов. Жеребьёвка 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 слётов и соревнований.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

 Форма контроля - Опрос / конкурс

 3. Краеведение.

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

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 населённого пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия.

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

3.2. Изучение района путешествия.

Практические занятия.

Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учёт времени на их посещение. Население данного района.

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 фотосъёмка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранения 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.

Практические занятия.

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

Оформление отчётов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

 Форма контроля - Опрос / зачет

 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных 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.

Практические занятия.

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

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

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

Индивидуальная аптечка туриста.

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

Практические занятия.

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

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

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

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потёртости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практические занятия.

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

 4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Теория: Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя повреждённой 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.

Практические занятия.

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Форма контроля - Опрос / зачет

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. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

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

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения 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.

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, приёмы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

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 для формирования правильной осанки: из различных исходных положений – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – 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 партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперёд, 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, лёжа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком – сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики. Кувырки (вперёд, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты. 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.

Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 400, 800 м. Бег по пересечённой 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.

Лыжный спорт. 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 подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приёмов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца. Опорные и простые прыжки с мостика через козла, коня.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время дистанций 25, 50, 100 и более метров.

5.4. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, 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 отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

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 вперёд. 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).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

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 движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

Элементы скалолазания

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы.

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лёжа 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 со штангой (40-60 % от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжёлых предметов (набивных мячей, камней, партнёров по команде).

Упражнения для развития гибкости.

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперёд, 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. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами с расслаблением мышц при взмахе вперёд, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперёд, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания – глубокий вдох и продолжительный выдох.

Форма контроля - зачет

6. Начальная инструкторская подготовка.

6.1. Обязанности членов туристской группы по должностям.

Теория: Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

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 над 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 отчёт о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчёта о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия.

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

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

6.2. Общественная работа в коллективе.

Теория: Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (классе, школе, учреждении дополнительного образования). Обязанности турорга класса, члена школьного туристского штаба, совета музея, организатора и судьи соревнований. Шефство над младшими школьниками при проведении прогулок, однодневных походов.

Практические занятия.

Выполнение общественных поручений в коллективе.

6.3. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов.

Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Организация работы членов группы по изучению района похода.

Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения.

Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ.

Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

Практические занятия.

Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Форма контроля - Опрос / зачет

 7. Промежуточные аттестации за 1 и 2 полугодия

Аттестационные занятия проводятся в форме опроса/зачет

**1.3.5. Учебный план 3-го года обучения**

**Задачи 3-го года обучения**

* формирование эмоционально-волевой сферы личности, культуры общения, поведения;
* пробуждение желания к самопознанию и самореализации;
* формирование умений в составлении отчетов о походе, судействе соревнований;
* развитие самостоятельности и творческого подхода при подготовке и проведении походов.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование тем и разделов | | Количество часов | | | Формы аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1.  1.1  1.2  1.3  1.4  1.5  1.6   1.7  1.8    2.  2.1  2.2  2.3    3.  3.1    3.2    4.  4.1    4.2    4.3    5.  5.1    5.2  5.3    6.  6.1  6.2  6.2.1  6.2.2  6.2.3  6.2.4  6.2.5  7. | **Туристская подготовка (пешеходный туризм)**  Личное и групповое туристское снаряжение  Организация туристского быта. Привалы и ночлеги  Питание в туристском походе  Подготовка к походу, путешествию  Подведение итогов похода  Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе  Особенности других видов туризма (по выбору)  Соревнования по туризму   ИТОГО  **Топография и ориентирование**  Топографическая и спортивная карта  Ориентирование в сложных условиях.  Соревнования по ориентированию   ИТОГО  **Краеведение**  Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи  Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры   ИТОГО  **Обеспечение безопасности**  Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе  Техника безопасности при преодолении естественных препятствий  Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего  ИТОГО  **Общая и специальная физическая подготовка**  Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках  Общая физическая подготовка  Специальная физическая подготовка   ИТОГО  **Инструкторская подготовка**  Педагогические основы обучения  Подготовка и проведение занятий по темам:  Правила движения в походе  Личное и групповое туристское снаряжение  Ориентирование на маршруте  Подготовка к походу  Организация привалов и ночлегов   ИТОГО  Промежуточная аттестация за 1 и 2 полугодия | 5  6  5  6  5  5  8  27  **67**  4  4  15  **23**  6  10  **16**  2  6  6  **14**  3  32  18  **53**  6  6  8  6  7  6  **39**  **4** | 2  2  2  2  1  2  4  2  **17**  2  2  2  **6**  1  2  **3**  1  2  2  **5**  1  1  1  **3**  4  1  1  1  1  1  **9**  **2** | 3  4  3  4  4  3  4  25  **50**  2  2  13  **17**  5  8  **13**  1  4  4  **9**  2  31  17  **50**  2  5  7  5  6  5  **30**  **2** | Опрос/зачет  Опрос/зачет  Опрос/зачет  Опрос/зачет  Зачет  Опрос/зачет  Опрос/зачет |
|  | ИТОГО за период обучения | **216** | **45** | **171** |  |

**1.3.6. Содержание учебного плана 3-го года обучения**

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм).

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория: Инструктаж по ТБ. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачётного похода.

Конструкция тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкция чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практические занятия.

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория: Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия.

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нём.

1.3. Питание в туристском походе.

Теория: Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практические занятия.

Расчёт меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Теория: Использование при изучении маршрута похода отчётов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачётному походу.

Практические занятия.

Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода.

Практические занятия.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчётного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчёта о проведённом походе.

1.6. 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, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, брёвнам, камням.

Использование переправы по верёвке 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 верёвочных перил для страховки.

Организация страховки на переправах и при движении по снежникам.

Практические занятия.

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору).

Теория: Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

-         особенности подготовки похода;

-         особенности личного и общественного снаряжения;

-         техника и тактика вида туризма.

1.8. Соревнования по туризму.

Теория: Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Туристская техника».

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Приём дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Порядок определения результатов соревнований.

Практические занятия.

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

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

 Форма контроля - Опрос / зачет

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, её генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

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

Практические занятия.

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.

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.

Практические занятия.

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

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 учётом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

 Форма контроля - Опрос / зачет

 3. Краеведение.

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

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 населённого пункта. История своей школы, её 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.

Практические занятия.

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

Посещение музеев.

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. Методики их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъёмка, 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 отчётов о проведённых походах и путешествиях.

Практические занятия.

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.

 Форма контроля - Опрос / зачет

4. Обеспечение безопасности.

4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

Теория: Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплочённость группы – факторы её успешных действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки.

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Приёмы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и другие. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Практические занятия.

Отработка приёмов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов. Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

4.3. Основные приёмы 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 брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практические занятия.

Разучивание приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приёмов транспортировки.

 Форма контроля - Опрос / зачет

  5. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

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. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Лёгкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование.

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 движения с учётом 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.

Лыжная подготовка.

Движение на лыжах по равнинной и пересечённой местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъём обычным шагом, способами «ёлочка» 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.

Туристская техника.

Движение по ровной, по сильно пересечённой 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 подъёмы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

 Форма контроля - зачет

6. Инструкторская подготовка.

6.1. Педагогические основы обучения.

Теория: Структура педагогического процесса: цель – принципы – содержание – методы – средства – формы.

Принципы обучения:

-         принцип природосообразности (доступность обучения в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовки обучающихся по глубине и объёму, постепенный переход от простого к сложному, наглядность);

-         принцип гуманизации;

-         целостность (системность и логическая последовательность изложения материала);

-         принцип демократизации;

-         принцип культуросообразности.

Содержание обучения в туристско-краеведческих объединениях.

Методы обучения. Их классификация.

Средства обучения: литература, оборудование, снаряжение, учебные полигоны.

Формы обучения.

6.2. Подготовка и проведение занятий по темам.

Теория: Личная подготовка младшего инструктора к занятиям: уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объёма и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приёмов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

Практические занятия.

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов».

Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.).

Индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

 Форма контроля - Опрос / зачет

7. Промежуточные аттестации за 1 и 2 полугодия

Аттестационные занятия проводятся в форме опроса/зачет

**1.3.7. Учебный план 4-го года обучения**

**Задачи 4-го года обучения:**

- закрепление знаний по туризму;

- пробуждение желания к самопознанию и самореализации;

- закрепление умений в составлении отчетов о походе, судействе соревнований;

- развитие самостоятельности и творческого подхода при подготовке и проведении походов.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование тем и разделов | | Количество часов | | | Формы  аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1.  1.1  1.2  1.3  1.4  1.5  1.6  1.7   2.  2.1  2.2    3.  3.1    3.2  3.3      4.  4.1    4.2   4.3  4.4      5.  5.1    5.2  5.3    6.  6.1  6.2  6.3  6.4  6.4.1  6.4.2  6.4.3  6.4.4   7.  8. | **Туристская подготовка (пешеходный туризм)**  Нормативные документы по туризму  Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения  Организация туристского быта в экстремальных условиях  Подготовка к походу, путешествию  Подведение итогов похода  Техника преодоления естественных препятствий  Соревнования по туризму  ИТОГО   Топография и ориентирование  Топографическая съёмка, корректировка карты  Соревнования по ориентированию   ИТОГО  Краеведение  Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»  Изучение района путешествия  Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры   ИТОГО  Обеспечение безопасности в походе  Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде  Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности  Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях  Оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего   ИТОГО  Общая и специальная физическая подготовка  Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках  Общая физическая подготовка  Специальная физическая подготовка  ИТОГО   Инструкторская подготовка  Психологические основы обучения  Психология коллектива  Права и обязанности руководителя группы  Подготовка и проведение занятий по темам:  Обеспечение безопасности при проведении походов  Техника преодоления естественных препятствий  Подготовка туристской группы к походу  Подведение итогов похода  ИТОГО  Факультативные занятия: фотодело, самодеятельная песня, изготовление снаряжения, ОБЖ и др.    Промежуточная аттестация за 1 полугодие и итоговая аттестация по программе | 4  10  6  8  4  4  24  **60**  4  10  **14**  1  10  8  **19**  4  6  6  6  **22**  2  23  28  **53**  4  4  4  5  5  8  4  **34**  **10**  **4** | 1  1  2  -  -  -  4  **8**  2  -  **2**  1  2  -  **3**  4  2  2  2  **10**  1  -  -  **1**  1  1  1  1  1  -  -  **5**  -  **2** | 3  9  4  8  4  4  20  **52**  2  10  **12**  -  8  8  **16**  -  4  4  4  **12**  1  23  28  **52**  3  3  3  4  4  8  4  **29**  **10**  **2** | Опрос / зачет  Опрос / зачет  Опрос / зачет  Опрос / зачет  Зачет  Опрос / зачет  Опрос / зачет |
|  | ИТОГО за период обучения | **216** | **31** | **185** |  |

**1.3.8. Содержание учебного плана 4-го года обучения**

 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм).

Теория:1.1. Нормативные документы по туризму.

1.       Инструктаж по ТБ. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

2.        Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

3.        Разрядные требования по спортивному туризму.

4.        Положение о коллегии судей по спортивному туризму.

5.        Инструкция о порядке учёта средств и составления отчётности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.

6.        Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.

7.        О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.

Теория: Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления.

Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практические занятия.

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.

Теория: Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Сооружение пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия.

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Практические занятия.

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажёров – руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачётного похода.

1.5. Подведение итогов похода.

Теория: Анализ действий стажёров – руководителей групп по проведению учебных походов.

Практические занятия.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчётного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчёта о проведённом походе.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий.

Практические занятия.

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

1.7. Соревнования по туризму.

1.7.1. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут».

Теория: Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, её длина, количество этапов.

Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

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

Практические занятия.

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 различных бригад.

1.7.2. Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы».

Теория: Содержание соревнований. Задания, связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего».

Порядок определения результатов.

Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

Практические занятия.

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

  Форма контроля - Опрос / зачет

2. Топография и ориентирование.

2.1. Топографическая съёмка, корректировка карты.

Теория: Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съёмки в походах и на соревнованиях. Способы съёмки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съёмок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъёмка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съёмочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съёмки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия.

Выполнение маршрутной глазомерной съёмки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчленённых карт.

2.2. Соревнования по ориентированию.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

 Форма контроля - Опрос / зачет

3. Краеведение.

3.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество».

Теория: Цели и задачи движения «Отечество». Содержание работы по программам движения. Массовые мероприятия в программе движения.

3.2. Изучение района путешествия.

Теория: Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, подъезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия.

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населённых пунктах.

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

Практические занятия.

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

 Форма контроля - Опрос / зачет

4. Обеспечение безопасности в походе.

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Теория: Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

-         отставание одного или нескольких участников от группы;

-         потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях;

-         утрата картографического материала;

-         утрата снаряжения (утонуло, сгорело);

-         нехватка продуктов питания;

-         тяжёлое заболевание участника похода;

-         травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;

-         стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

Просчёты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций:

-         недостаточный контроль за медосвидетельствованием участников похода;

-         слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;

-         слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала);

-         включение в начальную часть маршрута сложных участков;

-         просчёты в подготовке снаряжения и продуктов питания.

Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода:

-         выход на маршрут в изменённом составе группы;

-         разделение группы без чёткой договорённости о порядке действий (контрольные сроки и место встречи);

-         изменение маршрута в сторону усложнения;

-         неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков;

-         неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдателей и спасательных постов перехвата;

-         отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления;

-         нарушения техники страховки и самостраховки;

-         отсутствие контроля за ориентированием на маршруте;

-         неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения, недостаточный отдых членов группы);

-         слабый контроль физического состояния участников;

-         неверный выбор места привала, ночлега;

-         слабая дисциплина в группе, конфликты.

Практические занятия.

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе).

4.2. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности.

Теория: Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населённому пункту, транспортным магистралям.

Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Действия при наличии тяжелобольного или травмированного участника: транспортировка его к населённому пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью.

Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах. Организация поиска: определение контрольного времени, направлений движения.

Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.

Теория: Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения выбранного азимута движения. Использование троп, дорог. Движение вдоль оврагов, ручьёв к реке, по реке к населённым пунктам.

Выход к населённому пункту зимой (использование дорог, лыжни).

Практические занятия.

Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

4.4. Оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки.

Теория: Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарства и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажёре).

Раны, кровотечения: симптомы, обработка ран, остановка кровотечения.

Остановка других кровотечений: кровотечение из носа, из десны, из уха, из лёгких, из пищеварительного тракта, внутреннее кровотечение в брюшную полость.

Основные приёмы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция лёгких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приёмов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (при соблюдении правил безопасности).

Приёмы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия.

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

 Форма контроля - Опрос / зачет

5. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

5.2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

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. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Лёгкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование.

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 движения с учётом 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.

Лыжная подготовка.

Движение на лыжах по равнинной и пересечённой местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъём обычным шагом, способами «ёлочка» 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.

Туристская техника.

Движение по ровной, по сильно пересечённой 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 подъёмы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

 Форма контроля - зачет

6. Инструкторская подготовка.

6.1. Психологические основы обучения.

Теория: Значение учёта психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический.

Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный слабый.

Черты характера: целеустремлённость, сила воли, инициативность, активность, дисциплинированность, решительность, стойкость, коллективизм, патриотизм. Воспитание черт характера.

6.2. Психология коллектива.

Теория: Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы.

Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплочённость, работоспособность группы, соблюдение мер безопасности.

Практические занятия.

Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

6.3. Права и обязанности руководителя группы.

Теория: Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт).

Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры.

Ответственность руководителя группы за нарушения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

Обязанности руководителя группы до начала похода:

-         комплектование группы;

-         организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать;

-         организация подготовки и подбора необходимого снаряжения и продуктов питания;

-         оформление необходимой документации;

-         утверждение маршрута в МКК.

Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами группы:

-         изучение района похода;

-         подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода.

Обязанности руководителя группы в походе:

-         строгое соблюдение утверждённого маршрута;

-         принятие необходимых мер, направленных на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение;

-         организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней;

-         неукоснительное выполнение на маршруте указаний МКК и ПСС.

Представление отчёта в МКК и оформление справок участникам группы о совершённом походе.

6.4. Личная подготовка младшего инструктора к занятиям.

Теория: Уяснение темы занятий, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объёма и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приёмов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

Практические занятия.

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Обеспечение безопасности при проведении походов», «Техника преодоления естественных препятствий», «Подготовка туристской группы к походу», «Подведение итогов похода».

Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.).

Индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

Форма контроля - Опрос / зачет

7. Факультативные занятия: фотодело, самодеятельная песня, изготовление снаряжения, ОБЖ

8. Промежуточная аттестация за 1 полугодие и итоговая аттестация по программе

Аттестационные занятия проводятся в форме опроса/зачет

**1.4 Прогнозируемые результаты и способы их проверки**

1 год обучения

Предметные результаты:

В конце 1-го года обучения, обучающиеся должны знать:

1. Термины по темам: Туристское снаряжение. Организация туристского быта. Ориентирование. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. (карабин, фал, обвязка, компас, карта, весло, каяк, перелом, переохлаждение, солнечный удар, бивак, биксайт , палатка, бахилы.)

2. Основные приемы передвижения в пешем, водном, лыжном походе.

3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи: отличие съедобных и ядовитых грибов и растений, оказание помощи при порезах, ожогах, потертостях; спасение утопающих.

4. История туризма.

обучающиеся должны уметь:

1. Пользоваться основным снаряжением: обвязка, весло, палатка, а также компас и карта.

2. Завязывать и применять на практике узлы - восьмерка, прямой, схватывающий.

3. Правильно выбрать хват весла.

4. Использовать компас, карту.

5. Поставить палатку.

6. Оказать первую доврачебную помощь: при переломе, ожоге, солнечном ударе.

Метапредметные результаты:

- уметь работать в паре и группе;

- с помощью педагога осуществлять взаимо- и самооценку

- проявлять самостоятельность, аккуратность, трудолюбие

Личностные результаты:

- проявлять интерес к занятиям туризмом;

- понимать важность здорового образа жизни.

2 год обучения

Предметные результаты:

В конце 2-го года обучения, обучающиеся должны знать:

1. Термины по темам: Туристское снаряжение. Организация туристского быта. Ориентирование. Техника и тактика водного, горного, лыжного туризма Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи (зацеп, дуговой, иммобилизация, замуфтованый карабин, ролик, прохождение ворот, спасжилет, каска, юбка, тросик, масштаб, азимут, канн, тропление лыжни, волокуши.)

2. Способы хвата весла:зацеп, дуговой, прямой гребок.

3. Требования к месту разбивания лагеря.

4. Значения режим и особенности питания в походе

5. Назначение спец. снаряжения (страховочная система, ролик, карабин, веревка).

6. Способы ходьбы на лыжах - обычный шаг, «елочкой», «лесенкой».

7. состав походной аптечки. Показания и противопоказания применение лекарств, имеющихся в походной аптечке.

8. Способы оказания 1-й помощи при укусах змей и насекомых, при обморожении, при пищевом отравлении.

обучающиеся должны уметь:

1. Тропить лыжню, передвигаться способами ходьбы на лыжах - обычный шаг, «елочкой», «лесенкой».

2. Комплектовать личное снаряжение

3. Выбрать место для бивака. Разводить костер разными способами. Приготовить пищу на костре

4. Проходить ворота разными способами.

5. Составить отчет о походе

6. Читать карты, находить азимут, обход препятствий.

7. Формировать походную аптечку, уметь ее использовать.

8. Делать комплекс гимнастических упражнений. Подбирать одежду и обувь для похода по погоде.

Метапредметные результаты:

- эффективно взаимодействовать в группе;

- в диалоге с педагогом вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности исполнения заданий, пользоваться ими в ходе взаимо- и самооценки;

- добывать новые знания о туризме из различных источников.

Личностные результаты:

- уважать культуру и историю туризма.

- проявлять устойчивый интерес к занятиям туризмом

- проявлять самостоятельность, аккуратность, трудолюбие

- ориентироваться на продолжение обучения в области туризмом.

3 год обучения

Предметные результаты:

В конце 3-го года обучения, обучающиеся должны знать:

1. Термины по темам: Туристское снаряжение. Организация туристского быта. Ориентирование. Техника и тактика водного, горного, лыжного туризма Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи (ледоруб, жумар, айсбаль, крючья скальные, костюм неопреновый, примус, узлы- булинь, брашкотовый, двойной проводник, стремя, боковое притяжение, низкая и высокая опора, опорный гребок, траверс, дюльфер.)

2. Способы переправы через реки, завалы и др. препятствия.

3. Правила безопасности использования тур снаряжения.

4. Особенности организации питания в избранном виде туризма.

5. Особенности организации турбыта, привалов и ночлегов.

6. Способы подъема и спуска на лыжах, виды поворотов.

7. Причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походе.

8. Общегеографическую характеристику родного края

обучающиеся должны уметь:

1. Использовать снаряжение

2. Разбивать и сворачивать лагерь.

3. Разводить костер разными способами. Приготовить пищу на костре

4. Проходить ворота разными способами.

5. Очищать воду и обеззараживать организовать питание в пути.

6. Составить отчет о походе

7. Судить соревнования.

8. Формировать походную аптечку, уметь ее использовать.

9. Делать комплекс гимнастических упражнений. Подбирать одежду и обувь для похода по погоде.

10. Ремонтировать тур снаряжение.

11. Построить на бумаге заданные азимуты. Ориентироваться по Солнцу, Луне.

12. Оказать 1-ю помощь пострадавшему

Метапредметные результаты

-пользоваться навыками общения и сотрудничества со взрослыми, сверстниками;

-проявлять уважительное отношение к другому мнению;

-уметь работать в группе, слушать собеседника, избегать конфликтов;

Личностные результаты:

- проявлять устойчивый интерес к занятиям туризмом

- проявлять устойчивый интерес к продолжению обучения в области туризма

Предметные результаты:

В конце 4-го года обучения, обучающиеся должны знать:

- Инструкцию по организации туристских походов.

- Правила по организации и проведения соревнований, разрядные требования по спортивному туризму, о нормах питания в туристском походе

- Содержание соревнований «Контрольно-туристический маршрут», «Поисково-спасательные работы»

-Методы маршрутной глазомерной съемки.

-Особенности профессии маркшейдера

- Обеспечение безопасности в походе

-Основные причины возникновения экстремальных ситуаций

- Разбирать причины возникновения экстремальных ситуаций

- Особенности профессии спасателя.

- Определять тактику и технику движения в экстремальных ситуациях.

- Виды кровотечений. Основные приемы реанимации

- Правила транспортировки пострадавшего по склону.

- Значение психологических особенностей юных туристов. Виды темпераментов

- Понятие психологического климата в группе

- Порядок назначения руководителя в группе.

- Обязанности руководителя группы

- Оформлять отчет о походе в МКК, справки о туристском путешествии

- Принципы планирования маршрутов и условий дистанций

Должны уметь:

- Разрабатывать маршрут летнего зачетного похода в качестве стажера-руководителя

- Способы добывания огня без спичек, строить пещеры, иглу, тенты, навесы, шалаши.

- Технику и тактику преодоления этапов 3-4 класса сложности

- Работать в связках и в группах, преодолевать полосу препятствий 3-4 класса сложности

- Выполнять глазомерную маршрутную съемку.

- Корректировать участок карты

- Делать разбор результатов участия в соревнованиях по спортивному ориентированию

- Действовать при: потере ориентировки, наличии участника, не имеющего возможность самостоятельно передвигаться, отставании участников, чрезвычайных ситуациях.

- Подавать сигналы бедствия

- Останавливать кровотечения. Изготавливать носилки, волокуши. Транспортировать условно пострадавшего. Транспортировать пострадавшего по склону

- Вести дневник самоконтроля

- Решать различные ситуации

- Планировать маршрут дистанции, составлять условия прохождения этапов

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей

В ходе реализации данной программы используются следующие виды контроля: предварительный, текущий, тематический и итоговый. Предварительный контроль осуществляется в начале учебного процесса, направлен на выявление знаний, умений и навыков учащихся. Он позволяет определить наличный (исходный) уровень знаний и умений, чтобы использовать его как фундамент, ориентироваться на допустимую сложность учебного материала. Предварительный контроль необходим еще и для того, чтобы зафиксировать исходный уровень обученности или подготовленности. В начале учебного года проводится анкетирование детей для выявления их психологических особенностей.

Текущий контроль осуществляется в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях учащихся. Ведущая задача текущего контроля – регулярное управление образовательной деятельностью учащихся и ее корректировка.

Тематический контроль осуществляется периодически, по мере прохождения новой темы, раздела, и имеет целью систематизацию знаний учащихся. Этот вид контроля проходит на итоговых занятиях по темам и проводится в разных формах: опрос, зачёт, конкурс.

Итоговый контроль проводится по окончании обучения. Он направлен на проверку конкретных результатов обучения, выявления степени усвоения учащимися системы знаний, умений и навыков, полученных на занятиях за определенный период обучения. Проводится опрос, зачёт, конкурс обучающихся.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

2.1 Календарный учебный график (Приложение 1)

2.2. Условия реализации программы:

1. Материально-техническое обеспечение:

Одним из решающих факторов эффективной реализации образовательной программы является имеющаяся техническая оснащенность

• специально оборудованный кабинет для теоретических занятий с партами и стульями на каждого обучающегося;

• Территория для практических занятий.

• Судна, весла, спасжилеты, каски.

• Веревка, страховочные системы, карабины, жумар, дюльферная восмерка и др.

• Лыжы, л/ палки, л/ крепление.

• Компас, секундомер, фотоаппарат.

2. Информационное обеспечение

• видео, фото, интернет источники

• Дидактический материал- плакаты, доска, литература

• Методический материал - специализированная литература по данным видам туризма.

3. Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности объединения туристско-краеведческого направления.

2.3. Формы аттестации

- промежуточная аттестация учащихся объединения 1 раз – декабрь/январь – 1 занятие практическое в форме опроса/зачета

2 раз – май - 1 занятие в форме опроса/зачета

- итоговая аттестация - май - 1 занятие в форме опроса/зачета (для учащихся прошедшие всю программу целиком)

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, готовая работа, диплом, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: конкурс, контрольная работа, открытое занятие, отчет полугодовалый и годовой (мониторинг), портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, соревнование, фестиваль.

2.4. Оценочные материалы

- педагогическое наблюдение

- педагогический анализ результатов опроса, участия обучающихся в конкурсах и походах, активности обучающихся на занятиях

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно

Методы, использующиеся на занятиях

- методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частичнопоисковый, исследовательский проблемный; игровой,

- методы воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация);

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия - акция, беседа, встреча с интересными людьми, конкурс, лекция, мастер-класс, наблюдение, олимпиада, открытое занятие, поход, практическое занятие, соревнование, турнир, фестиваль, экскурсия, экспедиция.

Педагогические технологии, использующиеся при организации образовательного процесса - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология исследовательской деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология портфолио, здоровьесберегающая технологии.

Алгоритм учебного занятия - организационные моменты, основная теоретическая и практическая часть, заключительная часть анализ занятия

Занятия в объединениях предполагают освоение теории методики и практических навыков. Экскурсии - это посещение какого-либо объекта с научными, учебными или

общекультурными целями. Прогулки и экскурсии могут быть самостоятельным

мероприятием или составной частью программы туристских походов и экспедиций. Походы предусматривают передвижение активным способом по заранее продуманному маршруту, который может проходить по территории как родного, так и отдаленного районов страны. По продолжительности походы могут длиться от одного дня до двух недель, а по содержанию они могут быть учебно-тренировочными или тематическими.

Возможно сочетание указанных направлений деятельности. Экспедиция - многодневные походы или дальни многодневные экскурсии. Туристско-краеведческие экспедиции проводятся в исследовательских целях или с намереньем выполнить определенную общественную работу. Термин «путешествие» употребляют сегодня как избирательный. Педагогически правильно организованная туристско- краеведческая деятельность не ограничивается походом или экскурсией, а включает их подготовку и подведение итогов: обработку собранных материалов, организации и проведения вечеров- отчетов подготовку выставок и экспозиций и др. Это позволяет туристско- краеведческую работу сделать непрерывным целостным процессом.

Дидактические материалы – раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения.

**2**.**6. Список литературы**

**2.6.1. Список литературы для педагога**

1. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. — М.: ЦРИБ «Ту¬рист», 1985.

2. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкнн В.Д. Обеспечение безопасности п горах. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989.

3. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (Вып.1,2,3). ~ М.: Папирус, 1998.

4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ «Ту¬рист», 1983.

5. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Латчук В.Н. Способы автономного вы¬живания человека в природе: Учебное пособие- - М.: Академия, 2004.

6. ХаринХ.Я. Безопасность путешествий на плотах. - М.: ЦРИБ «Турист», 1984.

7. Школа альпинизма / Сост. П.П.Захаров, Т.В.Степенко. - М.: ФиС, 1989.

**2.6.2. Список литературы для родителей и детей.**

1. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

2. Элбакян Н.Р. Организация поисково-спасательных работ в горах: Мето¬дические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.