

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ
МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»

Рассмотрена и
рекомендована к утверждению
Педагогическим советом
МБУ ДО «Станция туризма и
экскурсий»
Протокол № 1
«09» 09 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА) «Пешеходный туризм»
для объединений
«Параллель», «52 параллель», «Меридиан»
Туристско-краеведческой направленности**

Возраст обучающихся – 10-16 лет
Срок реализации – 5 лет

Автор – составитель:
Хорина Марина Федоровна
педагог дополнительного образования

г. Рубцовск
2024

Содержание

| № п/п | Основные разделы программы | № страницы |
|------------------|---|-----------------------|
| 1 | Паспорт программы | 3 |
| 2 | Пояснительная записка | 4 |
| 3 | Учебный план | 14 |
| 4 | Содержание программы | 24 |
| 5 | Воспитательная работа | 69 |
| 6 | Календарный учебный график | 74 |
| 7 | Учебно-методическое обеспечение программы | 75 |
| 8 | Список литературы | 80 |
| 9 | Приложение | 82 |

Паспорт программы

| | |
|--------------------------|--|
| Полное наименование | Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной программе (дополнительная общеразвивающей программе) «Пешеходный туризм» |
| Руководитель | Хорина Марина Федоровна, педагог дополнительного образования |
| География реализации | МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий», г. Рубцовск Алтайский край |
| Адресат программы | Обучающиеся 10-16 лет (средний и старший школьный возраст) |
| Срок реализации | 5 лет |
| Направленность программы | Туристско-краеведческая |
| Вид программы | Модифицированная |
| Цель программы | Создание условий для включения в практическую туристическую деятельность школьников и воспитание всесторонне развитой коммуникативной личности |
| Ожидаемые результаты | <p>Будут знать: историю развития туризма, организацию туристского быта. Привалы и ночлеги, способы ориентирования, туристские возможности своего края, основы гигиены и первой доврачебной помощи. Роль и значение общей и специальной физической подготовки.</p> <p>Будут уметь: составлять меню, график дежурств, готовить пищу в полевых условиях. Организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудование костра, кухни и т.д. Определять расстояние по карте, правильно пользоваться компасом. Ориентироваться по местным приметам. Рассказать о географическом положении края, принимать участие в краеведческих викторинах, конференциях. Пользоваться походной медицинской аптечкой, выполнять упражнения на развитие ловкости и силы.</p> |

Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Пешеходный туризм — массовый и доступный вид туризма. На плановые и самодеятельные пешеходные маршруты ежегодно выходят миллионы людей.

Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Программа «Пешеходный туризм» предназначена для проведения туристско-краеведческих занятий в системе дополнительного образования. Программа учитывает возрастные и психологические особенности и интересы детей, запросы социума, материальные возможности семей обучающихся, конкретные условия учреждения, личный опыт педагога.

Дополнительная образовательная программа «Пешеходный туризм» туристско-краеведческой направленности составлена с учетом нормативных требований к программам дополнительного образования, на основании примерной (типовой) программы «Пешеходный туризм» - М.: Просвещение, 1982. и нормативно-правовой базы:

Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 (последняя редакция);

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 27.02.2023) "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования";

Распоряжение правительства РФ № 678-р от 31.03.2022 г. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226)

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11. 2015 № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

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 Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 21 апреля 2023 года);

Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды»;

Устав и основная образовательная программа МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий».

Категория обучающихся: 10-16 лет.

Актуальность программы обусловлена тем, что современная технократическая направленность жизни в целом и образования подрастающего поколения, в частности, выражающаяся в нарастании темпов технического прогресса, компьютеризации, активном развитии мультимедийных технологий приводит к искусственному сужению возможностей непосредственной приобретения чувственного опыта на основе личностного переживания, тая в себе серьезную опасность изменения сознания людей. Как утверждает К. Лоренц: "Для духовного и душевного здоровья человека необходимы красота природы и красота созданной человеком культурной среды". Это суждение Нобелевского лауреата созвучно содержанию принципа гуманизации как ведущего руководящего направления российского образования, призванного "уравновешивать проблемы, вызванные нарастающими темпами технократизации общества, сохранять традиции чувственного, морально-нравственного и неразрывно с ним связанного духовного воспитания" (И.В. Ягодоская). Решению этой проблемы служат различные способы реализации содержания, форм и методов образования, одним из которых является туристско-краеведческая деятельность. Данная деятельность, учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней при правильном педагогическом построении формируются

все основные стороны воспитания: идейно-политическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор учащихся — идет интенсивное умственное развитие.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней более углублено изучение техники и тактики пешеходного туризма, ориентирования, навыков выживания в природе.

При необходимости возможна организация бесконтактной образовательной деятельности, электронное обучение с применением дистанционных технологий.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что совокупность современных форм, средств и методов образовательной деятельности позволяет сочетать в туристском походе активный здоровый отдых, и интерес к познанию и освоению окружающего мира. Занятия в объединении «Пешеходный туризм» способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристской группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера. Пешеходный туризм позволяет решить и проблему профориентации. Воспитанники туристских объединений, как правило, в дальнейшем поступают на факультеты туризма. Занятия туризмом дают возможность трудиться в промышленном альпинизме, быть инструктором и экскурсоводом, профессиональным спортсменом, служить в МЧС и бригадах спецназа горных стрелков, работать учителем физкультуры и тренером в спортшколах.

При переходе на дистанционное обучение увеличение теоретических занятий, а так же непосредственная организация туристских мероприятий в дистанционном режиме при реализации данной программы, позволяет развить устойчивую мотивацию к организаторскому виду деятельности, создает условия для саморазвития и проявления активности, формирует самостоятельность и ответственность личности ребенка

Цель программы: создание условий для включения в практическую туристическую деятельность школьников и воспитание всесторонне развитой коммуникативной личности.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать высокий уровень личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни;
- обучить базовым знаниям по туристской подготовке и основам выживания в природе;
- обучить правильно выполнять технические приемы преодоления различных препятствий;
- обучить основным навыкам краеведческой работы;
- обучить навыкам фото- и видеосъемки, ориентирования и топографии, оказания первой помощи.

Развивающие:

- развить двигательные (кондиционных и координационных) способности;
- развить коммуникативные способности (общение детей друг с другом);
- развить инициативность и индивидуальные способности;
- развить логическое мышление и творческие способности;
- привить интерес к туризму и краеведению как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности.

Воспитательные:

- сформировать правильные психологические установки на достижение поставленной цели;
- сформировать у обучающихся устойчивый интерес к осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и активным формам досуга;
- содействовать гармоничному развитию личности обучающегося, включая формирование духовных, эстетических и волевых качеств;
- сформировать и развить экологическое мышление;
- создать сплочённый детский коллектив, способный решать поставленные задачи на основе взаимоуважения и взаимопомощи, находить правильные решения в сложных ситуациях.

Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих программ состоит в том, что процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма, современной организацией его в стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях. Так же рассматриваются не только ключевые моменты организации и проведения мероприятий туристской направленности, но и деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка.

Методологической базой для написания программы послужили следующие принципы:

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка;

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям;

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества;

Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития;

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному». Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Обучающиеся по программе

Программа адресована детям в возрасте от 10- 16 лет. В течение учебного года ввиду выбытия ребенка по различным причинам из состава обучающихся группа может быть доукомплектована.

Половозрастные и социальные особенности обучающихся

Младший школьный возраст — 6-10 (7-11) лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-16 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомофизиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Набор детей – свободный, приём детей осуществляется на добровольных началах по письменному заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Возраст обучающихся -10-16 лет.

Количество обучающихся -12- 15 человек.

Форма обучения – очная.

Форма занятий – групповая, индивидуальная.

Срок реализации программы – 5 лет.

Режим занятий: Занятия для обучающихся проводятся 2 раза в неделю по 2 часа и 1 или 2 занятия на местности в месяц продолжительностью до 8 часов, 216 часов в год. Продолжительность занятия 40 минут.

Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Ожидаемые результаты:

Ведущие целевые установки и ожидаемые итоги освоения всех компонентов, составляющих содержание общеобразовательной программы, являются планируемыми результатами. Для модульного построения образовательной программы характерна комплексность и вариативность результатов.

В результате реализации программы «Пешеходный туризм» необходимо обеспечить достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

личностные результаты:

– выявление индивидуальных особенностей обучающихся в становлении и развитии высоконравственной, ответственной, творческой, инициативной, компетентной личности;

– повышение уровня компетентности обучающихся в области спортивного туризма и краеведения;

– формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

– приобретение компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения;

– способность ориентироваться в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и деятельности окружающих людей;

– освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

– приобретение коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе туристско-краеведческой деятельности, творческой и других видах деятельности;

– участие в общественной жизни детского объединения, учреждения дополнительного образования, города;

– готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе внутренней мотивации к познавательной деятельности;

– установка на безопасный, здоровый образ жизни, мотивация к работе на результат, успех;

метапредметные результаты:

– умение планировать, контролировать и оценивать действия в экстремальной ситуации во время туристского похода или прохождения туристской дистанции на соревнованиях, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в туристско-краеведческой деятельности;

– умение организовывать совместную деятельность с педагогом и другими обучающимися для разработки маршрута туристского похода или тактики, техники преодоления туристского препятствия на соревнованиях;

– умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

– использование различных источников для получения информации об условиях проведения соревнований по туризму, о местности планируемого похода.

предметные результаты: в результате освоения программы «Пешеходный туризм» обучающиеся будут:

первый год обучения.

будут знать: виды туризма, основное групповое и личное снаряжение, правила движения в походе, преодоление препятствий, компас и его устройство, основы топографии, родной край, его природные особенности, историю, известных земляков, основы первой доврачебной помощи пострадавшему, задачи общей физической подготовки.

будут уметь: укладывать рюкзак, составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона, устанавливать основные типы палаток, читать и расшифровывать основные топонимы, читать масштаб карты, рассказать о родном крае, его природных особенностях, оказывать доврачебную помощь пострадавшему, изготавливать носилки и транспортировать пострадавшего по пересеченной местности, выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног.

Второй год обучения.

будут знать: историю развития туризма, организацию туристского быта. Привалы и ночлеги, способы ориентирования, туристские возможности своего края, основы гигиены и первой доврачебной помощи. Роль и значение общей и специальной физической подготовки.

будут уметь: составлять меню, график дежурств, готовить пищу в полевых условиях. Организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудование костра, кухни и т.д. Определять расстояние по карте, правильно пользоваться компасом. Ориентироваться по местным приметам. Рассказать о географическом положении края, принимать участие в краеведческих викторинах, конференциях. Пользоваться походной медицинской аптечкой, выполнять упражнения на развитие ловкости и силы.

Третий год обучения

будут знать: организационные структуры спортивного туризма, формы спортивных походов, снаряжения для лыжных и пеших походов, тактику ориентирования на местности, тактику походов и соревнований.

будут уметь: подводить итоги похода, пользоваться топором и двуручной пилой, работать с картами и картохемами, ориентировать карту, -определять расстояние по карте, измерять расстояние на местности(шагами, по времени, визуально), двигаться по азимуту. Работать со специальным снаряжением, преодолевать естественные препятствия, выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная

Четвертый год обучения

Наличие умений и навыков, необходимых для участия в сложных походах. Владение техникой пешеходного и лыжного туризма. Умение самостоятельно ремонтировать туристское снаряжение и оборудование для спортивных походов и туристских соревнований. Наличие навыков судейства на дистанциях первого и второго класса по спортивному турмногоборью. Наличие навыков безаварийного прохождения сложных маршрутов и выживания в природных условиях. Владение организаторскими навыками при проведении массовых туристских мероприятий. Умение бесконфликтно строить отношения со всеми членами коллектива походной группы, знать пути и способы выхода из конфликтных ситуаций. Знание туристской документации и умение работать с ней.

Спортивный поход 1-2 к.сл., выполнение норматива третьего разряда по спортивному туризму, выполнение норматива младшего инструктора. Тесты. Участие в туристских соревнованиях.

Участие в организации массовых туристских мероприятий. Оценка руководителя, самооценка воспитанника. Выступления на творческих вечерах. Участие в краеведческих выставках.

Пятый год обучения

Владение навыками судейства на дистанциях второго и третьего класса в спортивном турмногоборье. Умение работать на коротких технических и длинных технико-тактических дистанциях по спортивному турмногоборью в качестве судьи на этапе и участника. Умение в качестве младших инструкторов туризма составлять план-конспект занятия, тренировки, план подготовки к туристскому мероприятию, план-график маршрута, проводить занятия и тренировки с младшими школьниками, участвуя в походах в должности помощника руководителя. Умение организовать и провести туристские соревнования.

Спортивный поход 2-3 к.сл.; участие в качестве помощника руководителя в учебно-тренировочных походах. Тесты. Участие в туристских соревнованиях. Участие в организации массовых туристских мероприятий. Оценка руководителя, самооценка воспитанника. Выступления на творческих вечерах. Участие в краеведческих выставках.

Способы проверки результативности

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки

результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;

2. тестирование по общефизической подготовке;

3. тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь).

Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

2. Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (январь). По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.

3. Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период подготовки обучающихся к летнему соревновательному сезону и подготовки к летним походам.

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для обучающихся первого и второго года применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к развитию и совершенствованию отдельных навыков и умений у обучающихся.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов, а также участие в походах выходного дня и многодневный категорийных походах.

Формы подведения итогов реализации программ

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на каждом этапе обучения.

В начале учебного года осуществляется входной контроль для определения уровня развития детей и их интеллектуальных способностей. Входной контроль проводится в виде опросов и бесед.

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся. В ходе реализации программы «Пешеходный туризм» осуществляются текущий контроль (по итогам изучения тем модулей и по итогам изучения

каждого модуля), промежуточная аттестация по окончании первого года обучения и по окончании освоения программы.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, тестирования, выполнения контрольных упражнений.

В течение учебного года обучающиеся принимают участие в соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, туристских слётах и соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности», других мероприятиях согласно плану массовых мероприятий.

Формы аттестации (контроля) – участие в соревнованиях, результативность участия в соревнованиях, тестирование, анкетирование.

Для подведения общих итогов обучения проводится однодневный поход в конце учебного года.

Промежуточная аттестация и итоговый контроль осуществляются по модулю:

- «Основы туристской подготовки» - в форме тестирования, соревнований, похода;

- «Топография и ориентирование» - в форме тестирования, соревнований;

- «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» - в форме тестирования и анкетирования.

Сроки проведения промежуточной аттестации и итогового контроля: апрель - май.

Кроме того, в течение года педагог дополнительного образования проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением обучающихся в коллективе, во время занятий, на соревнованиях и в походе;

- определение уровня теоретических знаний обучающихся в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;

- определение уровня подготовленности школьников на данном этапе тренировок к участию в соревнованиях.

Уровень технического мастерства проверяется на городских и областных соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

При оценке результатов принимается во внимание способность понимания задания педагога, владение туристской техникой, умение выполнять задания с использованием приобретенных навыков.

Форма промежуточной аттестации с 1 по 4 годы обучения - зачетное многодневное мероприятие (поход степенной или 1 к.с., лагерь, слет и т.п.).

**Учебный план
1 год обучения
216 часов**

| № | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Форма аттестации |
|-----|--|------------------|-----------|-----------|----------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Комплектование группы | 6 | | | |
| 2. | Вводное занятие | 3 | 1 | 2 | |
| 3. | Раздел 1. Основы туристской подготовки | 60 | 27 | 33 | Участие в походе и соревнованиях |
| 4. | Тема 1. Туристские путешествия, история развития туризма | 3 | 3 | - | |
| 5. | Тема 2. Воспитательная роль туризма | 3 | 3 | - | |
| 6. | Тема 3. Личное и групповое туристское снаряжение | 3 | 1 | 2 | |
| 7. | Тема 4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 12 | 6 | 6 | |
| 8. | Тема 5. Подготовка к походу, путешествию | 6 | 2 | 4 | |
| 9. | Тема 6. Питание в туристском походе | 6 | 2 | 4 | |
| 10. | Тема 7. Туристские должности в группе | 3 | 2 | 1 | |
| 11. | Тема 8. Правила движения в походе, преодоление препятствий | 12 | 3 | 9 | |
| 12. | Тема 9. Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий | 9 | 2 | 7 | |
| 13. | Тема 10. Подведение итогов туристского похода | 3 | 3 | - | |
| 14. | Раздел 2. Краеведение | 33 | 12 | 21 | Участие в походе и соревнованиях |
| 15. | Тема 1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | 9 | 6 | 3 | |

| | | | | | |
|-----|---|-----------|-----------|-----------|----------------------------------|
| 16. | Тема 2. Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 15 | 3 | 12 | |
| 17. | Тема 3. Изучение района путешествия | 9 | 3 | 6 | |
| 18. | Раздел 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 16 | 10 | 6 | Участие в походе и соревнованиях |
| 19. | Тема 1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 3 | 3 | - | |
| 20. | Тема 2. Походная медицинская аптечка | 3 | 3 | - | |
| 21. | Тема 3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 6 | 3 | 3 | |
| 22. | Тема 4. Приемы транспортировки пострадавшего | 6 | 3 | 3 | |
| 23. | Раздел 4. Топография и ориентирование | 33 | 15 | 18 | Участие в походе и соревнованиях |
| 24. | Тема 1. Понятие о топографической и спортивной карте | 3 | 3 | - | |
| 25. | Тема 2. Условные знаки | 6 | 3 | 3 | |
| 26. | Тема 3. Ориентирование по горизонту, азимут | 3 | 3 | - | |
| 27. | Тема 4. Компас. Работа с компасом | 3 | 1 | 2 | |
| 28. | Тема 5. Измерение расстояний | 6 | 2 | 4 | |
| 29. | Тема 6. Способы ориентирования | 6 | 2 | 4 | |
| 30. | Тема 7. Ориентирование по местным предметам. | 6 | 2 | 4 | |
| 31. | Раздел 5. Физическая подготовка | 45 | 2 | 43 | Сдача контрольных нормативов |

| | | | | | |
|-----|--|------------|-----------|------------|--|
| 32. | Тема 1. Краткие сведения о строении и функции организма человека и влиянии физических упражнений | 1 | 1 | - | |
| 33. | Тема 2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | 1 | 1 | |
| 34. | Тема 3. Общая физическая подготовка | 20 | - | 20 | |
| 35. | Тема 4. Специальная физическая подготовка | 20 | - | 20 | |
| 36. | Тема 5. Сдача контрольных нормативов | 2 | - | 2 | |
| 37. | Раздел 6. Туристические слеты, соревнования и походы | 20 | - | 20 | |
| 38. | Итого за год | 216 | 66 | 150 | |

**2 год обучения
216 часов**

| № | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Форма аттестации |
|----|--|------------------|----------|-----------|----------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Раздел 1. Основы туристической подготовки | 3 | 3 | - | Участие в походе и соревнованиях |
| 2. | Тема 1. Итоги летнего похода | 1 | 1 | - | |
| 3. | Тема 2. Туристические путешествия, история развития туризма | 2 | 2 | - | |
| 4. | Раздел 2. Топография и ориентирование | 21 | 9 | 12 | |
| 5. | Тема 1. Топографическая и спортивная карта | 3 | 2 | 1 | |
| 6. | Тема 2. Компас. Работа с компасом | 6 | 2 | 4 | |
| 7. | Тема 3. Измерение расстояний | 3 | 1 | 2 | |
| 8. | Тема 4. Способы ориентирования | 3 | 2 | 1 | |
| 9. | Тема 5. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки. | 6 | 2 | 4 | |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|-----------|-----------|----------------------------------|
| 10. | Раздел 3. Краеведение | 24 | 3 | 21 | Участие в походе и соревнованиях |
| 11. | Тема 1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 12 | 3 | 9 | |
| 12. | Тема 2. Изучение района путешествия | 12 | - | 12 | |
| 13. | Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 21 | 4 | 17 | Участие в походе и соревнованиях |
| 14. | Тема 1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 3 | 2 | 1 | |
| 15. | Тема 2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | 3 | 2 | 1 | |
| 16. | Тема 3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | 9 | 3 | 6 | |
| 17. | Тема 4. Приёмы транспортировки пострадавшего | 6 | - | 6 | |
| 18. | Раздел 5. Специальная подготовка | 43 | 12 | 31 | Участие в походе и соревнованиях |
| 19. | Тема 1. Тактика походов и соревнований | 9 | 3 | 6 | |
| 20. | Тема 2. Техника прохождения этапов, преодоление естественных препятствий | 34 | 9 | 25 | |
| 21. | Раздел 6. Организация и подготовка спортивных походов | 42 | 14 | 28 | Участие в походе и соревнованиях |
| 22. | Тема 1. Личное и групповое туристическое снаряжение | 3 | 2 | 1 | |
| 23. | Тема 2. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги | 12 | 3 | 9 | |
| 24. | Тема 3. Подготовка к походу, путешествию | 9 | 3 | 6 | |

| | | | | | |
|-----|---|------------|-----------|------------|------------------------------|
| 25. | Тема 4. Питание в туристическом походе | 9 | 2 | 7 | |
| 26. | Тема 5. Обеспечение безопасности в туристическом походе, на тренировочных занятиях | 6 | 2 | 4 | |
| 27. | Тема 6. Подведение итогов туристического путешествия | 3 | 2 | 1 | |
| 28. | Раздел 7. Физическая подготовка | 43 | 2 | 41 | Сдача контрольных нормативов |
| 29. | Тема 1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 1 | 1 | - | |
| 30. | Тема 2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | 1 | 1 | |
| 31. | Тема 3. Общая физическая подготовка | 18 | - | 18 | |
| 32. | Тема 4. Специальная физическая подготовка | 20 | - | 20 | |
| 33. | Тема 5. Сдача контрольных нормативов | 2 | - | 2 | |
| 34. | Раздел 8. Туристические слеты, соревнования и походы | 20 | - | 20 | |
| 35. | Итого за год | 216 | 47 | 179 | |

**3 год обучения
216 часов**

| № | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Форма аттестации |
|----|--|------------------|-----------|----------|----------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Раздел 1. Особенности спортивного туризма | 21 | 21 | - | Участие в походе и соревнованиях |
| 2. | Тема 1. Обеспечение безопасности в туристическом походе, на тренировочных занятиях | 3 | 3 | - | |
| 3. | Тема 2. Организационные структуры спортивного туризма | 6 | 6 | - | |

| | | | | | |
|-----|---|-----------|----------|-----------|----------------------------------|
| 4. | Тема 3. Основные положения «Правила проведения соревнований, спортивных туристских походов» | 6 | 6 | - | |
| 5. | Тема 4. Особенности других видов туризма | 6 | 6 | - | |
| 6. | Раздел 2. Топография и ориентирование | 30 | 7 | 23 | Участие в походе и соревнованиях |
| 7. | Тема 1. Работа с картами картосхемами | 9 | 2 | 7 | |
| 8. | Тема 2. Тактика ориентирования на местности | 9 | 2 | 7 | |
| 9. | Тема 3. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 12 | 3 | 9 | |
| 10. | Раздел 3. Краеведение | 20 | 2 | 18 | Участие в походе и соревнованиях |
| 11. | Тема 1. Туристские возможности края | 20 | 2 | 18 | |
| 12. | Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 15 | 2 | 13 | Участие в походе и соревнованиях |
| 13. | Тема 1. Оказание первой доврачебной помощи | 9 | 2 | 7 | |
| 14. | Тема 2. Транспортировка пострадавшего | 6 | - | 6 | |
| 15. | Раздел 5. Специальная подготовка | 42 | 3 | 39 | Участие в походе и соревнованиях |
| 16. | Тема 1. Тактика походов и соревнований | 3 | 2 | 1 | |
| 17. | Тема 2. Специальное снаряжение и работа с ним | 9 | 1 | 8 | |
| 18. | Тема 3. Техника прохождения этапов, преодоление естественных препятствий | 30 | - | 30 | |

| | | | | | |
|-----|--|------------|-----------|------------|----------------------------------|
| 19. | Раздел 6. Организация и подготовка спортивных походов | 42 | 9 | 33 | Участие в походе и соревнованиях |
| 20. | Тема 1. Формы спортивных походов. Основные цели и задачи | 6 | 4 | 2 | |
| 21. | Тема 2. Подготовка к походу | 15 | 3 | 12 | |
| 22. | Тема 3. Питание в походе | 6 | - | 6 | |
| 23. | Тема 4. Снаряжение для лыжных и пеших походов | 6 | - | 6 | |
| 24. | Тема 5. Организация туристского быта | 6 | 2 | 4 | |
| 25. | Тема 6. Подведение итогов похода | 3 | - | 3 | |
| 26. | Раздел 7. Физическая подготовка | 26 | - | 26 | Сдача контрольных нормативов |
| 27. | Тема 1. Общая физическая подготовка | 10 | - | 10 | |
| 28. | Тема 2. Специальная физическая подготовка | 14 | - | 14 | |
| 29. | Тема 3. Сдача контрольных нормативов | 2 | - | 2 | |
| 30. | Раздел 8. Туристические слеты, соревнования и походы | 20 | - | 20 | |
| 31. | Итого за год | 216 | 44 | 172 | |

**4 год обучения
216 часов**

| № | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Форма аттестации |
|----|--|------------------|-----------|----------|----------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Раздел 1. Туристская подготовка | 21 | 12 | 9 | Участие в походе и соревнованиях |
| 2. | Тема 1. Нормативные документы по туризму | 6 | 6 | - | |
| 3. | Тема 2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения | 6 | 3 | 3 | |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|-----------|-----------|----------------------------------|
| 4. | Тема 3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях | 6 | 3 | 3 | |
| 5. | Тема 4. Подготовка к путешествию, подведение итогов | 3 | - | 3 | |
| 6. | Раздел 2. Ориентирование и краеведение | 33 | 15 | 18 | Участие в походе и соревнованиях |
| 7. | Тема 1. Ориентирование на местности | 18 | 6 | 12 | |
| 8. | Тема 2. Правила соревнований по спортивному ориентированию | 9 | 6 | 3 | |
| 9. | Тема 3. Общественно-полезная деятельность. Краеведческая и природоохранная деятельность. Наблюдения в походе | 6 | 3 | 3 | |
| 10. | Раздел 3. Обеспечение безопасности | 21 | 8 | 13 | Участие в походе и соревнованиях |
| 11. | Тема 1. Обеспечение безопасности на соревнованиях по турмногоборью, в походах | 6 | 3 | 3 | |
| 12. | Тема 2. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 6 | 2 | 4 | |
| 13. | Тема 3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | 9 | 3 | 6 | |
| 14. | Раздел 4. Общая физическая подготовка | 39 | 1 | 38 | Сдача контрольных нормативов |
| 15. | Тема 1. Врачебная помощь, самоконтроль | 1 | 1 | - | |
| 16. | Тема 2. Общая физическая подготовка | 15 | | 15 | |
| 17. | Тема 3. Специальная физическая подготовка | 23 | | 23 | |

| | | | | | |
|-----|--|------------|-----------|------------|----------------------------------|
| 18. | Раздел 5. Специальная подготовка | 65 | 8 | 80 | Участие в походе и соревнованиях |
| 19. | Тема 1. Туристская тактика | 6 | 3 | 3 | |
| 20. | Тема 2. Туристская техника | 6 | 3 | 3 | |
| 21. | Тема 3. Техника преодоления естественных препятствий | 24 | | 24 | |
| 22. | Тема 4. Техника преодоления естественных препятствий (лыжный туризм) | 21 | | 21 | |
| 23. | Тема 5. Соревнования по туризму | 8 | - | 8 | |
| 24. | Раздел 6. Судейская подготовка | 27 | 18 | 9 | Участие в походе и соревнованиях |
| 25. | Тема 1. Организация и судейство различных видов турмногоборья | 12 | 6 | 6 | |
| 26. | Тема 2. Права и обязанности судейской бригады | 9 | 6 | 3 | |
| 27. | Тема 3. Правила туристских соревнований | 6 | 6 | - | |
| 28. | Раздел 7. Туристические слеты, соревнования и походы | 10 | - | 10 | |
| 29. | Итого | 216 | 63 | 153 | |

**5 год обучения
216 часов**

| № | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Форма аттестации |
|----|--|------------------|-----------|-----------|----------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Туристская подготовка | 15 | 12 | 3 | Участие в походе и соревнованиях |
| 2. | Обзор туристских районов | 6 | 6 | | |
| 3. | Права и обязанности членов туристской группы | 9 | 6 | 3 | |
| 4. | Ориентирование и краеведение | 33 | 9 | 24 | Участие в походе и соревнованиях |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|-----------|-----------|----------------------------------|
| 5. | Ориентирование в природных условиях. Карты и картосхемы | 6 | 3 | 3 | |
| 6. | Техника и тактика спортивного ориентирования | 18 | 3 | 15 | |
| 7. | Общественно-полезная деятельность. Краеведческая и природоохранная деятельность. Наблюдения в походе | 9 | 3 | 6 | |
| 8. | Обеспечение безопасности | 27 | 6 | 21 | Участие в походе и соревнованиях |
| 9. | Обеспечение безопасности на соревнованиях по турмногоборью, в походах | 6 | | 6 | |
| 10. | Выживание в экстремальных ситуациях | 9 | 3 | 6 | |
| 11. | Организация и проведение поисково-спасательных работ (ПСР) и транспортировки пострадавшего | 12 | 3 | 9 | |
| 12. | Общая физическая подготовка | 41 | - | 41 | Сдача контрольных нормативов |
| 13. | Врачебная помощь, самоконтроль | 1 | - | 1 | |
| 14. | Общая физическая подготовка | 20 | | 20 | |
| 15. | Специальная физическая подготовка | 20 | | 20 | |
| 16. | Специальная подготовка | 79 | 15 | 64 | Участие в походе и соревнованиях |
| 17. | Технические приёмы при преодолении естественных препятствий | 38 | 6 | 32 | |
| 18. | Техника и тактика турмногоборья | 18 | 6 | 12 | |
| | Элементы скалолазания (альпинизма) | 15 | 3 | 12 | |

| | | | | | |
|--|---|-----------|----------|-----------|----------------------------------|
| | Контрольные упражнения и соревнования (техника пешеходного, лыжного, водного туризма) | 8 | | 8 | |
| | Судейская подготовка | 12 | 6 | 6 | Участие в походе и соревнованиях |
| | Организация соревнований | 6 | 3 | 3 | |
| | Обеспечение безопасности туристских соревнований | 6 | 3 | 3 | |
| | Туристические слеты, соревнования и походы | 10 | - | 10 | |

**Содержание программы
1 год обучения
216 часов**

Вводное занятие - знакомство с программой туристско-краеведческой подготовки; - чем полезны и интересны походы и экскурсии. 3ч

Раздел 1. Основы туристской подготовки

Тема 1. Туристические путешествия. История развития туризма (3 часа)

Теория

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

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

Краеведение, Туристическо-краеведческое движение учащихся «Отечество», основы направления движения.

Тема 2. Воспитательная роль туризма (3 часа)

Теория

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

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

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

Тема 3. Личное и групповое туристическое снаряжение (3 часа)

Теория

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

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

Практика 2 часа

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.

Работа со снаряжением, уход за снаряжением.

Тема 4. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги (12 часов)

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 по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установок 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, работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания

Практика 6 часов

Развертывание и свертывание лагеря (бивака).

Разжигание костра.

Тема 5. Подготовка к походу, путешествию (6 часа)

Теория

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

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика 4 часа

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода.

Изучение маршрутов походов

Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Тема 6. Питание в туристическом походе (6 часов)

Теория

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практика 4 часа

Составление меню и списка продуктов для 1-3- дневного похода.

Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре. 2ч.

Тема 7. Туристические должности в группе (3 часа)

Теория

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требование к командиру группы (туристический опыт, инициативность, ровные отношения с членами групп, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, и поддержания нормального микроклимата в группе.

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

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

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

Практика 1 час

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

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

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

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

Тема 8 Правила движения в походе, преодоление препятствий (12 часов)

Теория

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

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

Практика 9 часов

Отработка движения по дорогам колонной.

Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников.

Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: через завалы, по заболоченной местности.

Тема 9 Техника безопасности при проведении туристических походов, занятий (9 часов)

Теория

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

Практика 7 часов

Обработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Использование альпенштоков на склонах.

Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Тема 10 Подведение итогов похода (3 часа)

Теория

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекции и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организаций, давших задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участниками.

Раздел 2. Краеведение

Тема 1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (9 часов)

Теория

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

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

История своего населенного пункта.

Практика 3ч.

Знакомство с картой своего края.

«Путешествия» по карте.

Проведение краеведческих викторин.

Тема 2. Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев (15 часов)

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.

Практика 12 часов

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

Тема 3. Изучение района путешествия (9 часов)

Теория

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписки с местными краеведами и туристами, встречи с людьми,

побывшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе планируемого похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практика 6 часов

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Раздел 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (3 часа)

Теория

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

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

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и 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.

Тема 2. Походная медицинская аптечка (3 часа)

Теория

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 хранения заболеваний.

Тема 3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (6 часов)

Теория

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

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

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

Практика 3 часа

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

Тема 4. Приемы транспортировки пострадавшего (6 часов)

Теория

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика 3 часа

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 4. Топография и ориентирование

Тема 1. Понятие о топографической и спортивной карте (3 часа)

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, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Тема 2. Условные знаки (6 часов)

Теория

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтальные основы, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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

Практика 3 часа

Изучение по местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

Топографические диктанты.

Тема 3. Ориентирование по горизонту, азимут (3 часа)

Теория

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

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

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутное кольцо, Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Тема 4. Компас, работа с компасом (3 часа)

Теория

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

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

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

Практика 2 часа

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка).

Нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Тема 5. Измерение расстояний (6 часов)

Теория

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

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

Практика 4 часа

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы.

Упражнения на прохождение отрезков различной длины.

Измерение кривых линий на картах разного масштаба.

Тема 6. Способы ориентирования (6 часов)

Теория

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек состояния 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 карт и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

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

Практика 4 часа

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

Тема 7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (6 часов)

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, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям 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.

Практика 4 часа

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня.

Упражнение по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Определение точки состояния на спортивной карте, имитации ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Раздел 5. Физическая подготовка

Тема 1. Краткие сведения о строении функций организма человека и влияние физических упражнений (1 час)

Теория

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

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание газообмен.

Органы и пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Тема 2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (2 часа)

Теория

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

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

Практика 1 час

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Тема 3. Общая физическая подготовка (30 часа)

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 туристических походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на

различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика 30 часа

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

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

Тема 4. Специальная физическая подготовка (30 часа)

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 и 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 (выносливости): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика 30 часа

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

Раздел 6. Туристские слеты, соревнования и походы (108 часов)

Промежуточная аттестация.

Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях и походах.

2 год обучения

216 часов

Раздел 1. Основы туристской подготовки

Тема 1. Итоги летнего похода (1 час)

Тема 2. Туристические путешествия. История развития туризма (2 часа)

Теория

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, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодетельный туризм, экскурсионный, международный.

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

Раздел 2. Топография и ориентирование

Тема 1. Топографическая и спортивная карта (3 часа)

Теория

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

Спортивная карта, 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.

Практика 1 час

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.

Тема 2. Компас. Работа с компасом (6 часов)

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.

Практика 4 часа

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.

Тема 3. Измерение расстояний (3 часа)

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.

Практика 2 часа

Измерение длины шага, построение графика перевода числа 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.

Тема 4. Способы ориентирования (3 часа)

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.

Практика 1 час

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

Тема 5. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки (6 часов)

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 ручьев, 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.

Практика 4 часа

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Раздел 3. Краеведение

Тема 1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев (12 часов)

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.

Практика 10 часов

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.

Тема 2. Изучение района путешествия (12 часов)

Практика

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.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема 1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (3 часа)

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

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

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

Практика 1 час

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

Тема 2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений (3 часа)

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.

Практика 1 час

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

Тема 3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (9 часов)

Теория

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристических походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопления.

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 бытования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практика 6 часов

Освоение способов бытования ран, наложение жгута.

Приёмы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца.

Тема 4. Приёмы транспортировки пострадавшего (6 часов)

Практика

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.

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Раздел 5. Техника и тактика в туристском походе (43 часа)

Теория

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

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

Передвижение по тундре, 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 способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практика 31 час

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Раздел 6. Подготовка к походу

Тема 1. Личное и групповое снаряжение (3 часа)

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, канны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка миль, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

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

Практика 1 час

Комплектование личного и общественного снаряжения.

Тема 2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (12 часов)

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.

Практика 9 часов

Выбор места бивака.

Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря.

Установка палаток в различных условиях.

Заготовка дров – работа с пилой и топором.

Тема 3. Подготовка к походу, путешествию (9 часов)

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.

Практика 6 часов

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачётного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода.

Заполнение маршрутной документации.

Тема 4. Питание в туристском походе (9 часов)

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.

Практика 7 часов

Составление меню и списка продуктов.

Фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

Контрольная работа – составление меню на 3-5 дней.

Тема 5. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях (6 часов)

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.

Практика 4 часа

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Тема 6. Подведение итогов туристского путешествия (3 часа)

Теория

Отчёты ответственных за всю 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.

Практика 1 час

Подготовка и составление отчёта о походе.
Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.
Подготовка отчётного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

Раздел 7. Физическая подготовка

Тема 1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (1 час)

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 под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями и на обмен веществ.

Тема 2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (2 часа)

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.

Практика 1 час

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

Тема 3. Общая физическая подготовка (28 часа)

Практика

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

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

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положениях – 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; полёт-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, переноска 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, 100м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3-5км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный

бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5км 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 и трамплина через козла, коня.

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

Тема 4. Специальная и физическая подготовка (30 часов)

Практика

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 15км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800м. 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, 400м. 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, 200м.

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 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, берегов ручьёв.

Элементы скалолазания:

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. 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 на 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 3-4кг, 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 то груди и др.

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

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, перекрёстным 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 рук и ног в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, 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.

Раздел 8. Туристские слёты, соревнования и походы (108 часов)

Практика

Участие в соревнованиях и походах.

Промежуточная аттестация.

Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях и походах.

3 год обучения

216 часов

Раздел 1. Особенности спортивного туризма

Тема 1. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий и соревнований (3 часа)

Теория

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, на тренажёрах.

Правила поведения при переезде группы на транспорте.

Правила поведения на скалодроме, техника безопасности при работе на скалодроме и на этапах, расположенных на высоте.

Профилактика травматизма на занятиях.

Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимодействия с местным населением.

Соблюдение мер безопасности при низких температурах.

Тема 2. Организационные структуры спортивного туризма (6 часов)

Теория

Нормативные документы по спортивному туризму, работа маршрутно-квалификационных комиссий, проведение различных туристских мероприятий (слёты, соревнования, туриады, чемпионаты).

Разрядные требования. «Единая всероссийская спортивная квалификация».

Тема 3. Основные положения «Правил проведения соревнований спортивных туристских походов», «Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма» (6 часов)

Теория

Требования к участникам спортивных походов. Соревнования по турмногоборью заключаются в командном прохождении туристско-спортивного маршрута определённой длины с преодолением естественных препятствий различной категории сложности за соответствующее время.

Походы: категорийные, некатегорийные, походы выходного дня. Правильная оценка их сложности.

Тема 4. Особенности других видов туризма (6 часов)

Теория

Знакомство с одним из видов туризма

Раздел 2. Ориентирование в спортивных походах

Тема 1. Работа с картами, картосхемами (9 часов)

Теория

Хрестоматия ориентирования. Условные знаки, азбука ориентировщика. Чтение карты. Ориентирование и карта. Виды и характеристика картографического материала. Измерение на местности. Ориентирование без карты «движение по азимуту». Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров. Способы определения точек стояния. Планирование участков и способов их прохождения. Контрольные ориентиры. Виды соревнований по ориентированию.

Практика

Чтение различных карт по квадратам и маршрутам. Диктант - зарисовка по описанию движения, составление плана-графика. Измерение расстояний на карте и местности, движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, мышления.

Тема 2. Тактика ориентирования на местности (9 часов)

Теория

Сбор информации о предстоящем соревновании, районе похода. Тактические действия до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах. Составление тактического плана прохождения и распределения сил на дистанции.

Тактические действия в индивидуальных и командных соревнованиях с учетом вида соревнований. Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена.

Тема 3. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (12 часов)

Теория

Действие в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи часов и солнца, часов и луны. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, объектов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения.

Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины.

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.

Раздел 3. Краеведение

Тема 1. Туристские возможности родного края (20 часов)

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 местонахождение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства. Литература о родном крае.

Практика

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

Раздел 4. Обеспечение безопасности в походе

Тема 1. Оказание первой (доврачебной) медицинской помощи (9 часов)

Теория

Факторы, определяющие возникновение несчастных случаев: объективные и субъективные.

Назначение медикаментов, относящихся к различным группам (обеззараживающие, кровоостанавливающие, обезболивающие, жаропонижающие, желудочные, сердечные). Простудные и желудочно-кишечные заболевания в походе. Характерные травмы – ожоги, потёртости, ушибы, растяжения, переломы.

Практика

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (примеры, описанные в литературе). Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

Тема 2. Транспортировка пострадавшего (6 часов)

Теория

Способ транспортировки пострадавшего зависит от его состояния, характера травмы, условий местности и т.д.

Способы транспортировки: на руках, на рюкзаке, верёвке, лыжных палках, на импровизированных носилках. В зимнем походе изготавливают волокушу.

Практика

Изготовление различных носилок, волокуш для транспортировки пострадавшего.

Раздел 5. Специальная подготовка

Тема 1. Тактика походов и соревнований (3 часа)

Теория

Особенности тактики походов различной категории сложности. Особенности тактики командных соревнований по видам туристского многоборья. Важнейшая тактическая задача - безопасное прохождение похода, дистанций различного уровня и сложности. Тактическая оценка различных участков маршрута, дистанции соревнований с позиции времени на прохождение и пути на конкретном рельефе. Роль и место капитана. Разбор практических занятий.

Практика

Тактическая игра на картосхемах.

Тема 2. Специальное снаряжение (9 часов)

Практика

Требования, предъявляемые к снаряжению. Соответствие ГОСТАМ и технической документации. Веревки, карабины, блоки и полиспасты. Страховочные системы. Применение страховочных систем. Требования к страховочным системам. Самостраховка. Зажимы. Рукавицы, каски. Узлы. Опорные петли. Групповое и личное снаряжение.

Тема 3. Техника прохождения этапов, преодоление естественных препятствий (30 часов)

Практика

Дальнейшее совершенствование техники прохождения этапов. Работа с верёвками сопровождения на этапах и командной страховкой. Транспортировка лыж, груза на этапе.

Наведение перил для занятий. Маркировка верёвок. Опорные петли. Действие участников команды при заданном условии: сквозное прохождение дистанции, действия команды по прибытии последнего участника на этап. Самонаведение перил в личном, командном прохождении на этапах «Спортивный спуск», «Спуск дюльфером». Спуск по склону с самостраховкой по перилам шагом, на лыжах. Подъём первого участника по склону. Переправа с маятниковой опорой через ручей, овраг. Движение по навесной переправе с самонаведением перил. Совершенствование техники преодоления этапов «Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг и по тонкому льду», «Траверс склона», «Подъём по склону с верхней командной страховкой (самостраховкой)», «Движение по верёвке с перилами (параллельные перила)». Командное и личное прохождение.

Раздел 6. Организация и подготовка спортивных походов

Тема 1. Формы спортивных походов. Основные цели и задачи (6 часов)

Теория

Туристские походы по форме их организации, целям и задачам подразделяются на спортивные, учебно-тренировочные и на туристские экспедиции.

Спортивные походы. Разработка маршрута. Выпуск группы. Защита пройденного маршрута по форме. Получение справок о совершённом походе.

Учебно-тренировочный поход. Туристские экспедиции.

Тема 2. Подготовка к походу, путешествию (15 часов)

Теория

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

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачётному походу.

Практика

Разработка маршрута похода.

Тема 3. Питание в туристском походе (6 часов)

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.

Практика

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

Тема 4. Личное и групповое туристское снаряжение (6 часов)

Теория

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачётного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления

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

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления.

Выкройки, техника изготовления.

Практика

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

Тема 5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (6 часов)

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.

Практика

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

Тема 6. Подведение итогов похода (3 часа)

Практика

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

Раздел 7. Физическая подготовка

Тема 1. Общая физическая подготовка (18 часов)

Практика

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке, переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. 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 движения.

Лёгкая атлетика.

Тема 2. Специальная физическая подготовка (26 часов)

Практика

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

7.3. Сдача контрольных нормативов (2 часа)

Раздел 8. Туристские слёты, соревнования и походы (108 часов)

Практика

Участие в соревнованиях и походах.

Промежуточная аттестация.

Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях и походах.

4 год обучения

216 часов

Раздел 1. Туристская подготовка

Тема 1. Нормативные документы по туризму (6 часов)

Теория

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершённом туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

Тема 2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения (6 часов)

Теория

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики,

достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Практика

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Тема 3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях (6 часов)

Теория

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство 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.

Практика

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

Тема 4. Подготовка к путешествию, подведение итогов (3 часа)

Практика

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчёта о проведённом походе. Оформление разрядных документов. Проведение отчётного вечера или выставки по итогам похода,

выпуск газеты. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты.

Раздел 2. Ориентирование и краеведение

Тема 1. Ориентирование на местности (18 часов)

Теория

Ориентирование без карты «движение по азимуту». Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров. Способы определения точек стояния. Планирование участков и способов их прохождения. Контрольные ориентиры. Виды соревнований по ориентированию.

Действие в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи часов и солнца, часов и луны. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, объектов, созданных природой, людьми.

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

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины.

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.

Практика

Чтение различных карт по квадратам и маршрутам. Диктант - зарисовка по описанию движения, составление плана-графика. Измерение расстояний на карте и местности, движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, мышления.

Тема 2. Правила соревнований по спортивному ориентированию (9 часов)

Теория

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

Тема 3. Общественно-полезная деятельность. Краеведческая и природоохранная деятельность. Наблюдения в походе (6 часов)

Теория

Краеведческий обзор родного края. Широкое понимание краеведения: от познания родного края к познанию других областей и всей страны.

Охрана природы – одна из главных обязанностей граждан. Значение сбалансированности природоохранных мероприятий. Виды природоохранной пропаганды. Воспитание примером и делом.

Практика

Общественно полезная деятельность туристов в походе: исследовательская работа (по заданию научных и хозяйственных организаций); краеведческая работа среди населения; работа по охране природы.

Агитация и пропаганда туризма в средствах массовой информации.

Раздел 3. Обеспечение безопасности

Тема 1. Обеспечение безопасности на соревнованиях по турмногоборью, в походах (6 часов)

Теория

Безопасность – важнейшее требование любого туристского мероприятия. Классификация опасностей гор.

Меры предупреждения опасности при подготовке и проведении путешествия. Правила безопасности – подготовка снаряжения; организация верхней страховки, обязанности страхующего.

Состав и численность группы, прогноз погоды и сигнализация о начале дождей, сигнализация. Контрольные сроки.

Практика

Инструктаж и проверка знаний каждого члена группы по технике безопасности.

Ознакомление на местности с опасностями, связанными с рельефом, с изменениями метеорологической обстановки.

Тема 2. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (6 часов)

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 увеличение сопротивляемости организма к

простудным заболеваниями. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

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

Практика

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

Тема 3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи (9 часов)

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.

Практика

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

Раздел 4. Физическая подготовка

Тема 1. Врачебная помощь, самоконтроль (1 час)

Практика

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

Тема 2. Общая физическая подготовка (20 часов)

Практика

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Лёгкая атлетика.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (28 часов)

Практика

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 и движение 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.

Скалолазание. Отработка темы «Страховка и самостраховка».

Работа на линейных опорах при помощи техники SRT. Спасработы индивидуальные (соло-транспортировка пострадавшего). Навеска и съём снаряжения.

Раздел 5. Специальная подготовка

Тема 1. Туристская тактика (6 часов)

Теория

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.

Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

Тема 2. Туристская техника (6 часов)

Теория

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

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

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

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различного характера, скалам.

Правила передвижения в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трёх точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование специального снаряжения (страховочная система, верёвки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмёрка, прямой, встречный, схватывающие узлы. Техника вязания узлов.

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

Практика

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Тема 3. Техника преодоления естественных препятствий (24 часа)

Практика

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

Тема 4. Техника преодоления естественных препятствий (21 час)

Практика

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

Тема 5. Соревнования по туризму (8 часов)

Теория

Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут».

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, информация 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.

Практика

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

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

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

Раздел 6. Начальная судейская подготовка

Тема 1. Организация и судейство различных видов турмногоборья (12 часов)

Теория

Виды соревнований по топографической съёмке. Участие в судействе соревнований по ориентированию. Участие в подготовке дистанции (планирование на карте и установка на местности).

Ориентирование в программе туристских слётов и соревнований: соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование). Участие в подготовке туристской полосы препятствий. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Участие в разработке условий проведения соревнований.

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

Судейская коллегия вида, организация её работы.

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, её цели и задачи. Зачётные и незачётные конкурсы.

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» - основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), её роль в организации и проведении туристского похода.

Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы». Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов.

Тема 2. Права и обязанности судейской бригады (9 часов)

Теория

Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство – главная обязанность судьи туристских соревнований.

Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Требования, предъявляемые к опыту судей.

Права и обязанности главного судьи и его заместителей, главного секретаря и членов службы секретариата, начальника дистанции и его помощников, судьи-инспектора, врача соревнований, коменданта, судей на старте, этапах, финише.

Порядок принятия решений главной судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Тема 3. Правила туристских соревнований (6 часов)

Теория

«Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» - основной руководящий документ при проведении туристских слётов и соревнований. Правила соревнований по туристскому многоборью, по спортивному ориентированию.

Туристские соревнования, их задачи и характер. Классификация туристских соревнований. Организация, проводящая соревнования, создание оргкомитета. Требования к положению о соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слётов, соревнований.

Рассмотрение образцов документации, протоколов.

Раздел 7. Туристские слёты, соревнования и походы (108 часов)

Практика

Участие в соревнованиях и походах.

Промежуточная аттестация.

Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях и походах.

5 год обучения

216 часов

Содержание тем

Раздел 1. Туристская подготовка

Тема 1. Обзор туристских районов (6 часов)

Теория

Краткая история туристского освоения районов страны, основные туристско-экскурсионные объекты. Районы походов, их подробный физико-географический обзор. Возможные маршруты различной категории сложности, учебно-тренировочных походов и экспедиций, пути подъезда. Характерные особенности районов, особенности организации и проведения в них туристских мероприятий в разное время года. Наиболее вероятные маршруты. Примеры типичных маршрутов для каждого района с их характеристиками. Маршруты походов, занявшие призовые места в чемпионате страны в последние годы. Перспективы и задачи будущих походов. Источники сведений о районах. Национальные особенности и обычаи местного населения.

Тема 2. Права и обязанности членов туристской группы (9 часов)

Теория

Роль руководителя группы на всех этапах подготовки и проведения похода. Принципы управления группой, зависимость метода управления от опыта участников и руководителя. Моральная, административная и юридическая ответственность руководителя и участников группы. Практика разбора аварий и несчастных случаев в туризме. Взаимоотношения с местными властями, лесной охраной, рыбнадзором, охотничьей инспекцией.

Раздел 2. Ориентирование и краеведение

Тема 1. Ориентирование в природных условиях. Карты и картосхемы (6 часов)

Теория

Ориентирование. Работа с картами, картосхемами. Хрестоматия ориентирования. Условные знаки, азбука ориентировщика. Чтение карты. Ориентирование и карта. Виды и характеристика картографического материала. Измерение на местности. Ориентирование без карты «движение по азимуту». Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров. Способы определения точек стояния. Планирование участков и способов их прохождения. Контрольные ориентиры. Виды соревнований по ориентированию. Практические занятия: чтение различных карт по квадратам и маршрутам. Диктант - зарисовка по описанию движения, составление плана-графика. Измерение расстояний на карте и местности, движение по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Игры и упражнения, направленные на развитие памяти, мышления.

Тема 2. Техника и тактика спортивного ориентирования (18 часов)

Теория

Методы развития у спортсменов специализированного восприятия – расстояния, скорости и направления движения.

Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приёмов в соответствии с конкретной ситуацией. Наиболее распространённые ошибки. Продолжение развития навыков беглого чтения карты, развитие памяти карты.

Технические приёмы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных дистанциях с тормозными ориентирами. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Выбор пути движения между КП.

Практика

Основной задачей технико-тактической подготовки является достижение автоматизма и стабилизации основных приёмов и способов ориентирования, совершенствование координационной и ритмической структуры бега, бега на лыжах с ориентированием.

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов ориентирования. Это выбор генерального направления. Детальное

чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры. Техника сопоставления. Оценка района КП. Выбор точки начала точного ориентирования.

Тренировка базовых качеств ориентировщиков: памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки.

Необходимо постоянно развивать тактическое мышление – создавать мыслительные модели, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. Совершенствовать способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Умение передвигаться по местности любого типа быстро и экономично является важной составной частью технико-тактического мастерства.

Тема 3. Общественно-полезная деятельность. Краеведческая и природоохранная деятельность. Наблюдения в походе (9 часов)

Краеведческий обзор родного края. Широкое понимание краеведения: от познания родного края к познанию других областей и всей страны.

Охрана природы – одна из главных обязанностей граждан. Значение сбалансированности природоохранных мероприятий. Виды природоохранной пропаганды. Воспитание примером и делом.

Практические занятия

Общественно полезная деятельность туристов в походе: исследовательская работа (по заданию научных и хозяйственных организаций); краеведческая работа среди населения; работа по охране природы.

Агитация и пропаганда туризма в средствах массовой информации.

Раздел 3. Обеспечение безопасности

Тема 1. Обеспечение безопасности на соревнованиях по турмногоборью, в походах (6 часов)

Теория

Безопасность – важнейшее требование любого туристского мероприятия. Классификация опасностей гор.

Меры предупреждения опасности при подготовке и проведении путешествия. Правила безопасности – подготовка снаряжения; организация верхней страховки, обязанности страхующего. Состав и численность группы, прогноз погоды и сигнализация о начале дождей, сигнализация. Контрольные сроки.

Практика

Инструктаж и проверка знаний каждого члена группы по технике безопасности.

Ознакомление на местности с опасностями, связанными с рельефом, с изменениями метеорологической обстановки.

Тема 2. Выживание в экстремальных ситуациях (9 часов)

Теория

Возможные экстремальные ситуации в походах и их характеристика. Пути и способы выхода из создавшихся напряжённых и конфликтных ситуаций.

Действия участника, отставшего от группы.

Практика

Отработка навыков выживания в экстремальных условиях группой или поодиночке. Участие в лагерях «робинзонов» и «школ выживания».

Тема 3. Организация и проведение поисково-спасательных работ (ПСР) и транспортировки пострадавшего (12 часов)

Теория

Спасательная служба страны. Её задачи, организация, права и обязанности. Общественные спасательные отряды.

Организация поисковых групп и спасательных отрядов. Тактика ПСР. Составление плана взаимодействия спасателей.

Практика

Отработка навыков активного проведения ПСР.

Раздел 4. Физическая подготовка

Тема 1. Врачебная помощь, самоконтроль (1 час)

Практика

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

Тема 2. Общая физическая подготовка (20 часов)

Практика

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Лёгкая атлетика.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (30 часов)

Практика

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 и движение 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.

Скалолазание. Отработка темы «Страховка и самостраховка».

Работа на линейных опорах при помощи техники SRT. Спасработы индивидуальные (соло-транспортировка пострадавшего). Навеска и съём снаряжения.

Раздел 5. Специальная подготовка

Тема 1. Технические приёмы при преодолении естественных препятствий (38 часов)

Теория

Формирование правильного представления о характере предстоящих действий. Меры безопасности при выполнении технических приемов. Меры безопасности при использовании альпинистских веревок, узлов, страховочных систем. Профилактические меры, связанные с общей организацией безопасности на занятиях, тренировках, соревнованиях, в походах.

Практика

Переправа первого участника вброд. Способы страховки и самостраховки. Переправа первого участника по тонкому льду. Организация

страховки и самостраховки участников. Переправа первого участника через реку по бревну.

Переправа первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну. Траверс склона участником, идущим по командной страховке. Преодоление подъема первым участником с командной страховкой. Организация перил. Снятие перил. Укладка бревна. Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг и тонкому льду. Движение по навесной переправе. Траверс склона по перилам. Спуск (подъем) по склону, по перилам с самостраховкой. Подъем по склону с верхней командной страховкой. Спуск по перилам (дюльфер). Спортивный спуск. Переправа маятником через ручей, овраг. Транспортировка груза на этапах. Движение по веревке с перилами (параллельные перила).

Лыжная техника. Меры безопасности при спусках и подъемах на лыжах.

Классификация технических приемов. Однотактные и двутактные повороты. Снаряжение лыжника. Отдельные технические приемы при спусках и подъемах. Прямые и косые спуски. Способы торможения, прохождение ворот, спортивные трассы. Отработка безопасных способов остановки.

Тема 2. Техника и тактика турмногоборья (18 часов)

Теория

Совершенствование техники. Работа с пострадавшим на этапах и дистанции. Действия участников команды при заданном условии: сквозное прохождение дистанции, действия команды по прибытии последнего участника на этап. Тактико-техническое прохождение дистанции в усложнённых условиях. Подготовка к прохождению дистанции при известных условиях. Выбор тактики при прохождении этапов. Тактическое построение прохождения дистанции. Технические приёмы при прохождении сложных участков этапов. Выбор снаряжения при подготовке команды к прохождению дистанции.

Изменение тактики во время прохождения дистанции, этапов по непредвиденным обстоятельствам. Построение движения команды по дистанции и этапам в зависимости от физических данных членов команды.

Практика

Самонаведение этапов. Прохождение этапов с увеличенной технической, физической сложностью.

Специальное снаряжение и использование его. Прохождение дистанции с ориентированием.

Автономная работа команды на дистанции. Работа капитана команды на дистанции, этапах.

Всё более значительная роль в совершенствовании техники турмногоборья отводится соревновательному методу.

Тема 3. Элементы (скалолазания) альпинизма (15 часов)

Теория

Особенности альпинизма. Тактика и техника передвижения в горах.

Практика

Передвижение по травянистым склонам, осыпям, моренам. Передвижение по снежному рельефу. Передвижение по ледовому рельефу. Передвижение по скальному рельефу. Переправы через горные реки.

Тема 4. Контрольные упражнения и соревнования (техника пешеходного, лыжного, водного туризма) (8 часов)

Теория

Проведение через каждые три месяца контрольных упражнений: приседания, отжимания, подтягивания, прыжки, бег на 60, 100, 400, 1000, 3000, 5000, 10000, 15000 метров (в зависимости от года обучения и возрастных особенностей). Устанавливается контрольный норматив на год с учётом возрастных особенностей и времени сдачи (летом – бег, зимой – бег на лыжах).

Практика

Участие в контрольных забегах по турмногоборью на этапах, дистанциях, соревнованиях. Контрольные забеги по ориентированию, кроссу, лыжным гонкам.

Раздел 6. Судейская подготовка

Тема 1. Организация соревнований (6 часов)

Теория

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждения положения о мероприятии, сметы на его проведение. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобство подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения мероприятия, оформление мест проведения соревнований. Роль судейской коллегии в подготовке слёта, соревнований.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слёта, соревнований. Согласование места проведения с местными организациями.

Практика

Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его выполнением.

Тема 2. Обеспечение безопасности туристских соревнований (6 часов)

Теория

Выбор района проведения соревнований с точки зрения безопасности. Поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований.

Медицинское обеспечение соревнований, профилактика заболеваний. Организация противопожарных мероприятий. Организация спасательной службы на соревнованиях. Условия, при которых соревнования могут быть отменены или прерваны. Соответствие сложности дистанции уровню подготовленности участников. Инспектирование дистанции с точки зрения обеспечения безопасности.

Назначение, виды, характеристика различных видов страховки (надёжность, предельные нагрузки и т.п.). Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самодеятельного снаряжения, применяемого участниками.

Разработка вариантов эвакуации пострадавших участников, организации поисковых работ. Решение вопросов транспортного обеспечения. Подготовка необходимого для организации поисково-спасательных работ. Организация надёжной связи на дистанции. Инструктаж судей на этапах по вопросам безопасности.

Обеспечение безопасности при проведении тренировок, купании участников.

Практика

Работа со снаряжением для организации страховки и самостраховки. Участие в оборудовании этапов судейской страховкой.

7. Туристские слёты, соревнования и походы (108 часов)

Практика

Участие в соревнованиях и походах.

Материалы итоговой аттестации

Итоговый поход 2 категории сложности.

Воспитательная работа

Настоящая Рабочая программа воспитания (далее – Программа) разработана для детей в возрасте от 10 до 16 лет, обучающихся в объединениях, с целью организации воспитательной работы с обучающимися. Реализация Программы осуществляется параллельно с выбранной ребенком и (или) его родителями (законными представителями) несовершеннолетнего обучающегося дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Пешеходный туризм» туристско-краеведческой направленности.

Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися объединения и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Цель Программы – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Целевым приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Задачи Программы:

- 1) реализовывать воспитательные возможности общеучрежденческих ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в групповом сообществе;
- 2) сформировать национальное самосознание, ценностное отношение к личности, обществу, государству, к идеям и ценностям их возрождения и развития;
- 3) создать конкретные условия для проявления гражданственности, патриотизма, достойного выполнения общественного, государственного и воинского долга воспитанниками с учетом их интересов, потребностей в основных сферах человеческой деятельности и общения;

- 4) воспитать уважение к закону и развить социальную ответственность молодых граждан;
- 5) создать содержательное и информационное обеспечение агитационной и пропагандистской работы по приобщению обучающихся, их родителей к здоровому образу жизни;
- 6) способствовать формированию отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, как к социальной ценности;
- 7) повышать общий уровень культуры обучающихся;
- 8) способствовать развитию самодисциплины и ориентации на общечеловеческие ценности;
- 9) способствовать выработке умений и навыков по укреплению и сохранению здоровья, безопасному и ответственному поведению;
- 10) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями и/или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.
- 11) реализовывать воспитательный потенциал руководства педагогом дополнительного образования вверенного ему объединения, поддерживать активное участие объединений в жизни Учреждения;
- 12) вовлекать обучающихся в активное участие в краевых, окружных, городских культурно-массовых мероприятиях и реализовывать воспитательные возможности этих мероприятий;
- 13) организовывать разноплановую профилактическую работу по безопасности жизнедеятельности с обучающимися объединениями.

Процесс воспитания в объединениях основывается на следующих **принципах** взаимодействия педагога и обучающихся:

1. Принцип индивидуального подхода предполагает учет индивидуальных запросов, интересов, склонностей, способностей, возможностей, психофизиологических особенностей и социальной среды обучающихся. Дифференцированный подход обеспечивает комфортное состояние каждого ребенка.
2. Принцип преемственности – предполагает культурное взаимодействие и взаимовлияние поколений. Необходимо активизировать деятельность родителей, всех взрослых на передачу детям социального знания и опыта.
3. Принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.
4. Принцип опоры на положительное в личности ребенка. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление обучающегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.
5. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив. В соответствии с этим принципом воспитание в объединении, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

Режим занятий по Программе включает в себя проведение не менее **одного** воспитательного мероприятия в месяц.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием является соответствие тематике и направленности проводимого воспитательного мероприятия основным направлениям и принципам воспитательной работы в учреждении, учет направленности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Пешеходный туризм», по которой организованы занятия обучающихся, а также учет психофизиологических особенностей детей.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле: «Учебное занятие», «Городские, краевые, окружные соревнования и культурно-массовые мероприятия», «Работа с родителями», «Ключевые общеучрежденческие дела», «Воспитательная работа в объединении», «Безопасность жизнедеятельности».

Основные направления воспитательной работы

Воспитательная работа в объединениях осуществляется по различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся.

1.Гражданско-патриотическая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- знакомство обучающихся детей с государственной символикой России (Государственный гимн, герб и флаг России);
- формирование понятий и представлений о родном крае, России, о народах России, природе и национальных достояниях;
- воспитание в детях чувства привязанности к своему дому, своим близким;
- развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремления к миру, уважения к культурному наследию России, ее природе;
- развитие гармонического проявления патриотических чувств и культуры межнационального общения.

2.Культурологическая направленность воспитательной деятельности Воспитание нравственных чувств и этического сознания.

Включает в себя:

- знакомство обучающихся с основными видами учреждений культуры, их особенностями, видами культурной деятельности человека, их приобщение к отечественным и общемировым культурным ценностям;
- развитие чувственного восприятия окружающего мира, чувства видения и понимания красоты человеческой души, эстетических качеств детей;

- воспитание благородства души при ознакомлении с окружающим миром через ощущения гармонии, цвета, форм, звуков, их прекрасных и оригинальных сочетаний;
- обогащение впечатлений обучающихся об этике человеческих взаимоотношений как духовной ценности на основе идеалов Любви, Правды, Добра.

3. Здоровьесберегающая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости, морально-волевых – решительности, смелости;
- социализацию обучающихся путем развития чувств коллективизма и взаимовыручки;
- формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;
- знакомство с основными правилами здорового образа жизни, формирование потребности и развитие мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование устойчивых представлений о пользе и необходимости физического развития;

4. Экологическая направленность воспитательной деятельности.

Включает в себя:

- формирование у обучающихся сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;
- расширение знаний обучающихся в области экологии и охраны окружающей среды;
- развитие потребности общения с природой, интереса к познанию ее законов и явлений;
- формирование экологического мировоззрения обучающихся, основанного на естественнонаучных и гуманитарных знаниях, отражающих глубокую убежденность в единстве человека и природы;

5. Духовно-нравственная направленность воспитательной работы.

Включает в себя:

- формирование гармоничной личности обучающихся, развитие ценностно-смысловой сферы средствами сообщения духовно-нравственных и базовых национальных ценностей;
- развитие нравственных чувств обучающихся - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;
- формирование нравственного облика и нравственной позиции обучающихся;
- расширение интеллектуальных знаний обучающихся в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами;

Оценка результативности Программы осуществляется в конце учебного года. В качестве результативности выполнения Программы рассматриваются следующие критерии:

1. формируемые посредством воспитательных мероприятий качества личности, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и волевые установки, их личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;
2. уровень интеллектуального развития обучающихся, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых Программой;
3. уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в объединении по интересам;
4. полнота освоения учебных часов, предусмотренных Программой воспитательной работы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития является педагогическое наблюдение.

Способами получения информации о состоянии совместной деятельности детей и взрослых являются беседы с обучающимися и их родителями, педагогами, при необходимости – анкетирование.

По результатам освоения Программы заполняется лист наблюдения.

К Программе прилагается ежегодный календарный план воспитательной работы (Приложение 1).

Календарный учебный график

| Год обучения, № группы | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|--|
| Первый год, группа 1 | 02.09.2024 | 29.05. 2025 | 36 | 91 | 216 | 2 раза в неделю по 2 часа и 2 раз в месяц по 4 часов |
| Третий год, группа 1 | 02.09.2024 | 29.05. 2025 | 36 | 85 | 216 | 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в месяц по 8 |

| | | | | | | часов |
|----------------------|------------|-------------|----|----|-----|--|
| Третий год, группа 2 | 02.09.2024 | 29.05. 2025 | 36 | 85 | 216 | 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в месяц по 8 часов |

Учебно-методическое обеспечение Формы организации занятий

В реализации программы используются традиционные и нетрадиционные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут);
- наглядные (демонстрация, показ - схем, чертежей, рисунков, специализированных карт);
- практические (работа с книгой, упражнения, зарисовки, фотографирование, видеосъемка объектов, тренировочные занятия по скалолазанию, физическая и специальная подготовка и др.);
- интегрированные занятия – занятия, основанные на межпредметных связях.
- занятия-соревнования – к ним относятся занятия не только спортивного направления, но и конкурсы, турниры, викторины и т.п..
- занятия, основанные на методах общественной практики - комментарий, репортаж, интервью, конференция, изобретение, аукцион, митинг, бенефис и т.д.
- занятия, основанные на нетрадиционном преподнесении учебного материала - презентация, исповедь и т.п.
- семинар – форма групповых занятий в виде обсуждения подготовленных сообщений и докладов под руководством педагога. Семинар помогает развить аналитическое мышление, развивает навыки публичных выступлений.
- экскурсия – коллективное посещение какого-либо места или объекта с целью его изучения. Одним из видов экскурсий являются краеведческие экскурсии с целью изучения природы и истории родного края.
- экспедиция – поход, поездка группы со специальным заданием.
- туристский поход – прохождение группой определённого маршрута с какой-либо целью: оздоровление, познание, физическое и спортивное развитие, воспитание.
- активные методы обучения.

Формы организации работы с обучающимися на занятиях:

- индивидуальная
- парная
- групповая
- коллективная.

Активные методы обучения за счет высокомотивированной самостоятельной разнообразной деятельности учащихся в процессе занятия обеспечивают максимальную эффективность усвоения учебного материала;

- метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе специальных информационных, демонстрационных программ. В практике работы объединения используются: мультимедийные занятия, поиск и использование справочной информации с применением средств ИКТ и др.; технология развивающего обучения предполагает взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиска различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в овладении спортивной деятельностью учащихся;

- технология игрового обучения включает достаточно обширную группу методов и приемов организации образовательного процесса в форме различных педагогических игр. Педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

На занятиях объединения применяются следующие виды дидактических игр: игры упражнения, игры-путешествия, игры-соревнования и др.

Игровая ситуация дает возможность подростку осознать себя личностью, стимулирует самоутверждение, самореализацию, делает процесс обучения занимательным;

- технология индивидуального обучения используется как учебно-познавательная деятельность учащихся по выполнению специфических заданий, позволяющая регулировать темп продвижения каждого ребенка сообразно его возможностям.

Реализация вышеперечисленных методов и технологий обучения дополняется методами контроля образовательного процесса, которые позволяют отслеживать результативность реализации программы.

Формы организации образовательного процесса. Занятия по типу делятся на: теоретические, практические, вводные, комбинированные, диагностические, контрольные, тренировочные, итоговые и др.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, мини-лекций, семинаров, дискуссий, диспутов, викторин и др.

Практические занятия проводятся в форме тренировок в спортивном зале, на скалодроме, деловых игр, конкурсов, тренингов, встреч с

интересными людьми, консультаций, презентаций и т.д. Занятия по программе могут быть аудиторными и внеаудиторными.

Тренировочные занятия являются малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки.

Диагностические занятия предполагают измерение уровня сформированности различных качеств обучающихся.

На контрольных занятиях выявляются качество и уровень овладения знаниями и умениями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий.

Комплексное занятие состоит из нескольких частей, подчиненных одной цели. Воспитательный процесс в объединении складывается из системы воспитательных влияний и направлен на создание единой воспитательной среды. Это поддержка традиций объединения, воспитание дружеских отношений между членами коллектива, дисциплины, товарищества и внимательного отношения к младшим, деликатности по отношению к женскому полу. Коллектив объединения становится «школой», где черпаются такие отношения как: справедливость, ответственность, гуманизм, инициативность и честность. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основными техническими приемами скалолазания. Одновременно дети осваивают основы страховки и безопасного лазания под руководством тренера.

Основные методы, применяемые на данном этапе: игры и игровые упражнения. Занятия строятся на интересе детей со сменой нагрузки каждые 20 минут, не утомляя внимание детей однообразными движениями. Главная задача педагога - отобрать способных детей для дальнейшего совершенствования. Так как в этом возрасте активно развивается ловкость, гибкость и координация, то работу следует строить в этом направлении. В конце года учащиеся выполняют контрольные нормативы. Форма организации образовательной деятельности – очная.

Педагогические технологии: При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения - для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи;
- игровые технологии - ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности и общительности; операционные игры по отработке оперативных действий; имитационные игры по моделированию деятельности людей в конкретной обстановке по заданному сюжету;
- здоровьесберегающие технологии;

- технология дифференцированного обучения – применяются задания различной сложности в зависимости от интеллектуальной подготовки обучающихся;

- технология эдьютеймент – для воссоздания и усвоения обучающимися изучаемого материала, общественного опыта и образовательной деятельности;

- технология проблемного обучения – для творческого усвоения знаний, поэтапного формирования умственных действий, активизации различных операций мышления;

- технология проектной деятельности - для развития исследовательских умений; достижения определенной цели; решения познавательных и практических задач; приобретения коммуникативных умений при работе в группах;

- информационно-коммуникационные технологии – применяются для расширения знаний, выполнения заданий, создания и демонстрации презентаций на занятиях, проведения диагностики и самодиагностики

Условия реализации программы

Материально-технические условия:

Для эффективной реализации программы «Пешеходный туризм» необходима следующая материально-техническая база:

- оборудованный спортивный зал;
- скалодромы;
- туристские палатки, тенты;
- спальные мешки и коврики туристические;
- рюкзаки;
- столы и стулья складные;
- генератор;
- костровое и кухонное оборудование;
- котелки и ведра эмалированные;
- специальное страховочное снаряжение: веревки спортивные и альпинистские, репшнуры, карабины, индивидуальные страховочные системы, каски, механические зажимы «жумар», спусковые устройства «восьмерка»;
- компасы и секундомеры;
- походно-туристические наборы;
- медицинская походная аптечка,
- ремнабор.

Одежда занимающихся должна быть удобной, закрывающей локти и колени, обязательно наличие каски и перчаток во время работы со снаряжением.

Для проведения теоретических занятий:

- классная доска;
- мультимедийная установка;

- компьютер;
- дидактические пособия: видео и фотоматериал.

Санитарно-гигиеническое обеспечение

Санитарно-гигиеническое обеспечение деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной программы «Пешеходный туризм» регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Сохранению и укреплению здоровья обучающихся, предотвращению утомляемости, повышению их работоспособности и результативности продуктивной творческой деятельности способствуют:

- температурный режим;
- проветривание учебного кабинета;
- освещение согласно установленным нормам;
- предупреждение утомления обучающихся;
- чередование видов деятельности;
- динамические паузы;
- правильная рабочая поза и осанка обучающихся;
- соответствие мебели росту обучающихся, соответствие спортивных тренажеров росту обучающихся;
- соответствие веса спортивных снарядов установленным нормативам для определенного возраста обучающихся.

Список литературы

Основная литература:

1. Балабанов, И.В. Узлы / И. В. Балабанов Узлы - М.: ЭКСМО-Пресс, 2018. – 80 с.
2. Бубнов, В.Г., Бубнова, Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова – М., ООО Издательство АСТ. ООО. 2011. – 252 с.
3. Володин, В. Личная безопасность / В.Володин – М.: Аванта+. 2001. – 241 с.
4. Денисова, Н. Путеводитель / Н. Денисов – Челябинская область: Астрель 2018г. – 366 с.
5. Ильин, А.А. Большая энциклопедия городского выживания./ А.А. Ильин – М.: Эксмо, 2018г. – 576 с.
6. Ильин, А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. / А.А. Ильин – М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. – 384 с.
7. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2017. – 48 с.
8. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014. – 218 с.
9. Легенды Южного Урала // «Аркаим», 2018. – 88 с.
10. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности / А.Г. Маслов - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
11. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. / А.Г. Маслов Ю.С. Константинов – М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2016. – 96 с.
12. Маслов, А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов, И.А. Лето, дети и туризм / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, И. А. Дрогов - М: ЦДЮТур МО РФ, 2018. – 214 с.
13. Рахманова, С.М. Популярная психология для тинейджеров / С. М. Рахманова – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 224 с.
15. Топография и ориентирование в туристском путешествии // - М: ЦДЮТур МО РФ, 2015. - 336 с.
16. Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон – Пер. с англ. К Ткаченко.– М.: ФАИР ПРЕСС, 2019.–352с.
17. Штюмер, Ю.А. Профилактика туристского травматизма / Ю.А.Штюмер - М: ЦРИБ Турист, 2016. – 24 с.

Дополнительная литература:

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе / А. А. Алексеев — М.: 2018. – 158 с.

2. Добарина, И.А., Жигарев, О.Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов / И.А. Добарина, О.Л. Жигарев — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2021. – 210 с.
3. Шабанов, А.М. Карманная энциклопедия туриста / А.М. Шабанов — М.: Вече, 2019.- 146 с.
4. Смирнов, А.Т., Хренников Б.О., Дурнев, Р.А., Аюбов, Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся // А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов / под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2019. - 534 с.
5. Петров, С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М.: 2015. – 228 с.
7. Шаповал, Г.Ф. История туризма / Г.Ф. Шаповал — Минск: Экоперспектива, 2018. - 142 с.

Интернет-ресурсы:

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // В.М. Алешин. http://tourlib.ndt/books_tourism/alshyn.htm 13.02.2014.
2. Алешин, В.М. Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) [Электронный ресурс] // В.М. Алешин http://rdvolution.al16dst.ru/sport/00153421_0.html
3. Безносиков. - М http://tourlib.ndt/books_tourism/ganopolsky07.htm
Детская мультимедийная энциклопедия. Опасности в природе. [Электронный ресурс] - <http://www.spas-dxtrdmd.ru/dl.php?SIG=146>
4. Ганопольский, В.И., Безносиков, Е.Я. и др. «Основы техники пешеходного и горного туризма» [Электронный ресурс] // В.И.Ганопольский, **Е.Я. ??????**
5. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. [Электронный ресурс] - http://бдlvirtclub.narog.ru/гдт_tur/instr_01.htm
6. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. [Электронный ресурс] - <http://my-dgu.ru/cat/vndklassnaja-rabota/instruksiya-po-organizacii-i-provdgdniju-turistskih-pohodov-jdkspdrcij-i-j>
7. Озеров, А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающихся Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению [Электронный ресурс] // А.Г. Озеров 12.11.2013. - http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtor_razrab.htm
8. Смирнова, Л.Л. Дидактические материалы. Готовимся к турслету [Электронный ресурс] // Л.Л. Смирнова. Персональный сайт - http://www.turcdntrrf.ru/stran/mdtor_razrab.htm
9. Статья Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // 02.06.2013. <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/02.06.2013>.

**Ежегодный календарный план воспитательной работы
МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»
на 2024-2025 учебный год
«Ключевые дела МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»;
«Городские, краевые, окружные соревнования и культурно-массовые
мероприятия»**

| № п/п | Программные мероприятия | Ориентировочное время проведения | Ожидаемый результат | Ответственные |
|---|--|---|---|---|
| Туристско-краеведческое направление: | | | | |
| Внутриучрежденческие мероприятия: | | | | |
| 1. | Мероприятия, посвященные профилактике ПДД | сентябрь | Профилактика ПДД | Педагоги-организаторы, ПДО |
| 2. | Мероприятия, посвященные Дню матери | ноябрь | Развитие празднично-игровой культуры детей и подростков в современных социальных условиях | Педагоги – организаторы, ПДО |
| 3 | Соревнования по спортивному ориентированию «Лабиринт», «Трейло» | Январь | | Шумаков А.Г. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А. Карелин М.В. |
| 4 | Мероприятия, приуроченные к празднованию Дня защитника Отечества | февраль | Воспитание чувства патриотизма в детях | Педагоги – организаторы, ПДО |
| 5 | Мероприятия, посвященные Дню памяти россиянам, исполнявшим служебный долг за пределами Отечества | февраль | Воспитание чувства патриотизма в детях | Педагоги – организаторы, ПДО |
| 6 | Мероприятия, приуроченные к празднованию | март | Развитие празднично-игровой культуры детей и подростков в современных социальных | Педагоги – организаторы, ПДО |

| | | | | |
|----|---|------------|--|-----------------------------|
| | Международного дня 8 Марта | | условиях | |
| 7 | Мероприятия, приуроченные ко Дню окончания Второй мировой войны | май | Воспитание чувства патриотизма в детях | Педагоги - организаторы ПДО |
| 8 | Мероприятия, посвященные Дню России | июнь | Воспитание чувства патриотизма в детях | Педагоги - организаторы ПДО |
| 9 | Мероприятия, посвященные Дню памяти и скорби | 22.06.2025 | Воспитание чувства патриотизма в детях | Педагоги - организаторы ПДО |
| 10 | Мероприятия, посвященные празднованию Дня Государственного флага Российской Федерации | август | Воспитание чувства патриотизма в детях | Педагоги-организаторы ПДО |

Городские мероприятия:

| | | | | |
|----|---|-----------------|--|---|
| 11 | Туристско-спортивное мероприятие «Горный фестиваль – 2024», посвященный празднованию Дня города | 20 - 22.09.2024 | Популяризация и развитие спортивного туризма и скалолазания. Повышение спортивного мастерства. | Карелин М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А. |
| 12 | Городской туристский слет, посвященный Дню туризма. | 27- 29.09.2024 | Популяризация и развитие туризма. | Карелин М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А. |
| 13 | Открытые городские соревнования по спортивному ориентированию бегом «Золота осень», посвященные Дню учителя | 05 - 06.10.2024 | Популяризация спортивного ориентирования. Выявление сильнейших спортсменов. | Зимин А.А. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Карелин М.В. |
| 14 | Городские соревнования по | 26.10.2024 | Повышение основных навыков пешеходного туризма, | Ижицкая М.В. Шумаков А.Г. |

| | | | | |
|----|--|--------------------|--|--|
| | спортивному туризму на пешеходных дистанциях, посвященные Дню народного единства | | выявление сильнейших команд. | Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Карелин М.В. Хорина М.Ф. |
| 15 | Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом, посвященные Дню народного единства | 27.10.2024 | Повышение основных навыков ориентирования на местности, выявление сильнейших команд. | Ижицкая М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Карелин М.В. |
| 16 | Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом «Ночное ориентирование» | 09.11.2024 | Развитие всесторонне развитой личности с помощью разнообразных форм спортивно-массовой работы, Формирование и пропаганда здорового образа жизни. | Нестеренко О.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Зимин А.А. Ижицкая М.В. Хорина М.Ф. Карелин М.В. |
| 17 | Соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях и скалолазанию на призы Деда Мороза «Троеборье» | 21 - 22.12.2024 | Привлечение максимального количества обучающихся для занятий туризмом. | Шумаков А.Г. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А. Карелин М.В. |
| 18 | Первенство города Рубцовска по спортивному туризму на пешеходных дистанциях | 25.- 26.01.2025 | Повышение спортивного мастерства. Повышение квалификации судей спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. | Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Карелин М.В. |
| 19 | Городские соревнования по ориентированию на лыжах | 25.01.2025 | Привлечение максимального количества учащихся для занятий спортивным ориентированием на лыжах. | Зимин А.А. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Зимин А.А. Ижицкая М.В. Карелин М.В. |

| | | | | |
|-----------------------------|--|------------------|--|---|
| 20 | Городские соревнования по ТЛТ | 28.02-02.03.2025 | Привлечение максимального количества учащихся для занятий спортом. | Ижицкая М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Карелин М.В. |
| 21 | Соревнования по спортивному ориентированию «Парковое ориентирование» | 12.04.2025 | Привлечение максимального количества учащихся для занятий спортивным ориентированием. | Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А. Карелин М.В. |
| 22 | Первенство города Рубцовска по спортивному ориентированию «Подснежник -2025» | 25 - 27.04.2025 | Закрепление навыков спортивного ориентирования. Экологическое воспитание. | Данилюк И.А. Шумаков А.Г. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н. |
| 23 | Городской военно-патриотический слет «Подвиг победителей», посвященный празднованию Победы в ВОВ | 16 - 18.05.2025 | Формирование у подрастающего поколения умений, необходимых для подготовки к военной службе в современных условиях. | Карелин М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А. |
| 24 | Открытые городские соревнования «Рафтинг на Алее» | 31.05.2025 | Развитие коммуникативных умений, творческих способностей, умения работать в команде. | Данилюк И.А. Шумаков А.Г. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Карелин М.В. Зимин А.А. |
| 25 | Открытые городские соревнования по спортивному туризму «Кубок Горной Колывани» | Июль 2025 | Привлечение максимального количества учащихся для занятий спортивным туризмом. | Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Карелин М.В. Ионова Л.В. |
| Краевые мероприятия: | | | | |
| 26 | II этап Кубка | 25.- | Популяризация спортивного | Шумаков А.Г. |

| | | | |
|---|------------|--|---|
| Алтайского края по спортивному туризму на пешеходных дистанциях | 26.01.2025 | туризма, выявление сильнейших команд. Повышение мастерства юных спортсменов. | Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Карелин М.В. Зимин А.А. |
|---|------------|--|---|

«Безопасность жизнедеятельности»

| № п/п | Мероприятия модуля | Ориентировочное время проведения | Ожидаемый результат | Ответственные |
|--------------|--|---|--|---------------------------------|
| 1. | Встреча обучающихся с ветеранами ВОВ, воинами – интернационалистами, ветеранами локальных военных конфликтов | В течение года | Воспитание полноценного гражданина России. Сохранение связей между воинами разных поколений | Педагоги-организаторы, ПДО |
| 2. | Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества | В течение года | Воспитание патриота, гражданина, заботящегося о защите интересов Отечества | Педагоги - организаторы, ПДО |
| 3. | Проведение и участие в праздничных концертах для ветеранов ВОВ «Поклонимся великим тем годам» | В течение года | Воспитание детей на идеалах героизма, мужества и подвига российских солдат, формирование активной гражданской и патриотической позиции у воспитанников | Педагоги - организаторы, ПДО |
| 4. | Проведение бесед к юбилейным датам воинской славы | В течение года | Воспитание детей на идеалах героизма, мужества и подвига российских солдат, формирование активной гражданской и патриотической позиции у обучающихся | Педагоги - организаторы, ПДО |
| 5. | Участие в патриотических акциях, митингах, конкурсах, смотрах посвященных Великой | В течение года | Патриотическое воспитание подрастающего поколения на героической истории Отечества, сохранение преемственности поколений | Педагоги - организаторы, ПДО |

| | | | | |
|----|---|----------------|--|---|
| | Победе | | | |
| 6. | Участие в городских, краевых тематических выставках и конкурсах, викторинах | В течение года | Активизация интереса у обучающихся к изучению знаменательных событий истории Отечества | Педагоги - организаторы, ПДО |
| 7. | Участие в тематических мероприятиях, выставках, конкурсах, викторинах «Моя малая Родина», посвященных образованию Алтайского края | В течение года | Изучение истории своего края, развитие у обучающихся чувства гордости за свою малую Родину | Педагоги - организаторы, ПДО |
| 8. | Участие в тематических мероприятиях, выставках, конкурсах, викторинах: Конституция РФ, государственная символика РФ, права и обязанности несовершеннолетних, « Я – гражданин России». | В течение года | Изучение государственных символов России. Становление социально-активной личности, законопослушных граждан государства | Педагоги - организаторы, ПДО |
| 9. | Просветительская деятельность по истории города: -Проведение выездных экскурсий - Проведение экскурсий по памятным местам нашего города - Посещение краеведческого музея | В течение года | Изучение истории своего города, развитие у обучающихся чувства гордости за свою малую Родину | Методисты, педагоги - организаторы, ПДО |

| | | | | |
|------------|--|----------------|--|--|
| 10. | Привлечение родителей обучающихся к организации и проведению мероприятий по гражданско – патриотическому воспитанию (родительские собрания, конференции, встречи, концерты и др). | В течение года | Воспитание чувства патриотизма в детях | Директор, зам. директора по УВР, Педагогический организатор, ПДО |
| 11. | Организация и проведение «круглого стола», рабочих встреч с участием представителей конфессий, общественных объединений, представителей образовательных учреждений по проблемам укрепления нравственного здоровья и профилактики ксенофобии в обществе | В течение года | Укрепление диалога между институтами гражданского общества | Директор, зам. директора по УВР, Педагогический организатор, ПДО |
| 12. | Проведение инструктажей о мерах безопасности при перевозках организованных групп детей | В течение года | Информированность детей и персонала о действиях в условиях чрезвычайных ситуаций | Директор, зам. директора по УВР, Педагогический организатор, ПДО |
| 13. | Расширение информационного пространства: обновление | В течение года | Информированность персонала, обучающихся, родителей по вопросам предупреждения | Директор, зам. директора |

| | | | | |
|-------------------|--|-----------------------|---|---|
| | <p>содержания информационных стендов «Терроризм - угроза миру», «Школа безопасности», «Правила действия при ЧС» по предупреждению экстремистской деятельности среди обучающихся, размещение материалов по профилактике экстремизма и повышению толерантности на сайтах муниципальных бюджетных образовательных учреждений</p> | | <p>экстремистской деятельности среди детей</p> | <p>по УВР, Методисты, педагоги - организаторы, ПДО</p> |
| <p>14.</p> | <p>Проведение мероприятий, приуроченных к следующим датам:</p> <p>2 апреля - День единения народов;</p> <p>12 июня - День России;</p> <p>1 сентября - День памяти жертв Бесланской трагедии;</p> <p>4 ноября - День народного Единства;</p> <p>16 ноября - Международный День толерантности;</p> <p>12 декабря – День Конституции РФ</p> | <p>В течение года</p> | <p>Привитие детям в возрасте от 6 до 18 лет чувства толерантности, патриотизма, высокого уровня информированности об истории, культуре Российской Федерации</p> | <p>Директор, зам. директора по УВР, Методисты, педагоги - организаторы, ПДО</p> |

Работа с родителями

| № п/п | Программные мероприятия | Ориентировочное время проведения | Ожидаемый результат | Ответственные |
|-------|---|----------------------------------|--|--|
| 1. | Родительские собрания, встречи. День открытых дверей - презентация объединений | Сентябрь 2024 | развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей. | Директор, зам. директора по УВР, ПДО |
| 2. | Беседа «Как стать другом для своего ребенка» | Декабрь 2024 | развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей. | ПДО |
| 3. | Беседа «Подросток и курение. Стадии табакокурения» (с применением презентации) | Март 2025 | развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей. | ПДО |
| 4. | Индивидуальное консультирование родителей | в течение года | развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей. | ПДО |
| 5. | Беседа «Безопасность детей на дороге» | В течение года | развитие творческого потенциала детей, создание условий для интенсивной творческой деятельности детей. | ПДО |
| 6. | Представление информации родителям (законным | В течение года | создание условий для формирования партнёрских отношений между | Валетцкая Л.В. |

| | | | | |
|----|--|-------------------|--|-----|
| | представителям) обучающихся на официальном сайте учреждения и в социальных сетях | | родителями и детьми | |
| 7. | Помощь родителей в подготовке к выставкам, соревнованиям, конкурсам, мероприятиям | в течение года | создание условий для формирования партнёрских отношений между родителями и детьми, способность к согласованному принятию совместных решений. | ПДО |