

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«СУДАКСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК**

ОДОБРЕНА

Педагогическим советом
Протокол от 30.08.2021 г.
№ 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДОД
«Судакский ЦДЮТ»
городского округа Судак
Е.Г. Потехина
приказ от 01.09.2021 г.
№ 80



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ЭКОЛОГО-ТУРИСТИЧЕСКОГО ОТРЯДА
«СУРОЖ»**

Направленность:

Туристско-краеведческая

Вид:

Модифицированная

Срок реализации программы:

4 года

Уровень программы:

базовый

Адресат программы:

дети 6 – 18 лет

Составители:

Дорофей Елена Валерьевна,
педагог дополнительного
образования

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ЭКОЛОГО-ТУРИСТИЧЕСКОГО ОТРЯДА «СУРОЖ»
Направленность образовательной деятельности	туристско-краеведческая
Цель программы	Цель программы – воспитать настоящего патриота Республики Крым, развитого духовно и физически.
Авторы	Дорофей Елена Валерьевна, педагог дополнительного образования
Тип программы	Общеразвивающая
Вид программы	Модифицированная
Статус	Одобрена Педагогическим советом МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак (протокол от 30.08.2021 г. №4), Утверждена Приказом директора МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак Е.Г. Потехина от 01.09.2021 г. № 80
Продолжительность обучения	4 года
Возраст учащихся	6-18 лет
Форма проведения занятий	Очная, при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
Режим занятий	2-3 раза в неделю, 1 урок – 45 мин.
Форма организации итоговых занятий	Контрольный урок, соревнования
Количество детей в группах	От 15 до 20 человек в соответствии с возрастом детей
Форма детского объединения	Эколого-туристический отряд

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Данная программа (далее Программа) является модифицированной и разработана на основе Общеобразовательной общеразвивающей программы Объединения пешеходного туризма «Суддея» «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак, автор И.И. Осадчук.

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая **нормативно-правовая база:**

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р,
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Методические рекомендации для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности. Утверждено на заседании коллегии Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым 23 июня 2021 года, одобренные на заседании Ученого совета ГБОУ ДПО РК КРИППО, протокол от 24 мая 2021 года № 3, решение № 4/4.
- Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, РФ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»,
- Образовательная программа МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак.

Направленность программы: туристско-краеведческая и предназначена для обучения подростков теоретическим и практическим навыкам пешеходного туризма. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Уровень программы: базовый

1.1. Актуальность программы

Актуальность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей.

1.2. Отличительные особенности и новизна программы

Предлагаемая программа разработана по блочно-модульному принципу. Первый год обучения является базовым т.к. дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма или краеведения.

Специализация по направлению деятельности осуществляется на втором и в последующие годы обучения.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (8 – 10 человек) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с

круглосуточным пребыванием воспитанников.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Педагогическая целесообразность. Использование методики «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самостоятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Новизна. Данная программа предполагает не только постижение азов и основных знаний и навыков пешеходного туризма, но и способствует культурному обогащению, расширению кругозора, углублению знаний по истории Крыма, особенностям и традициям народов, населяющих полуостров.

Адресат программы:

Данная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 6 -18 лет.

Занятия групповые в основном с постоянным составом. Набор в группы свободный, но отдается предпочтение активным и целеустремленным воспитанникам.

Условия приема детей в объединение:

Обучаться в объединении могут дети которые успешно прошли собеседование, предоставили справку о состоянии здоровья и получившие согласие родителей.

Количество обучающихся:

1 группа, 20 человек.

Объем и срок освоения программы :

Программа рассчитана на 4 года обучения:

Между ступенями и годами обучения соблюдается преемственность и уровни освоения программы.

- в первый год обучения возможны занятия как в группе на 72 часа, так и в группе на 144 часа;

- второй год обучения – 144 часа;

- третий год – 144 часа.

- третий год – 144 часа.

Уровень программы: базовый.

Формы и режим занятий:

Очная, при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Срок реализации программы – 4 года

Особенности организации образовательного процесса:

В соответствии с учебным планом занятия проводятся в мелкогрупповой и групповой форме, разновозрастных обучающихся с постоянным составом группы.

Объем учебного времени на реализацию образовательной программы предусмотрен учебным планом Центра детского и юношеского творчества.

Занятия проводятся в групповой, мелкогрупповой форме 2-3 раза в неделю.

Продолжительность занятий: 2-3 академических часа.

Структура проведения занятий – классическая.

Программой предусмотрены занятия:

- теоретические;

- практические;

- комбинированные.

Занятия чаще проходят по комбинированному типу, так как включают в себя повторение пройденного, объяснение нового, закрепление материала и подведение итогов.

Программа составлена с учетом санитарно - гигиенических требований, возрастных особенностей обучающихся.

Формы организации образовательной деятельности:

Мини-группы – 3-5 человек

Индивидуальные – 1-2 человека

Групповая - 10 -16 (и больше)

Дистанционная - индивидуальна

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

Год обучения	1год			2год			3год			4год		
	В	Т	П	В	Т	П	В	Т	П	В	Т	П
Количество часов												
Наименование разделов												
Основы туристской подготовки Туристская подготовка	16	10	6	22	7	15	16	2	14	12	2	10
Топография и ориентирование	10	5	5	22	4	18	16	2	14	12	2	10
Краеведение	8	4	4	8	4	4	8	2	6	8	2	6
Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	8	2	6	16	6	10	16	2	14	0	0	0
Общая и специальная физическая подготовка	10	2	8	24	4	20	24	4	20	34	4	30
Специальная подготовка	20	6	14	48	10	38	60	10	50	70	10	60
Факультативные занятия	0	0	0	4	0	4	4	0	4	8	0	8
	72	29	43	144	32	112	144	22	122	144	20	124
ИТОГО:	72			144			144			144		

1.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – воспитать настоящего патриота Республики Крым, развитого духовно и физически.

Задачи программы в комплексе (обучающие, развивающие, воспитательные).

Предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в восьми основных направлениях:

1. Формирование разносторонне развитой личности.
2. Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.

4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

5. Обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности.

6. Насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности.

7. Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность.

8. Организация работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

1.2. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Планируемые результаты:

Личностные:

- Осознанное ценностное отношение к национальным базовым ценностям, России, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому наследию, государственной символике, законам РФ, русскому и родному языку, народным традициям, старшему поколению; сформированная гражданская компетенция.

- Понимание и осознание моральных норм и правил нравственного поведения, в том числе этических норм взаимоотношений в семье, между поколениями, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп.

- Положительный опыт взаимодействия со сверстниками, старшим поколением и младшими детьми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами; сформированная коммуникативная компетенция.

- Способность эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей.

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического,

нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.

- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Познавательные:

- умение осознавать свое место в экологических акциях;
- анализ и принятие опыта разработки и реализации проекта исследования разной сложности;
- умение самостоятельно находить требуемую информацию, ориентироваться в информации, устанавливать взаимосвязи между событиями и явлениями;
- овладение культурой активного использования печатных изданий и интернет-ресурсами.

Коммуникативные:

- умение организовать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в отряде;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты;
- соблюдение норм публичного поведения и речи в процессе выступления.

Предметные:

Обучающиеся научатся:

- использовать элементарные теоретические знания по основам экологии;
- применять основы туристических навыков;
- владеть приёмами исследовательской деятельности, навыками поиска необходимой информации;
- использовать полученные знания и навыки по подготовке и проведению мероприятий экологической и туристической направленностей.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- правильно применять и использовать туристическое снаряжение;
- владеть навыками ориентирования на местности;
- готовить и проводить экологические мероприятия для разных целевых аудиторий;

Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы направлена на развитие самостоятельности и воспитание бережного отношения к природе.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в

мероприятиях объединения, учреждения, города, республики: беседах, мастер-классах, выставках, конкурсах, соревнованиях.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышения интереса к занятиям и уровня личностных достижений.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА «СУРОЖ»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы организаци и занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всег о	Теори я	Практик а		
I. Основы туристской подготовки						
1.1	Вводное занятие Техника безопасности	0.5	0.5	-	групповое	Опрос
1.2	Туристские путешествия, история развития туризма	0.5	0.5	-	групповое	Опрос
1.3	Воспитательная роль туризма	0.5	0.5	-	групповое	Опрос
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2	групповое	Опрос Проверка на практике
1.5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	1	2	групповое	Опрос Проверка на практике
1.6	Подготовка к походу, путешествию	0.5	0.5	-	групповое	Опрос
1.7	Питание в туристском походе	2	1	1	групповое	Опрос
1.8	Туристские должности в группе	1	1	-	групповое	Опрос

1.9	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	1	1	групповое	Опрос Проверка на практике
1.1 0	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	0.5	0.5	-	групповое	Опрос
1.1 1	Подведение итогов туристского похода	0.5	0.5	-	групповое	Опрос
1.1 2	Туристские слеты и соревнования	2	2	-	групповое	Опрос Возможное участие
ИТОГО:		16	10	6		
II. Топография и ориентирование						
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	-	групповое	Опрос
2.2	Условные знаки	2	1	1	групповое	Опрос Проверка на практике
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	1	0.5	0.5	групповое	Опрос Проверка на практике
2.4	Компас. Работа с компасом	2	0.5	1.5	групповое	Опрос Проверка на практике
2.5	Измерение расстояний	1	0.5	0.5	групповое	Опрос Проверка на практике
2.6	Способы ориентирования	1	0.5	0.5	групповое	Опрос Проверка на практике
2.7	Ориентирование по местным предметам Действия в	2	1	1	групповое	Опрос Проверка на практике

	случае потери ориентировки					
ИТОГО:		10	5	5		
III. Краеведение						
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1	групповое	Опрос Викторина
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	2	1	1	групповое	Опрос Викторина
3.3	Изучение района путешествия	2	1	1	групповое	Опрос Проверка на практике
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	1	1	групповое	Опрос Проверка на практике
ИТОГО:		8	4	4		
IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь						
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	0.5	1.5	групповое	Опрос Проверка на практике
4.2	Походная медицинская аптечка	2	0.5	1.5	групповое	Опрос Проверка на практике
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	0.5	1.5	групповое	Опрос Проверка на практике
4.4	Приемы транспортировки	2	0.5	1.5	групповое	Опрос Проверка на

	и пострадавшего					практике
ИТОГО:		8	2	6		
V. Общая и специальная физическая подготовка						
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1.5	0.5	1	групповое	Опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1.5	0.5	1	групповое	Опрос Проверка на практике
5.3	Общая физическая подготовка	4	0.5	3.5	групповое	Соревнования
5.4	Специальная физическая подготовка	3	0.5	2.5	групповое	Технический зачет
ИТОГО:		10	2	8		
VI. Начальная специальная подготовка						
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде	2	2	-	групповое	Опрос
6.2	Психологические основы выживания в природных условиях	8	2	6	групповое	Опрос Викторина
6.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	8	2	6	групповое	Технический зачет
6.4	Всероссийское	2	-	2	групповое	Технический

движение и соревнования «Школа безопасности».					зачет
ИТОГО:	20	6	14		
ИТОГО за период обучения	72	29	43		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

1. Основы туристской подготовки (16 часов)

1.1. Вводное занятие (0, 5 часа).

1.2. Техника безопасности. Туристские путешествия, история развития туризма (1 час)

Теория (0,5 часа). Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

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

1.3. Воспитательная роль туризма (0,5 часа)

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

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

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

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

Общественно полезная работа.

1.4. Личное и групповое туристское снаряжение (3 часа)

Теория (1 час). 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. Как готовить личное снаряжение к походу.

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

Практические занятия (2 часа)

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

1.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (3 часа)

Теория (1 час). Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

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

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия (2 часа)

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.6. Подготовка к походу, путешествию (0,5 часа)

Теория (0,5 часа). 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.

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

1.7. Питание в туристском походе (2 часа)

Теория (1 час). Значение правильного питания в походе.

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

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

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия (1 час)

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

1.8. Туристские должности в группе (1 час)

Теория (1 час). Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет).

Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

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

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

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

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

1.9. Правила движения в походе, преодоление препятствий (2 часа)

Теория (1 час). Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

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

Практические занятия (1 час).

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

1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий (0,5 часа)

Теория (0,5 часа).

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

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

1.11. Подведение итогов похода (0,5 часа)

Теория (0,5 часа). Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

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

1.12. Туристские слеты и соревнования (2 часа)

Теория (2 часа). Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

2. Топография и ориентирование (10 часов)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте (1 час)

Теория (1 час). Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие

о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

2.2. Условные знаки (2 часа)

Теория (1 час). Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

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

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия (1 час)

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут (1 час)

Теория (0,5 часа). Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

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

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

Практические занятия (0,5 часа)

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

2.4. Компас. Работа с компасом (2 часа)

Теория (0,5 час). Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

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

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

Практические занятия (1,5 часа).

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

2.5. Измерение расстояний (1 час)

Теория (0,5 часа). Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

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

Практические занятия (0,5 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 курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования (1 час)

Теория (0,5 часа). Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

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

Практические занятия (0,5 часа).

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

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

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (2 часа)

Теория (1 час). Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

Практические занятия (1 час).

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

3. Краеведение (8 часов)

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (2 часа)

Теория (1 час). 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.

Практические занятия (1 час).

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

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи (2 часа)

Теория (1 час). Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия (1 час).

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

3.3. Изучение района путешествия (2 часа)

Теория (1 час). Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия (1 час).

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (2 часа)

Теория (1 час). Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

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

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

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

Практические занятия (1 час).

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

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (8 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (2 часа)

Теория (0,5 часф). Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

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

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

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное

условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

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

Практические занятия (1,5 часа).

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

4.2. Походная медицинская аптечка (2 часа)

Теория (0,5 часа). Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия (1,5 час).

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (2 часа)

Теория (0,5 часа). Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

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

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

Практические занятия (1,5 часа).

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего (2 часа)

Теория (0,5 часа). 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 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.

Практические занятия (1,5 часа).

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка (30 часов)

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (1,5 часа)

Теория (0,5 часа). Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Практические занятия. (1,5 часа). Упражнения

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (1,5 часа)

Теория (0,5 часа). Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

Практические занятия (1,5 часа).

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка (4 часа)

Теория (0,5 часа). Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

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

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

Практические занятия (3,5 часа).

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

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

5.4. Специальная физическая подготовка (3 часа)

Теория (0,5 часа). Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

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

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

Практические занятия (2,5 часа).

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

6. Начальная специальная подготовка (20 часов)

6.1. Экстремальные ситуации в природной среде (2 часа)

Теория (2 часа). Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

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

Объективные опасности: резкое изменение погоды, все 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.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

6.2. Психологические основы выживания в природных условиях (8 часов)

Теория (2 часа). Что надо знать о себе, чтобы выжить.

Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.

Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе – определяющий фактор адекватных действий.

Практические занятия (6 часов). Развитие памяти, внимания, мышления.

6.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях (8 часов)

Теория (2 часа). Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;

принятие решения о порядке действий – выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;

Определение направления выхода;

Ориентирование;

Выход к населенному пункту;

Сооружение временного жилища;

Способы добычи огня;

Обеспечение питанием и водой;

Поиск и приготовление пищи;

Подача сигналов бедствия.

Практические занятия (6 часов)

Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

6.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности» (2 часа)

История создания движения. Его цели и задачи.

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил.

Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований.

Конкурсная программа.

Практические занятия (2 часа)

Подготовка и участие в школьных и районных соревнованиях «Школа

безопасности».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
I. Туристская подготовка						
1.1	Вводное занятие Техника безопасности	0.5	0.5	-	групповое	Опрос
1.2	Туристские путешествия, история развития туризма	0.5	0.5	-	групповое	Опрос
1.3	Воспитательная роль туризма	1	1	-	групповое	Опрос
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2	групповое	Опрос Проверка на практике
1.5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	1	2	групповое	Опрос Проверка на практике
1.6	Подготовка к походу, путешествию	2	0.5	1.5	групповое	Опрос
1.7	Питание в туристском походе	1	0.5	0.5	групповое	Опрос Проверка на практике
1.8	Туристские должности в группе	1	-	1	групповое	Опрос
1.9	Правила движения в походе, преодоление препятствий	6	1	5	групповое	Опрос Проверка на практике
1.1	Техника	1	0.5	0.5	групповое	Опрос

0	безопасности при проведении туристских походов, занятий					
1.1 1	Подведение итогов туристского похода	1	0.5	0.5	групповое	Опрос
1.1 2	Туристские слеты и соревнования	2	-	2	групповое	Опрос
ИТОГО:		22	7	15		
II. Топография и ориентирование						
2.1	Топографическая и спортивная карты	2	0.5	1.5	групповое	Опрос
2.2	Компас. Работа с компасом	4	1	3	групповое	Опрос Проверка на практике
2.3	Измерение расстояний	4	1	3	групповое	Опрос Проверка на практике
2.4	Способы ориентирования	2	0.5	1.5	групповое	Опрос Проверка на практике
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	4	0.5	3.5	групповое	Опрос Проверка на практике
2.6	Соревнования по ориентированию	6	0.5	5.5	Индивидуально-групповое	Соревнование
ИТОГО:		22	4	18		
III. Краеведение						
3.1	Туристские возможности родного края, обзор	3	2	1	групповое	Опрос Викторина

	экскурсионных объектов, музеев					
3.2	Изучение района путешествия	2	1	1	групповое	Опрос Викторина
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	1	2	групповое	Опрос Проверка на практике
ИТОГО:		8	4	4		
IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь						
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	1.5	2.5	групповое	Опрос Проверка на практике
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	4	1.5	2.5	групповое	Опрос Проверка на практике
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	1.5	2.5	групповое	Опрос Проверка на практике
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1.5	2.5	групповое	Опрос Проверка на практике
ИТОГО:		16	6	10		
V. Общая и специальная физическая подготовка						
5.1	Сведения о строении и функциях организма	4	1	3	групповое	Опрос

	человека и влияния физических упражнений					
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	1	3	групповое	Опрос Проверка на практике
5.3	Общая физическая подготовка	8	1	7	групповое	Соревнования
5.4	Специальная физическая подготовка	8	1	7	групповое	Технический зачет
ИТОГО:		24	4	20		
VI. Специальная подготовка						
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде	8	2	6	групповое	Опрос
6.2	Психологические основы выживания в природных условиях	16	4	12	групповое	Опрос Викторина
6.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	16	4	12	групповое	Технический зачет
6.4	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности».	8	-	8	групповое	Технический зачет
ИТОГО:		48	10	38		
VII. Факультативные занятия						
7.1	Фотодело, самодеятельная песня,	4	-	4	Индивидуальное-групповое	Проверка на практике

обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.					
ИТОГО:	4	-	4		
ИТОГО за период обучения	144	32	112		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2-й год обучения

1. Основы туристской подготовки (22 часа)

1.1. Техника безопасности. Туристские путешествия. История развития туризма. Воспитательная роль туризма (2 часа)

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

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

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

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

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

1.2. Личное и групповое снаряжение (3 часа)

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

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

Снаряжение для краеведческой работы.

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

Практические занятия

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (3 часа)

Требования к месту бивака:

— жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

— безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

— комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию (2 часа)

Подбор группы и распределение обязанностей.

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

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

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

1.5. Подведение итогов туристского путешествия (1 час)

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

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

1.6. Обязанности членов туристской группы по должностям (1 час)

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

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

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

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

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

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

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

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

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия

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

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

1.7. Питание в туристском походе (1 час)

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.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.8. Техника и тактика в туристском походе (6 часов)

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.

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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

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

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях (1 час)

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.

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

Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

1.10. Туристские слеты и соревнования (2 часа)

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся

Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований.

Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований.

Медицинское обеспечение. Охрана природы.

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

Условия проведения соревнований

Практические занятия

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

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

Участие в соревнованиях.

2. Топография и ориентирование (22 часа)

2.1. Топографическая и спортивная карта (2 часа)

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

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

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

Практические занятия

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

2.2. Компас. Работа с компасом (4 часа)

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

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты.

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

2.3. Измерение расстояний (4 часа)

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

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

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

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

2.4. Способы ориентирования (2 часа)

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

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

Движение по легенде — подробному описанию пути.

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

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

Практические занятия

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

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (4 часа)

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

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

троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

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

Практические занятия

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

2.6. Соревнования по ориентированию (6 часов)

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

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

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Краеведение (8 часов)

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи (3 часа)

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

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

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

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного

края.

Практические занятия

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

3.2. Изучение района путешествия (2 часа)

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

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

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (3 часа)

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в стационарных условиях и в условиях похода.

Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

Практические занятия

Изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (16 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний (4 часа)

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

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

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений (4 часа)

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

транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

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

Практические занятия

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

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (4 часа)

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

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

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

Ушибы, ссадины, потертости.

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

Практические занятия

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего (4 часа)

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

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка (24 часа)

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений (4 часа)

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

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

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

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

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

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

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (4 часа)

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

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

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

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

Практические занятия

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

5.3. Общая физическая подготовка (8 часов)

Практические занятия

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

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

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

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в

стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

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

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

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

Элементы акробатики

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

Подвижные игры и эстафеты

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

Легкая атлетика

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

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.

Плавание

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

5.4. Специальная физическая подготовка (8 часов)

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости,

темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

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

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

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

Упражнения для развития силы

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

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

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

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

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

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

6. Специальная подготовка (48 часов)

6.1. Экстремальные ситуации в природной среде (8 часов)

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

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

Объективные опасности: резкое изменение погоды, все 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.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

6.2. Психологические основы выживания в природных условиях (16

часов)

Что надо знать о себе, чтобы выжить.

Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.

Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе – определяющий фактор адекватных действий.

6.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях (16 часов)

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;

принятие решения о порядке действий – выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;

определение направления выхода;

ориентирование;

выход к населенному пункту;

сооружение временного жилища;

способы добычи огня;

обеспечение питанием и водой;

поиск и приготовление пищи;

подача сигналов бедствия.

Практические занятия

Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

6.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности» (8 часов)

История создания движения. Его цели и задачи.

Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил.

Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований.

Конкурсная программа.

Практические занятия

Подготовка и участие в школьных и районных соревнованиях «Школа безопасности».

7. Факультативные занятия (4 часа)

7.1. Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и т.д.

Зачетное многодневное мероприятие (поход, лагерь, слет и т.п.) - вне сетки часов

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
I. Туристская подготовка						
1.1	Вводное занятие Техника безопасности	0.5	0.5	-	групповое	Опрос
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	1	-	1	групповое	Опрос Проверка на практике
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	0.5		0.5	групповое	Опрос Проверка на практике
1.4	Питание в туристском походе	3	-	3	групповое	Опрос Проверка на практике
1.5	Подготовка к походу, путешествию	3	0.5	3.5	групповое	Опрос Проверка на практике
1.6	Подведение итогов похода	2	0.5	1.5	групповое	Опрос
1.7	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	4	-	2	групповое	Опрос Проверка на практике
1.8	Особенности других видов	2	0.5	1.5	групповое	Опрос

	туризма (по выбору)					
ИТОГО:		16	2	14		
II. Топография и ориентирование						
2.1	Топографическая и спортивная карты	2	0.5	1.5	групповое	Опрос Проверка на практике
2.2	Ориентирование в сложных условиях	8	1	7	групповое	Опрос Проверка на практике
2.3	Соревнования по ориентированию	6	0.5	5.5	Индивидуально-групповое	Соревнование
ИТОГО:		16	2	14		
III. Краеведение						
3.1	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера.	4	1	3	групповое	Опрос Викторина Поход
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде.	4	1	3	групповое	Опрос Викторина Поход
ИТОГО:		8	2	6		
IV. Основы гигиены и первая доврачебная помощь						
4.1	Основные приемы	8	1	7	групповое	Опрос Проверка на

	оказания первой доврачебной помощи					практике
4.2	Приемы транспортировки и пострадавшего	8	1	7	групповое	Опрос Проверка на практике
ИТОГО:		16	2	14		
V. Общая и специальная физическая подготовка						
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	групповое	Опрос Проверка на практике
5.2	Общая физическая подготовка	10	1	9	групповое	Соревнования
5.3	Специальная физическая подготовка	10	1	9	групповое	Технический зачет
ИТОГО:		24	4	20		
VI. Специальная подготовка						
6.1	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	8	1	7	групповое	Опрос Проверка на практике
6.2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	12	2	10	групповое	Опрос Викторина
6.3	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	12	2	10	групповое	Опрос Технический зачет

6.4	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	8	2	6	групповое	Технический зачет
6.5	Организация поисково-спасательных работ силами группы	8	1	7	групповое	Опрос Проверка на практике
6.6	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	8	2	6	групповое	Опрос Проверка на практике
6.7	Соревнования «Школа безопасности».	4	-	4	групповое	Соревнования
ИТОГО:		60	10	50		
VII. Факультативные занятия						
7.1	Фотодело, радиосвязь, альпинизм, самодеятельная песня, изготовление снаряжения и др.	4	-	4	Индивидуальное-групповое	Проверка на практике
ИТОГО:		4	-	4		
ИТОГО за период обучения		144	22	122		

Зачетный поход I категории сложности; поход с элементами выживания; многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3 год обучения

1. Туристская подготовка (16 часов) (пешеходный туризм)

1.1. Техника безопасности. Личное и групповое туристское снаряжение (1,5 часа)

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного 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.

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (0,5 часа)

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

Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия

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

1.3. Питание в туристском походе (3 часа)

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

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

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию (3 часа)

Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия

Разработка маршрута похода.

1.5. Подведение итогов похода (2 часа)

Практические занятия

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

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (4 часа)

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование.

Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

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

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

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

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

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

1.7. Особенности других видов туризма (горный) (2 часа)

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

- особенности подготовки похода;
- особенности личного и общественного снаряжения;
- техника и тактика вида туризма.

2. Топография и ориентирование (16 часов)

2.1. Топографическая и спортивная карта (2 часа)

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

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

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях (8 часов)

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

Практические занятия

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

2.3. Соревнования по ориентированию (6 часов)

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

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение (8 часов)

3.1. Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций (4 часа)

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края.

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия (4 часа)

Практические занятия

Походы с целью определения на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

4. Первая доврачебная помощь (16 часов)

4.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (8 часов)

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

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

4.2. Основные приемы транспортировки пострадавшего (8 часов)

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка (24 часа)

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм (4 часа)

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

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка (10 часов)

Практические занятия

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

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка (10 часов)

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

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

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

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Специальная подготовка (60 часов)

6.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения (8 часов)

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

геофизический (землетрясения, извержения вулканов);

геологический (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.);

метеорологический (ураганы, бури, смерчи);

морской гидрологический (цунами, циклоны);

гидрологический (наводнения, половодья, заторы);

пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий:

проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;

оказание необходимой медицинской помощи;

эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место;

оценка сложившейся ситуации;

принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному

пункту, ожидание помощи на месте).

6.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе (12 часов)

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

6.3. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты (12 часов)

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Определение направления на север по часам.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности.

Сохранение направления движения в различных условиях видимости.

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае её видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра. Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи.

Практические занятия

Определение направления на север, азимутов без использования компаса.

Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.

6.4. Изготовление временных укрытий в летний и зимний период (8 часов)

Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: иглу, траншея, пещера. Способы их изготовления.

Практические занятия

Сооружение временных укрытий.

6.5. Организация поисково-спасательных работ силами группы (8 часов)

Поиск отставшего или заблудившегося члена(ов) группы: остановка группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы.

Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

Оказание помощи встретившейся на маршруте группе – обязательное правило Кодекса туристов.

6.6. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств (8 часов)

Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

6.7. Соревнования «Школа безопасности» (4 часа)

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Полоса препятствий». Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов.

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

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Практические занятия

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований.

Участие в соревнованиях в качестве участников.

7. Факультативные занятия (4 часа)

7.1. Фотодело, радиосвязь, альпинизм, самодеятельная песня, изготовление снаряжения и др.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год обучения

№ п/ п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
I. Туристская подготовка (пешеходный туризм)						
1.1	Вводное занятие Техника безопасности	0.5	0.5	-	групповое	Опрос
1.2	Нормативные документы по туризму	1	1	-	групповое	Опрос
1.3	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	0.5		0.5	групповое	Опрос Технический зачет
1.4	Подготовка к походу, путешествию	2	-	2	групповое	Опрос Проверка на практике
1.5	Подведение итогов похода	2	-	2	групповое	Опрос Проверка на практике
1.6	Техника преодоления естественных препятствий	2	-	2	групповое	Опрос Технический зачет
1.7	Движение в ночное время	4	0.5	3.5	групповое	Опрос Проверка на практике
ИТОГО:		12	2	10		
II. Топография и ориентирование						
2.1	Топографическая съемка, корректировка карты	12	2	10	групповое	Опрос Проверка на практике Технический зачет
ИТОГО:		12	2	10		
III. Краеведение						
3.1	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество"	2	1	1	групповое	Опрос Викторина Поход
3.	Изучение района	2	1	1	групповое	Опрос

2	путешествия, многодневного «Маршрута выживания»					Викторина Поход
3. 3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия.	4	-	4		Поход
ИТОГО:		8	2	6		
IV. Общая и специальная физическая подготовка						
4. 1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2	групповое	Опрос Проверка на практике
4. 2	Общая физическая подготовка	15	1	14	групповое	Соревнования
4. 3	Специальная физическая подготовка	15	1	14	групповое	Технический зачет
ИТОГО:		34	4	30		
V. Специальная подготовка						
5. 1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	10	2	8	групповое	Опрос Виртуальное моделирование
5. 2	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки, пострадавшего	20	2	18	групповое	Технический зачет
5.	Тактика и	20	2	18	групповое	Опрос

3	техника движения в экстремальных ситуациях					Технический зачет
5.4	Способы добычи пищи и воды	10	3	7	групповое	Технический зачет
5.5	Соревнования «Школа безопасности»	10	1	9	групповое	Соревнования
ИТОГО:		70	10	60		
VII. Факультативные занятия						
7.1	Фотодело, радиосвязь, альпинизм, самодеятельная песня, изготовление снаряжения и др.	8	-	8	Индивидуально-групповое	Проверка на практике
ИТОГО:		8	-	8		
ИТОГО за период обучения		144	20	124		

Зачетное многодневное мероприятие (поход, лагерь, слет и т.п.) - вне сетки часов

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4-й год обучения

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм) (12 часов)

1.1. Техника безопасности. Нормативные документы по туризму (1,5 часа)

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

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

3. Разрядные требования по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения (0,5 часа)

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления.

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

Практические занятия

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.3. Подготовка к походу, путешествию (2 часа)

Практические занятия

Разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров-руководителей групп. Изучение района и разработка маршрута летнего зачетного похода.

1.4. Подведение итогов похода (2 часа)

Практические занятия

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

1.5. Техника преодоления естественных препятствий (2 часа)

Практические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков (попеременное руководство действиями группы каждым участником).

1.6. Движение в ночное время (4 часа)

Снаряжение для прохождения в ночное время: фонари, запасные батарейки, компас, планшет для карты. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Правила работы с фонарем: освещение пути под ноги, запрещение освещать лицо, выключение фонаря на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей. Использование шагомерного отсчета расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров.

Обеспечение безопасности при передвижении в ночное время. Роль направляющего и замыкающего в обеспечении компактности группы, периодические переключки всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка. Ночные соревнования по ориентированию.

Практические занятия

Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

2. Топография и ориентирование (12 часов)

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты (12 часов)

3. Краеведение (8 часов)

3.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество» (2 часа)

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

3.2. Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания» (2 часа)

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

Практические занятия

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

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия (4 часа)

Практические занятия

Природоохранная работа во время туристских мероприятий, определение на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние.

4. Общая и специальная физическая подготовка (34 часа)

4.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (4 часа)

Практические занятия

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

4.2. Общая физическая подготовка (15 часов)

Практические занятия

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

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

Элементы скалолазания.

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

координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

4.3. Специальная физическая подготовка (15 часов)

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

5. Специальная подготовка (70 часов)

5.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (10 часов)

Назначение и задачи РСЧС:

осуществление программ, направленных на предупреждение ЧС;

обеспечение готовности к действиям всех сил, предназначенных для ликвидации ЧС;

сбор, обработка, обмен и выдача информации в области защиты населения и территорий от ЧС;

обучение населения действиям в случае возникновения ЧС; ликвидация ЧС.

Структура РСЧС: территориальные подсистемы РСЧС, функциональные подсистемы РСЧС, силы наблюдения и контроля, силы и средства ликвидации ЧС.

Поисково-спасательная служба – её роль в контроле и оказании помощи туристским группам, находящимся на сложных маршрутах.

5.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего (20 часов)

Практические занятия

Отработка на местности приёмов оказания первой медицинской помощи, изготовления транспортировочных средств и транспортировки пострадавшего на значительные расстояния по пересеченной местности.

5.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях (20 часов)

Практические занятия

Отработка на местности планирования маршрута выхода к населенному пункту или путям сообщения. Прохождение маршрутов и дистанций без специального снаряжения.

5.4. Способы добычи пищи и воды (10 часов)

Охота и рыбалка. Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Съедобные растения. Способы добывания и очистки воды.

Практические занятия

Изготовление самодельных приспособлений для рыбалки и охоты. Поиск съедобных растений.

5.5. Соревнования «Школа безопасности» (10 часов)

Организация и судейство видов «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Примерные задания и препятствия в этих видах соревнований. Выбор полигона, построение дистанции.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения; проверка знания границ полигона, порядка действий в аварийной ситуации; организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Практические занятия

Подготовка судейской документации. Участие в планировании дистанций, в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований. Участие в соревнованиях в качестве участников.

6. Факультативные занятия (8 часов)

6.1. Фотодело, радиосвязь, альпинизм, самодеятельная песня, изготовление снаряжения и др.

ФОРМЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

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

степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

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

Формы и методы контроля:

Оценивание в общей подготовленности осуществляется два раза в год, в середине и конце учебного года. При проведении тестирования особое внимание уделяется созданию единых условий для всех воспитанников объединения пешеходного туризма «Сурож». Оценивание проводится в соответствии с внутренним календарем.

Формы подведения итогов:

Оценочные материалы:

- однодневный поход;
- степенной поход;
- опросы;
- анкетирование учащихся;
- соревнования;
- туристский слет;
- категорийный поход.

Оценивание воспитанников объединения.

1. Какие основные правила техники безопасности должны неукоснительно соблюдаться при прохождении маршрута?
2. Какие нормативные документы по туризму вы знаете?
3. Что включает в себя подготовка к походу (необходимая документация)?
4. Какие элементы учитываются при подведении итогов похода?
5. Расскажите о технике преодоления искусственных и природных препятствий.
6. Что необходимо учитывать при движении в ночное время?
7. Назовите основные способы ориентирования.
8. Продемонстрируйте основные способы ориентирования.
9. Расскажите о Всероссийском туристско-краеведческом движении учащихся «Отечество».
10. Что нужно знать о маршруте?

11. Какую общественно полезную работу необходимо выполнять на маршруте?
12. Что такое врачебный самоконтроль, и как он осуществляется?
13. Соревнования по общей физической подготовке.
14. Соревнования по специальной физической подготовке.
15. Что вы знаете о работе МЧС?
16. Что включает в себя оказание первой доврачебной помощи?
17. Расскажите и покажите приемы транспортировки пострадавшего.
18. Расскажите о тактике и технике движения в экстремальных ситуациях.
19. Расскажите о способах добычи пищи и воды.
20. Расскажите о способах изготовления специального снаряжения.

Все эти вопросы в различных вариациях отрабатываются на промежуточных и основных аттестациях.

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы:

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Образовательная программа предполагает

- 36 рабочих недель

- 01.09.2021 - 31.08.2022

Учебные занятия проводятся в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время в очной форме или с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

ЦДЮТ решает проблему развития мотивации личности к познанию и творчеству через реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для детей, используя следующие формы организации учебного процесса: учебные занятия, конференции, экскурсии, открытые учебные занятия, туристические походы, учебные игры, консультации, выставки, конкурсы, массовые мероприятия, акции и т.д.

ЦДЮТ организует работу со школьниками в каникулярное время. Формы и время проведения занятий воспитанников в учебных группах в каникулярное время может проводиться по отдельному плану и расписанию, которые утверждаются приказом директора Учреждения. Во время летних каникул учебный процесс продолжается также по отдельному плану в форме развлекательно-игровых программ, мероприятий различной направленности, экскурсий, походов, экспедиций и т.д.

1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и форма проведения занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Виды и форма контроля
1	Вводное занятие Техника безопасности	Групповая Лекция	Словесный Беседа	Методическая литература	Опрос
2	Основы туристской подготовки. Туристская подготовка.	Групповая Лекция	Словесный Беседа	Методическая литература Компьютер	Опрос
3	Топография и ориентирование	Групповая Лекция Практика	Словесный Объяснение Выполнение	Карты, компасы	Опрос Проверка на практике
4	Краеведение	Групповая Лекция	Словесный Беседа	Методическая литература	Опрос Викторина
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Групповая Лекция Показ Практика	Словесный Объяснение Выполнение	Методическая литература Аптечка	Опрос Проверка на практике
6	Общая и специальная физическая подготовка	Групповая	Объяснение Выполнение	Спортивный инвентарь	Проверка на практике Соревнования
7	Начальная специальная подготовка	Групповая Показ	Объяснение Выполнение	Туристское снаряжение	Опрос Проверка на практике

2 год обучения

№ п/п	Раздел	Форма организации	Приёмы и методы	Дидактический	Виды и форма
-------	--------	-------------------	-----------------	---------------	--------------

п	программы	и и форма проведения занятий	организации учебно-воспитательного процесса	материал, техническое оснащение занятий	контроля
1	Вводное занятие Техника безопасности	Групповая Лекция	Словесный Беседа	Методическая литература	Опрос
2	Основы туристской подготовки. Туристская подготовка.	Групповая Лекция	Словесный Беседа	Методическая литература Компьютер	Опрос
3	Топография и ориентирование	Групповая Лекция Практика	Словесный Объяснение Выполнение	Карты, компасы	Опрос Проверка на практике
4	Краеведение	Групповая Лекция	Беседа Экскурсия	Методическая литература	Опрос Викторина
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Групповая Лекция Показ Практика	Словесный Объяснение Выполнение	Методическая литература Аптечка	Опрос Проверка на практике
6	Общая и специальная физическая подготовка	Групповая	Объяснение Выполнение	Спортивный инвентарь	Проверка на практике Соревнования
7	Специальная подготовка	Групповая Показ	Объяснение Выполнение	Туристское снаряжение	Опрос Проверка на практике Технический зачет
8	Факультативные занятия	Индивидуально-групповая Лекция	Объяснение	Мультимедийное оборудование	Опрос Проверка на практике
9	Общая форма контроля			3-х дневный поход 2 степени	

3 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и форма проведения занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Виды и форма контроля
1	Вводное занятие Техника безопасности	Групповая Лекция	Словесный Беседа	Методическая литература	Опрос
2	Основы туристской подготовки. Туристская подготовка.	Групповая Лекция	Словесный Беседа	Методическая литература Компьютер	Опрос
3	Топография и ориентирование	Групповая Лекция Практика	Словесный Объяснение Выполнение	Карты, компасы	Опрос Проверка на практике
4	Краеведение	Групповая Лекция	Беседа Экскурсия	Методическая литература	Опрос Викторина
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Групповая Лекция Показ Практика	Словесный Объяснение Выполнение	Методическая литература Аптечка	Опрос Проверка на практике
6	Общая и специальная физическая подготовка	Групповая	Объяснение Выполнение	Спортивный инвентарь	Проверка на практике Соревнования
7	Специальная подготовка	Групповая Показ	Объяснение Выполнение	Туристское снаряжение	Опрос Проверка на практике Технический зачет
8	Факультативные занятия	Индивидуально-групповая Лекция	Объяснение	Мультимедийное оборудование	Опрос Проверка на практике
9	Общая форма контроля			Поход 1 категории	

		СЛОЖНОСТИ
--	--	-----------

4 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и форма проведения занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Виды и форма контроля
1	Вводное занятие Техника безопасности	Групповая Лекция	Словесный Беседа	Методическая литература	Опрос
2	Основы туристской подготовки. Туристская подготовка.	Групповая Лекция	Словесный Беседа	Методическая литература Компьютер	Опрос
3	Топография и ориентирование	Групповая Лекция Практика	Словесный Объяснение Выполнение	Карты, компасы	Опрос Проверка на практике
4	Краеведение	Групповая Лекция	Беседа Экскурсия	Методическая литература	Опрос Викторина
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Групповая Лекция Показ Практика	Словесный Объяснение Выполнение	Методическая литература Аптечка	Опрос Проверка на практике
6	Общая и специальная физическая подготовка	Групповая	Объяснение Выполнение	Спортивный инвентарь	Проверка на практике Соревнования
7	Специальная подготовка	Групповая Показ	Объяснение Выполнение	Туристское снаряжение	Опрос Проверка на практике Технический зачет
8	Факультативные	Индивидуально-	Объяснение	Мультимедийное	Опрос Проверка

	занятия	групповая Лекция		оборудование	на практике
9	Общая форма контроля			Поход 2 категории сложности, либо поход 1 категории сложности с элементами выживания	

2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Место для занятий

Спортивный зал школы, спортивная площадка школы, кабинет, с мультимедийным оборудованием, природные объекты с деревьями и скальными участками.

6.2. Материалы

- Ткань и нитки для ремонта туристского оборудования – палаток, рюкзаков, обуви и т.д.;
- миллиметровая бумага;
- бумага А-4

6.3. Перечень материально-технического оснащения

- ноутбук,
- проектор,
- интерактивная доска,
- колонки,
- подключение к сети Интернет,
- рюкзаки,
- палатки,
- спальники,
- полиуретановые коврики,
- веревки различных диаметров и метража,
- карабины,
- жумары,
- спусковые устройства,
- страховочные системы,
- перчатки,
- каски.

6.4. Дидактическое обеспечение программы

Схемы, карты, фотографии, специальная методическая литература, иллюстрации.

Список литературы, рекомендованный для детей и родителей

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
2. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
3. Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полезные растения СССР. М., "Мысль", 1976.
4. Зорина Т.Г. Школьникам о лесе. М., "Лесная промышленность", 1971.
5. Клан Я., Ванчур Б., Грибы. Прага, "Артия" 1984.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
7. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
8. Кублицкий Г. Весь шар земной. М., "Детская литература", 1986.
9. Кук Ф. Мое обретение полюса. М., "Мысль", 1987.
10. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. М., ЦДЮТур МО
11. Лондон Д. Любовь к жизни. Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977 г.
12. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение 1991.
13. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
14. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.

Список литературы для педагога.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
4. Баленко С.В. Школа выживания, Приложение к журналу "Зарубежное военное обозрение, М., часть 1 - 1992, часть 2- 1994 г.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
6. Березина Н., Лисс О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. – М.: Мысль, 1983.
7. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
9. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
10. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. М., "Знание", 1990.
11. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ "Русский раритет", 1993.
12. Выживание. Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев, Минск, ООО "Лазурак",

- 1996.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
 14. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
 15. Губанов И.А., Крылова И.Л., Тихонова В.Л. Дикорастущие полезные растения СССР. М., "Мысль", 1976.
 16. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
 17. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
 18. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
 19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
 20. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
 21. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
 22. Кублицкий Г. Весь шар земной. М., "Детская литература", 1986.
 23. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
 24. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
 25. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
 26. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
 27. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
 28. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
 29. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
 30. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
 31. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
 32. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
 33. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
 34. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
 35. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
 36. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.

37. Шиббаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
38. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
39. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
40. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993

Характеристика программы

Цель

Воспитать настоящего патриота Республики Крым, развитого духовно и физически.

Задачи программы в комплексе (обучающие, развивающие, воспитательные).

Предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в восьми основных направлениях:

5. Формирование разносторонне развитой личности.
6. Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
7. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
8. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.
5. Обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности.
6. насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности.
9. Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность.
10. Организация работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Отличительные особенности

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками

(весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Формы организации образовательной деятельности:

Мини-группы – 3-5 человек

Групповая - 10 -16 (и больше)

Дистанционная – индивидуальная или групповая.

Краткое содержание программы

Программа рассчитана на 4 года обучения, предназначена для детей от 6 до 18 лет.

Направленность программы туристско-краеведческая и предназначена для обучения подростков теоретическим и практическим навыкам пешеходного туризма

Формы организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая.

Первый год обучения состав до 20 чел. (6– 11 лет), (всего 72 часа).

Второй год обучения состав 15 чел. (11 – 14 лет), (всего 144 часа).

Третий год обучения состав 15 чел. (14 – 16 лет), (всего 144 часа).

Четвертый год обучения состав 15 чел. (16 – 18 лет), (всего 144 часа).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения пешеходного туризма «Сурож» разработана на основе Образовательной программы для системы дополнительного образования детей «Туризм и краеведение». Программа рекомендована Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей. Предусматривается возможность внесения изменений и дополнений с учетом специфики образовательного учреждения. Под общей редакцией: Константинова Юрия Сергеевича, доктора педагогических наук, Заслуженного учителя Российской Федерации, директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения; Маслова Анатолия Григорьевича, кандидата педагогических наук, Заслуженного учителя Российской Федерации, заместителя директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения; И.А.

Дрогова, заместителя директора Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения, к.п.н., доцента, мастера спорта по туризму, судьи всесоюзной категории, спасателя II класса. Рецензенты: Курсаков А.В., к.в.н., доцент, спасатель I класса, мастер спорта по туризму; Латчук В.Н., к.п.н., член учебно-методического совета по безопасности жизнедеятельности высшего педагогического образования при Минобрнауке России, инструктор-спасатель международного класса; Усков С.В., к.п.н., спасатель.

Прогнозируемые результаты

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

Форма подведения итогов

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА
дополнительной общеобразовательной программы
объединения пешеходного туризма «Сурож»
2021 – 2022 учебный год

Наименование учреждения

МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак

Полное название программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения пешеходного туризма «Сурож»

Вид программы

Модифицированная

Направленность

туристско-краеведческая

ФИО

Дорофей Елена Валерьевна

Образование

высшее

Должность

педагог дополнительного образования

Педагогический стаж

4 года

Программа утверждена

Приказом директора от 01.09.2021 г.

№ 80

Возраст участников

от 6 до 18 лет

Срок реализации программы

4 года

Количество учебных групп, занимающихся по программе

1 группа –15-20 человек.

Место проведения МБОУ ДОД «Судакский ЦДЮТ» городского округа Судак.

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью 39 листа(ов)

Директор МБОУ ДОД
«Судакский ЦДЮТ»
Городского округа Судак

Е. Г. Потехина

Е. Г. Потехина
11 сентября 2022 года

