


муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Анжеро-Судженского городского округа
«Станция юных туристов»

Принято
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СЮТур»
Протокол № 4 от 30.05.2023г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «СЮТур»
Приказ № 213 от 30.05.2023г.
Е.Д. Цымбал



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«Туристы-проводники – 2»**

Возраст учащихся: 12-15 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Мигонькина Зиля Раисовна,
педагог дополнительного образования

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	7
Учебно-тематический план 1 год обучения	8
Содержание программы 1 год обучения	9
Учебно-тематический план 2 год обучения	18
Содержание программы 2 год обучения	19
Планируемые результаты	26

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график	27
Условия реализации программы	28
Формы аттестации	30
Оценочные материалы	30
Методическое обеспечение программы	33
Воспитательная работа	35
Список литературы для педагогов	39
Список литературы для учащихся	40
Приложения	41

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-проводники – 2» относится к программам *туристско-краеведческой направленности*.

Данная программа имеет базовый уровень освоения содержания программы.

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Занятия туризмом немыслимы вне коллектива. Поэтому ребёнок в процессе обучения получает практические навыки межличностного общения. В туристско-краеведческой деятельности, как ни в какой другой, дети на практике вырабатывают чувство личной ответственности, в том числе и за безопасность – свою личную и коллективную. Таким образом, учащиеся получают возможность совершенствования навыков общения, поведения в социуме как в обычных, так и в экстремальных условиях.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Государственной программой РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, (распоряжение правительства РФ № 678-р от 31.03.2022 г.);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 № 56722 с изм. от 2.02.2021 № 38);
- Приказом Минпросвещения РФ от 27 июля 2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Уставом и Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Анжеро-Судженского городского округа «Станция юных туристов».

Актуальность программы «Туристы-проводники – 2» логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. В системе дополнительного образования туристско-краеведческая деятельность является одним из важнейших средств воспитания учащегося. Происходит развитие таких важных качеств как гражданственность, патриотизм, трудолюбие;

любовь к родному краю, любовь к природе, развитие познавательных навыков и творческих способностей.

Новизна программы заключается в комплексном подходе к построению образовательного процесса, сочетающего в себе межпредметные связи оздоровительно-познавательного туризма со школьным курсом ОБЖ. Системообразующим началом программы является практическая направленность содержания программы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *педагогически целесообразна*, так как при её реализации в туристско-краеведческой направленности выполняются основные принципы многогранной подготовки учащихся:

принцип постепенности – необходимые знания и умения формируются постепенно, от простого к сложному. Каждая тема рассматривается с различных сторон и от теории переходит к практике; *принцип безопасности* – учащиеся получают знания о первой помощи, формируются определённые умения оказания первой помощи, необходимые, как во время занятий в спортивных залах, так и для безопасного пребывания в природной среде во время прогулок, экскурсий, походов, соревнований и в различных иных ситуациях; *принцип демократизации* – учащимся наравне с педагогом предоставляется определённая свобода в саморазвитии и самоопределении; *принцип разнообразия приёмов обучения* – реализация программы предусматривает использование различных приёмов, форм и технологий обучения, необходимых при изучении тем.

Отличительными особенностями дополнительной общеразвивающей программы «Туристы-проводники - 2» от других программ туристско-краеведческой направленности является наличие раздела «Однодневные и многодневные мероприятия» вне сетки часов, который включает в себя участие обучающихся в однодневных и многодневных туристских и краеведческих мероприятиях (поход, путешествие, полевая маршрутная экспедиция, экскурсия, экскурсионные поездки, лагерь, соревнования и слёты, смены краеведов, конференции и конкурсы исследовательских работ).

Данная программа является модифицированной и составлена на основе типовой федеральной программы ФЦДОТиК «Программа объединения «Туристы-проводники»», утвержденной Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодёжи Министерства образования Российской Федерации и рекомендованной для использования в системе дополнительного образования детей (2000 год).

Модификация программы заключается в том, что здесь не предусмотрены обязательные зачётные категориальные походы и «маршруты выживания» вне сетки часов в летний период, но в учебно-тематическом плане добавлен тематический подраздел «Походы, соревнования, практические занятия». Акцент сделан на оздоровление и социализацию детей посредством участия в одно- и многодневных туристско-краеведческих мероприятиях.

Адресат программы:

– возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы: 12-15 лет; характеристики данной возрастной группы учащихся: Возраст учащихся 12-15 лет считается подростковым возрастом. В это время протекает бурная физиологическая перестройка организма. Общее физическое развитие подростков протекает быстрее, чем психическое. В подростковом возрасте ведущим видом деятельности становится «деятельность общения». Потребность в дружбе, активные поиски друга становятся для подростка главным. Подростковый возраст отличается способностью к творческому воображению и фантазии, точностью и глубиной мыслительной деятельности, повышенным интересом к любимым предметам. Наряду с признанием отдельных для него авторитетов, подросток всякий раз стремится высказать свое критическое суждение, проявить свое позитивное или негативное отношение к происходящему. Постепенно возрастает логичность его суждений, обобщений и выводов, его речь становится более образной, выразительной и доказательной. Понимание материала порой идёт не через конкретизацию и иллюстрацию, а через логическое рассуждение,

доказательство, умозаключение. Данный период отличается выходом подростка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как члену общества. Одна из существенных особенностей подросткового возраста - бурное физическое развитие и половое созревание. Это период интенсивной морфологической и функциональной перестройки организма, идущий в двух направлениях и обозначаемый учёными в таких образных выражениях, как «скачок роста» и «гормональная буря» или «эндокринный шторм». Поэтому, при проведении занятий необходимо учитывать особенности данного возраста учащихся.

условия набора в коллектив: не требуется наличие специальной подготовки учащихся и педагогической диагностики, набор детей в группы свободный и осуществляется на основе личного желания учащихся, заявления родителей и при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям;

– *условия формирования групп:* группы могут быть одновозрастные и разновозрастные.

Дополнительный набор в группы допускается на основе собеседования или успешного прохождения вступительных испытаний в форме тестирования.

– *количество детей в группе:* 1-ый год обучения - от 7 до 12 человек;
2-ой год обучения – от 7 до 10 человек.

Объём программы, срок освоения программы:

– объём программы: 648 часов: 1-ый год обучения – 324 часа, 2-ой год обучения – 324 часа;
– срок освоения программы: 2 года обучения (по 9 месяцев);
– режим занятий:

1-ый год обучения – по 9 академических часов (45 минут) в неделю;

2-ой год обучения – по 9 академических часов (45 минут) в неделю.

Учитывая специфику работы туристского объединения, каждый педагог вправе устанавливать режим занятий, ориентируясь на реальные возможности и потребности детей. Занятия могут проводиться как 3 раза в неделю по 3 академических часа, так и 2 раза в неделю по 3 академических часа, 1 раз в неделю 2 академических часа и 1 раз в месяц практическое занятие 4 часа; 2 раза в неделю по 2 академических часа, 1 занятие в неделю 3 академических часа и 2 практических занятия в месяц по 4 часа или 1 однодневный поход в месяц 8 часов. В период каникул педагог может менять план и режим занятий, ориентируясь на интересы детей и рамки программы.

Продолжительность занятий на местности может составлять 4 часа, учебно-тренировочные маршруты, сборы, соревнования и другие туристско-краеведческие выездные мероприятия – до 8 часов в день.

учебный курс составляет по 36 учебных недель в год с учебной нагрузкой в неделю 9 часов
Форма обучения – очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2).

Особенности организации образовательного процесса: традиционная модель.

Занятия проводятся с полным составом объединения, с применением групповой и дифференцированной форм организации учебно-познавательной деятельности.

основная форма организации обучения: учебное занятие;

организационные формы обучения: практические и теоретические учебные занятия; работа по индивидуальным планам; занятия (теоретические, практические, комплексные), тренировки, экскурсии, слёты, соревнования, туристские походы. Данная программа предусматривает проведение практических занятий, которые составляют большую часть программы, что обусловлено практико-ориентированной основой дополнительного образования. Практические занятия проводятся в 1-2 - дневных походах, во время проведения туристских мероприятий на

местности (на участке, стадионе, в парке), а также в помещении (в спортивном зале, игровых комнатах.). Особое внимание в программе уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, старта, похода.

виды занятий: практическое занятие, тематические задания по подгруппам;

формы организации познавательной деятельности на учебном занятии: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы организации учебного процесса: в процессе усвоения программного материала используются различные методы работы, обеспечивающие сознательное и прочное усвоение материала учащимися, с учётом их возрастных особенностей:

- методы практико-ориентированной деятельности: тренировки, упражнения на отработку умений и формированию навыков;
- словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, сообщения;
- наглядные методы: работа с плакатами, схемами, планами, демонстрация фото- и видеоматериалов;
- практические методы: составление схем, выполнение практических работ;
- игровые методы: дидактические и развивающие игры, тренинги.

Используемые образовательные технологии: технология коллективной творческой деятельности; здоровьесберегающие технологии; лично-ориентированные технологии; социально-игровые педагогические технологии; информационно-коммуникативные технологии; игровая технология.

Цель и задачи программы

Цель программы: развитие познавательной деятельности учащихся, формирование знаний и умений об организации туристского быта, техники туризма, ориентирования и краеведения посредством участия обучающихся в однодневных и многодневных туристских и краеведческих мероприятиях.

Программа предполагает решение **основных задач:**

Образовательные:

- формировать знания о туризме и быте туристской группы;
- учить согласованным действиям при попадании в опасные ситуации в составе группы, а также оказанию само- и взаимопомощи;
- способствовать приобретению знаний и развитию умений обучающихся, необходимых для формирования навыков здорового образа жизни и личной гигиены;

Развивающие:

- развивать духовные и физические качества личности, обеспечивающие правильное поведение в природных условиях и экстремальных ситуациях;
- способствовать развитию социальной адаптации детей через туристско-краеведческую деятельность;
- способствовать развитию лидерских качеств подростков, умений работать в группе, коллективе;
- способствовать развитию функциональных возможностей организма учащихся, укреплению их здоровья;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- способствовать развитию ответственного отношения к сохранению окружающей среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества, государства;
- способствовать созданию устойчивого интереса к занятиям туристско-краеведческой направленности;
- способствовать формированию ответственности за личную безопасность, ответственного отношения к личному здоровью.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации,
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки	177	23	154	опрос, тестирование, выполнение практических заданий, наблюдение
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8	
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	15	3	12	
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8	
1.5.	Подведение итогов туристского путешествия	10	2	8	
1.6.	Обязанности членов туристской группы по должностям	6	2	4	
1.7.	Питание в туристском походе	10	2	8	
1.8.	Техника и тактика в туристском походе	22	4	18	
1.9.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	20	2	18	
1.10	Походы, туристские слеты и соревнования, практические занятия	72	2	70	
2.	Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника	39	8	31	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
2.1.	Обязанности туриста-проводника	6	1	5	
2.2.	Земля и карта	3	1	2	
2.3.	Топографическая и спортивная карта	3	1	2	
2.4.	Компас. Работа с компасом.	6	1	5	
2.5.	Измерение расстояний	3	1	2	
2.6.	Способы ориентирования	6	1	5	
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	1	5	
2.8.	Соревнования по ориентированию	6	1	5	
3.	Краеведение	15	5	10	тестирование, выполнение практических заданий
3.1.	Туристские возможности родного края (страны), обзор экскурсионных объектов, музеев	9	3	6	
3.2.	Изучение района путешествия	3	1	2	
3.3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	1	2	
4.	Основы гигиены и первая помощь	27	8	19	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	6	1	5	
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	6	2	4	
4.3.	Основные приёмы оказания первой помощи	9	3	6	
4.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего	6	2	4	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	66	2	64	опрос, тестовые вопросы, наблюдение, выполнение практических заданий, выполнение контрольных нормативов
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	
5.3.	Общая физическая подготовка	35	-	35	
5.4	Специальная физическая подготовка	27	-	27	
ИТОГО за период обучения		324	46	278	
Однодневные и многодневные мероприятия (поход, путешествие, полевая маршрутная экспедиция, экскурсия, экскурсионные поездки, лагерь, соревнования и слёты, смены краеведов, конференции и конкурсы).		вне сетки часов			

Содержание программы

1 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Теория: Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др. История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм.

Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Контроль: опрос

1.2. Личное и групповое снаряжение

Теория: Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тростики, капы, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

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

Контроль: тестирование, выполнение практических заданий

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практика: Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

Контроль: тестирование, выполнение практических заданий

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Теория: Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Возможность пополнения продуктов в походе. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практика: Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (СЮТур,

ЦДЮТур, школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода. Контрольная работа - составление плана-графика 2-3-дневного похода

Контроль: опрос, выполнение практических заданий

1.5. Подведение итогов туристского путешествия

Теория: Отчёты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников похода и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, технического описания маршрута по дням. Составление отчёта о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

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

Контроль: наблюдение, выполнение практических заданий

1.6. Обязанности членов туристской группы по должностям

Теория: Командир группы, его обязанности и права. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям в период подготовки похода, проведения его и подведения итогов. Принятие решений в случае замещения руководителя группы или разделения группы.

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

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

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

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

Санитар. Подбор медицинской аптечки. Хранение медикаментов. Контроль соблюдения 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.

Практика: 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.

Контроль: опрос, наблюдение, выполнение практических заданий

1.7. Питание в туристском походе

Теория: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре.

Контроль: опрос, тестирование, выполнение практических заданий

1.8. Техника и тактика в туристском походе

Теория: Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута.

Разработка плана-графика похода Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

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

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

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, проводник-восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный, штык, грейпвайн. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий, отработка техники вязания узлов.

Контроль: опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Теория: Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника похода 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.

Практика: отработка движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Контроль: опрос, тестирование, выполнение практических заданий

1.10. Походы, туристские слёты и соревнования, практические занятия

Теория: 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. Условия проведения соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Практика: Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных 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. Участие в однодневных и двух- трехдневных походах.

Контроль: наблюдение, выполнение практических заданий

2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1. Обязанности туриста-проводника

Теория: Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни).

Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Маршрутная глазомерная съемка (МГС) и протокол движения. Подготовка картографического материала для отчета о походе после его завершения.

Практика: Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Уточнение карты во время движения в походе. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

Контроль: опрос, тестирование, выполнение практических заданий

2.2. Земля и карта

Теория: Форма и размеры Земли. Уровневая поверхность. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса. Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях. Классификация и номенклатура топографических карт. Система прямоугольных координат.

Практика: Определение масштаба карты по ее номенклатуре; определение номенклатуры соседних листов карты; определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

Контроль: опрос, тестирование, выполнение практических заданий.

2.3. Топографическая и спортивная карты

Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них. Карты, пригодные для проведения похода. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах, особенности и отличия. Типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения. Построение профиля маршрута.

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

Контроль: тестирование, выполнение практических заданий

2.4. Компас. Работа с компасом

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

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

Контроль: опрос, тестирование, выполнение практических заданий

2.5. Измерение расстояний

Теория: Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

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

Контроль: выполнение практических заданий

2.6. Способы ориентирования

Теория: Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схеме. Движение по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

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

Контроль: опрос, тестирование, выполнение практических заданий

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

Теория: Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, 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. Выход 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 во избежание паники.

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

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

Контроль: выполнение практических заданий

2.8. Соревнования по ориентированию

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

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

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

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

Контроль: выполнение практических заданий, наблюдение

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края (страны), обзор экскурсионных объектов, музеев
Теория: Территория и границы родного края (страны). Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края; исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практика: Исследования о роли родного края в истории и развитии родной страны. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

Контроль: опрос, наблюдение, выполнение практических заданий

3.2. Изучение района путешествия

Теория: Туристские возможности родной страны. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в различных районах. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом намеченного района путешествия. Определение экскурсионных объектов на маршруте. Учёт времени на их посещение.

Контроль: опрос, тестирование, выполнение практических заданий

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

Теория: Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в своем населенном пункте и в условиях похода. Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

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

Контроль: выполнение практических заданий

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория: Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков, их влияние на организм человека.

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

Контроль: опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Теория: Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания по применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных

растений.

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

Контроль: опрос, тестирование, выполнение практических заданий

4.3. Основные приёмы оказания первой помощи

Теория: Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, желудочные заболевания, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, обморок. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

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

Контроль: наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего

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

Практика: Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Контроль: опрос, тестирование, выполнение практических заданий

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, 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, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физкультурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Контроль: опрос

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

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления,

перетренировки. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

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

Контроль: опрос, наблюдение, выполнение практических заданий

5.3. Общая физическая подготовка

Практика: *Общеразвивающие упражнения:* 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 на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лёжа – поднимания и опускания ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками и метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской предметов, грузов.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты: Разнообразные прыжки и прыжковые комбинации, прыжки в длину, прыжки через скакалку, бег на короткие дистанции с максимальной интенсивностью (15 м, 30 м, 60 м), челночный бег (3 по 10 м; 5 по 10 м), подвижные игры («Вызов номеров», «Прыжки в след», «Поймай мяч»).

Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15–20 см). *Упражнения для развития силовых качеств:* Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Приседания с отягощением. Броски набивного мяча весом 3-4 кг, от груди, из-за головы, снизу. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Упражнения на развитие ловкости, координации: Подбрасывание и ловля мяча, Бег спиной вперёд, передвижения приставными шагами правым и левым боком. Подвижные игры с переноской мячей, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.

Упражнения на развитие общей выносливости: Равномерный бег от 6 до 10 мин, интервальный бег 3 по 200 м; 5 по 60 м. Подвижные спортивные игры. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

Упражнения на развитие гибкости: Наклоны из положения стоя, круговые движения туловищем. Ходьба с выпадами. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах). Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Контроль: выполнение контрольных нормативов (*прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине, бег на 30 м*).

5.4. Специальная физическая подготовка

Практика: *Упражнения на развитие выносливости:* Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности до 5 км, марш-броски и однодневные туристские походы. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа в различных условиях местности, бег «в гору», смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты: Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Быстрое приседание и вставание. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие ловкости: 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 на обеих ногах на месте и в движении, Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе, прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага. Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, гимнастической скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания. Преодоление туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силовых качеств: Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой (40-60% от веса занимающегося), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди. Эстафеты с переноской тяжёлых предметов (набивных мячей, камней).

Контроль: тестовые вопросы, выполнение практических заданий, наблюдение, выполнение контрольных нормативов (*прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине, бег на 30 м*)

Однодневные и многодневные краеведческие и туристские мероприятия

Практика: Участие в однодневных и многодневных краеведческих и туристских мероприятиях (поход, путешествие, полевая маршрутная экспедиция, экскурсия, экскурсионные поездки, лагерь, соревнования и слёты, смены краеведов, конференции и конкурсы исследовательских работ) во время каникул.

**Учебно- тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Туристская подготовка (пешеходный туризм)	159	15	144	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	9	2	7	
1.2.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	12	2	10	
1.3.	Питание в туристском походе	9	2	7	
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	12	2	10	
1.5.	Подведение итогов похода, путешествия	12	-	12	
1.6.	Тактика движения и техника преодоления препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	27	3	24	
1.7.	Особенности водного, лыжного видов туризма	6	2	4	
1.8.	Походы, туристские слёты и соревнования, практические занятия	72	2	70	
2.	Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника	36	11	25	тестирование, выполнение практических заданий
2.1.	Топографическая и спортивная карта	6	2	4	
2.2.	Изображение горного рельефа на карте	3	1	2	
2.3.	Ориентирование в сложных условиях	9	3	6	
2.4.	Действия проводника в случае потери ориентировки	6	2	4	
2.5.	Организация и судейство вида соревнований «ориентирование»	3	1	2	
2.6.	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	3	1	2	
2.7.	Соревнования по спортивному ориентированию	6	1	5	
3.	Краеведение	18	6	12	опрос, тестирование, выполнение практических заданий
3.1.	Туристские возможности родного края (страны), обзор экскурсионных объектов, музеи	9	3	6	
3.2.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	9	3	6	
4.	Обеспечение безопасности и первая помощь	24	6	18	тестирование, наблюдение, выполнение практических заданий
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	6	1	5	
4.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	6	1	5	
4.3.	Основные приёмы оказания первой помощи, транспортировка пострадавшего	12	4	8	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	87	2	85	опрос, тестирование, выполнение практических заданий, выполнение контрольных нормативов
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	6	2	4	
5.2.	Общая физическая подготовка	42	-	42	
5.3.	Специальная физическая подготовка	39	-	39	
Итого за период обучения		324	40	284	
Однодневные и многодневные мероприятия (поход, путешествие, полевая маршрутная экспедиция, экскурсия, экскурсионные поездки, лагерь, соревнования и слёты, смены краеведов, конференции и конкурсы).		вне сетки часов			

Содержание программы

2 год обучения

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: 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.

Практика: Изготовление необходимого туристского снаряжения.

Контроль: опрос

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Теория: Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды газовых горелок и правила работы с ними.

Практика: Организация ночлега в различных условиях. Подготовка газовой горелки к работе и приготовление пищи на ней

Контроль: опрос, тестирование, выполнение практических заданий

1.3. Питание в туристском походе

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

Приготовление пищи на газовой горелке. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практика: Расчёт меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка газовой горелки к работе. Приготовление пищи на газовой горелке.

Контроль: опрос, выполнение практических заданий

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Теория: 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.

Практика: Разработка маршрута похода.

Контроль: выполнение практических заданий

1.5. Подведение итогов похода, путешествия

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

Контроль: выполнение практических заданий

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Теория: Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, 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. Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Организация страховки при переправах и движении по снежникам. Виды страховки: самостраховка, групповая, комбинированная. Приёмы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: булинь, брамшкотовый, академический, грейпвайн, схватывающие узлы, двойной проводник, стремя и др. Техника их вязания. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов.

Контроль: опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

1.7. Особенности водного и лыжного видов туризма

Теория: Знакомство с одним из видов туризма по схеме: особенности подготовки похода; особенности личного и общественного снаряжения; техника и тактика вида туризма.

Практика: Совершение походов по избранному виду туризма.

Контроль: опрос, тестирование, выполнение практических заданий

1.8. Походы, туристские слёты и соревнования, практические занятия

Теория: 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. Условия проведения соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Практика: Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьных 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. Участие в однодневных и двух- трёхдневных походах.

Контроль: наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, соревнования

2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1. Топографическая и спортивная карты

Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа.

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

Контроль: опрос, тестирование, выполнение практических заданий

2.2. Изображение горного рельефа на карте

Теория: Характеристика местности по рельефу, изображение на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на картах.

Способ горизонталей. Понятие о горизонтали, бергштрихах, высоте сечений рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Искажение длины наклонных линий на топографической карте. Микрорельеф. Полугоризонталы и вспомогательные горизонталы. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Построение профиля маршрута. Понятие о генерализации.

Практика: Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Упражнения с топографическими картами. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение разных форм рельефа из песка, глины, пластилина.

Контроль: опрос, тестирование, выполнение практических заданий

2.3. Ориентирование в сложных условиях

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

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

Контроль: опрос, тестирование, выполнение практических заданий

2.4. Действия проводника в случае потери ориентировки

Теория: Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман. Различные компасы, их характеристики. Приборы для измерения расстояний: шагомер, дальномер, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени.

Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка).

Практика: Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от другой, сходной с ней. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки.

Контроль: опрос, тестирование, выполнение практических заданий

2.5. Организация и судейство вида соревнований «ориентирование»

Теория: Организация и судейство по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Виды и характер соревнований по ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Контрольное время прохождения дистанции и определение результатов соревнований.

Практика: участие в организации и судействе соревнований туристского объединения по ориентированию.

Контроль: опрос, тестирование, выполнение практических заданий

2.6. Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»

Теория: Содержание соревнований КТМ, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, аптечки, информирование о границах полигона, действиях в случае аварийной ситуации, проведение инструктажа. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практика: участие в разработке и подготовке соревнований: выбор полигона, оформление документации, участие в судействе отдельных этапов.

Контроль: опрос, тестирование, выполнение практических заданий

2.7. Соревнования по спортивному ориентированию

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

Практика: Участие в соревнованиях по ориентированию.

Контроль: выполнение практических заданий.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края (страны), обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория: Территория и границы родного края (страны). Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края; исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практика: Исследования о роли родного края в истории и развитии родной страны. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

Контроль: опрос, наблюдение, выполнение практических заданий

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

Теория: Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в своем населенном пункте и в условиях похода. Редкие и охраняемые растения и животные своего края. Задания государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время походов и путешествий. Методика их выполнения. Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: фотосъемка, зарисовка, составление схем, сбор коллекций и тому подобное.

Практика: Изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры. Отработка методики и техники выполнения различных краеведческих заданий на местности.

Контроль: выполнение практических заданий

4. Обеспечение безопасности и первая помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория: Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков, их влияние на организм человека.

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

Контроль: опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Теория: Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям – основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Конфликты в группе, способы их устранения.

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

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Правила движения по дорогам, посадки в общественный транспорт.

Практика: отработка и закрепление навыков безопасного преодоления туристских препятствий в залах и естественных препятствий на местности.

Контроль: опрос, тестирование, наблюдение, выполнение практических заданий.

4.3. Основные приёмы оказания первой помощи, транспортировка пострадавшего

Теория: Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждение лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы рёбер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практика: Разучивание приёмов оказания первой помощи пострадавшему. Разучивание приёмов транспортировки, способов изготовления транспортировочных средств.

Контроль: опрос, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Теория: Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, острого и хронического состояния при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Контроль: наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий

5.2. Общая физическая подготовка

Практика: *Общеразвивающие упражнения:* 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 на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лёжа – поднимания и опускания ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками и метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской предметов, грузов.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты: Разнообразные прыжки и прыжковые комбинации, прыжки в длину, прыжки через скакалку, бег на короткие дистанции с максимальной интенсивностью (15 м, 30 м, 60 м), челночный бег (3 по 10 м; 5 по 10 м), подвижные игры («Вызов номеров», «Прыжки в след», «Поймай мяч»).

Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15–20 см). *Упражнения для развития силовых качеств:* Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Приседания с отягощением. Броски набивного мяча весом 3–4 кг, от груди, из-за головы, снизу. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Упражнения на развитие ловкости, координации: Подбрасывание и ловля мяча, бег спиной вперёд, передвижения приставными шагами правым и левым боком. Подвижные игры с переноской мячей, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.

Упражнения на развитие общей выносливости: Равномерный бег от 6 до 10 мин, интервальный бег 3 по 200 м; 5 по 60 м. Подвижные спортивные игры. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

Упражнения на развитие гибкости: Наклоны из положения стоя, круговые движения туловищем. Ходьба с выпадами. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах). Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастической скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Легкая атлетика.

Контроль: выполнение контрольных нормативов (*прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине, бег на 30 м*), наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, прохождение контрольных дистанций

5.3. Специальная физическая подготовка

Практика: Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, 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 клонов, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Основы скалолазания. Знакомство с видами микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и т.д. и их использование для передвижения. Выбор маршрута прохождения. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: перенос нагрузки при неблагоприятном расположении, точек опоры. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности при передвижении.

Упражнения на развитие выносливости: Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности до 5 км. Марш-броски и однодневные туристские походы. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа в различных условиях местности, бег «в гору», смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты: Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Быстрое приседание и вставание. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие ловкости: 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 на обеих ногах на месте и в движении. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе, прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага. Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, гимнастической скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания. Преодоление туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силовых качеств: Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой (40-60% от веса занимающегося), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди. Эстафеты с переноской тяжёлых предметов (набивных мячей, камней).

Контроль: тестовые вопросы, выполнение практических заданий, наблюдение, выполнение

контрольных норматив, прохождение контрольных дистанций.

Однодневные и многодневные краеведческие и туристские мероприятия

Практика: Участие в однодневных и многодневных краеведческих и туристских мероприятиях (поход, путешествие, полевая маршрутная экспедиция, экскурсия, экскурсионные поездки, лагерь, соревнования и слёты, смены краеведов, конференции и конкурсы исследовательских работ).

Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям, которые обучающиеся приобретут в процессе занятий по программе

К концу **первого года** обучения учащиеся будут:

знать:

- требования к туристскому снаряжению;
- перечень личного и группового снаряжения для многодневного похода;
- правила организации бивака;
- основные должности в туристской группе (роли) и их функции;
- правила движения в походе и преодоления препятствий;
- значение рационально организованного питания в походе;
- способы изображения рельефа на картах, измерения расстояний на карте и местности;
- признаки заболеваний и травм. Виды оказания первой помощи;
- способы транспортировки пострадавшего;
- основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

уметь:

- производить укладку рюкзака;
- выкладывать различные виды туристских костров;
- составить меню и список продуктов для многодневного похода;
- преодолевать естественные препятствия без использования специального снаряжения и с использованием страховочного снаряжения;
- завязывать узлы: прямой, проводник, булинь, проводник восьмерка, схватывающий, штык, встречный;
- определять топографические знаки, азимут, точки своего стояния;
- проводить различные краеведческие наблюдения;
- оказать первую помощь пострадавшему, изготовить средства для переноски пострадавшего;
- выполнять физические упражнения для развития различных физических качеств.

К концу **второго года** обучения учащиеся будут:

знать:

- особенности личного и группового снаряжения в пешеходном и групповом туризме;
- организацию быта в туристском лагере, особенности организации питания в пешем походе;
- способы организации переправ через водные преграды и движения при прохождении горных перевалов;
- особенности ориентирования в сложном походе, действия в случае потери ориентировки;
- общегеографическую характеристику и историю родного края;
- приёмы по оказанию первой помощи при травмах. Способы транспортировки пострадавшего;
- основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

уметь:

- организовать ночлег и приготовить пищу в непогоду;
- изготовить и отремонтировать личное снаряжение;
- преодолеть естественные препятствия с использованием специального снаряжения;
- завязывать узлы: прямой, встречный, грейпвайн, академический, проводник, проводник-восьмерка, двойной проводник, булинь, штык, схватывающий
- ориентироваться на местности при помощи компаса и карты в сложных условиях и проложить маршрут на карте. Передвигаться на местности по легенде;
- проводить различные краеведческие наблюдения;
- формировать походную медицинскую аптечку, оказать первую помощь пострадавшему, изготовить средства для переноски пострадавшего;
- вести дневник самоконтроля, выполнять комплекс физических упражнений;

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Календарный учебный график является организационно – методическим документом, определяющим содержание работы на учебный год. В нём раскрывается последовательность прохождения материала по периодам и месяцам, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года. Основное значение составления календарного учебного графика – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания образовательного процесса, средств, методов и форм контроля.

Календарный учебный график определяет чередование образовательной деятельности и плановых перерывов при получении образования для отдыха и иных социальных целей (каникул) по календарным периодам учебного года.

Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается МБУ ДО «СЮТур» в соответствии с частью 8 статьи 84 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Начало учебного года – 1 сентября (если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день).

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года - 9 месяцев (36 учебных недель).

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Срок проведения аттестации	Варианты режимов занятий		
						1	2	3
1-ый	1 сентября	31 мая	36	324	промежуточные аттестации – сентябрь, январь; май	3 раза в неделю по 3 часа	2 раза в неделю по 3 часа, 1 занятие в неделю 2 часа и 1 занятие в месяц по 4 часа	2 раза в неделю по 2 часа, 1 занятие в неделю 3 часа и 2 практических занятия в месяц по 4 часа или 1 однодневный поход в месяц 8 часов
2-ой	1 сентября	31 мая	36	324	промежуточные аттестации – сентябрь, январь, май; итоговая аттестация – май	3 раза в неделю по 3 часа	2 раза в неделю по 3 часа, 1 занятие в неделю 2 часа и 1 занятие в месяц по 4 часа	2 раза в неделю по 2 часа, 1 занятие в неделю 3 часа и 2 практических занятия в месяц по 4 часа или 1 однодневный поход в месяц 8 часов
ИТОГО:			72	648				

**Сроки и объём реализации программы – 648 часов,
по 324 часа за учебный год**

учебный месяц	неделя/количество часов			
	1	2	3	4
сентябрь	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
октябрь	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
ноябрь	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
декабрь	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
январь	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
февраль	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
март	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
апрель	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
май	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Педагоги дополнительного образования, учителя общеобразовательных учреждений, преподаватели профильных туристских колледжей, имеющие среднее профессиональное или высшее образование, имеющие курсовую подготовку по профилю программы.

Материально-техническое обеспечение

Теоретические занятия проводятся в кабинете туристско-краеведческой направленности. Практические занятия проводятся на местности или в хорошо проветриваемом, закрытом помещении (спортивный зал) соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям и правилам безопасности.

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц	№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
Оборудование и снаряжение общетуристского назначения					
1.	Палатка туристская 3-х-местная	Компл.	21.	Коврик теплоизоляционный	Компл.
2.	Тенты для палаток (верхние, серебрянка)	Компл.	22.	Рукавицы рабочие	Компл.
3.	Тенты для палаток (нижние, полиэтилен)	Компл.	23.	Фонари сигнально-осветительные	2-3 шт.
4.	Палатка туристская шатровая типа «Зима» 12-15-местная	1 шт.	24.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
5.	Тент на палатку типа «Зима» (верхний, серебрянка)	1 шт.	25.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
6.	Тент для палатки типа «Зима» (нижний, полиэтилен - 4х4 м)	1 шт.	26.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
7.	Палатка туристская типа «Тетра» (или базовая) 4— 5 -местная, с тентами	2 шт.	27.	Таганок костровый	2 шт.
8.	Палатка туристская походная 2-местная	2 шт.	28.	Накидка от дождя (полиэтиленовая)	Компл.
9.	Плита газовая походная туристская 2-конфорочная	2 шт.	29.	Костюм спортивный беговой	Компл.
10.	Баллоны газовые 5-литровые	4 шт.	30.	Костюм парадный	Компл.
11.	Баллоны газовые 12-литровые	2 шт.	31.	Костюм ветрозащитный	Компл.
12.	Тент для кухни	1 шт.	32.	Штормовки брезентовые	Компл.
13.	Тент для столовой	1 шт.	33.	Номера участников (нагрудные и набедренные)	Компл.
14.	Стол� складные	Компл.	34.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
15.	Скамейки	Компл.	35.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
16.	Пила двуручная в чехле	1 шт.	36.	Клеёнка кухонная	2 шт.
17.	Пила туристская компактная (струна)	2 шт.	37.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т.	Компл.
18.	Топор большой в чехле	2 шт.	38.	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Компл.
19.	Кольшки для палаток	Компл.	39.	Горелка газовая походная	3 шт.
20.	Стойки для палаток	Компл.	40.	Спецполотно для носилок	Компл.

Информационное обеспечение

№ п/п	Вид продукции	Название
1.	Видеофильмы о детских походах и путешествиях	«Путь к вершине» (2014 г.) «Команда Герой» (2013 г.) «Край, который снится» (2012 г.) «А давай убежим в лето!» (2010 г.) «Те, с кем я» (2010 г.) «Ещё одна дорога» (2009 г.) «Весла на воду!» (2009 г.) «Есть такая планета...» (2007 г.) «Из жизни юных туристов на Золотом Китате» (2007 г.) «Путешествие в сказочные горы» (2006 г.) «Будни лагеря «РОДНИК» (2006 г.) «Мне кажется всегда чудесной встреча» (2004 г.)
2.	Демонстрационный материал Видеофильмы - экспедиции педагогов	«И горы, и Байкал» (2011 г.) «По Кузнецкому Алатау» (2009 г.)
3.	Интернет источники	программы видео и аудио конференций Zoom, видеохостинга YouTube сайтов: http://learningaDDs.org/login.DhD , http://kidolimD.ru/index.DhD и библиотеки материалов для дистанционного обучения МБУ ДО «СЮТур» https://as-turizm.ru/index/materialy_dlja_distancionnogo_i_ehlektronного_obuche_nija/0-733 as-turizm.ucoz.ru , kuztur42.narod.ru
4.	Программы для системы дополнительного образования детей	Программа детского объединения «Туристы-проводники» (2000 г.)

Формы аттестации

Способы проверки результатов выполнения программы:

Проведение тестирования, наблюдения, анкетирование, опрос, выполнение учащимися практических заданий, прохождение контрольных дистанций, выполнение зачётов по ОФП.

Формы подведения итогов реализации программы:

Реализация программы предполагает участие обучающихся в однодневных и многодневных мероприятиях (поход, путешествия, экскурсия, экскурсионные поездки, экспедиция, лагерь, слет, соревнования, учебные сборы и т.п.) и выполнение нормативов на туристские значки («Первый поход», «Юный путешественник 1-9 ступень», «Турист России») и (или) спортивные разряды. Реализация программы предполагает организацию различных форм деятельности с учащимися как в сетке часов, так и вне сетки часов программы в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ», «Правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ», Письмом Мин. общего и проф. образования РФ от 07.12.1998г. №654/19-15 «Об организации учебно - тематических экскурсий и дальних экскурсионных поездок учащихся образовательных учреждений России.

Оценочные материалы

Цель: Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценка целесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы. Диагностический материал по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в учебном процессе представлен в виде баллов.

Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам и контрольным вопросам (Приложение 1) и три раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 3 месяцев.

Для каждого года обучения предлагается по 30 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах.

Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

2 балла - если на вопрос ответили в полном объёме

1 балл - если на вопрос ответили, но не в полном объеме

0 баллов - если на вопрос совсем не ответили.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение всех тестов, составит **60** баллов, или **100%**.

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

100% - 75% - программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне;

74% - 50% - программный материал усвоен на удовлетворительном уровне; **ниже 50%** - программный материал усвоен не на удовлетворительном уровне.

Результаты тестирования и ответов на контрольные вопросы сводятся в таблицу 1, содержащие сведения о выполнении заданий каждым учащимся и усредненные данные по выполнению учебной программы всем кружковым объединением.

Результаты диагностики теоретических знаний учащихся

Таблица 1

№	Фамилия, Имя учащегося	Количество баллов по разделам программы					Сумма баллов	%
1.								
2.								

Средний процент усвоение программы в кружковом объединении

Сравнение ответов учащихся в начале, середине и конце учебного года позволит сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных её тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

**Результаты стартового, промежуточного и итогового мониторинга
теоретических знаний учащихся**

Таблица 2

№ п/п	Фамилия, Имя учащегося	Старт-тест		Промежуточный тест		Итог - тест		% усвоения программы
		баллы	%	баллы	%	баллы	%	
1								
2								

Средний процент усвоение программы в кружковом объединении

Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (Приложение 2).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное количество **баллов**:

«отлично» - 20 б;

«хорошо» - 10 б;

«удовлетворительно» - 5 б;

«неудовлетворительно» - 2 б.

Содержание предлагаемых тестов:

Тест 1 - Бег на 30 м

Тест 2 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

Тест 3 - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)

Тест 4 - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Тест 5 - Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 г.о. - количество раз; 2 г.о. – количество раз за 1 минуту)

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%.

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 3 и 4).

По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении всех лет обучения.

**Протокол результатов
диагностирования физического развития учащихся**

Таблица 3

№	Ф.И учащихся	Количество баллов за каждый тест					Сумма баллов	%
		Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5		
1								
2								
Средний процент по группе								

Критерии оценки и обработки результатов практических навыков учащихся (туристская техника)

Проверка усвоения практических навыков по туристской технике осуществляется два раза в год в конце учебных полугодий на специальной контрольной дистанции.

Дистанция не должна быть сложной, но обязательно должна включать все основные виды препятствий (Приложение 3).

Судейство осуществляется по бесштрафной системе.

Освоение туристской техники отслеживается путем сравнения времени прохождения учащимся контрольной дистанции с эталонным временем. За эталонное время принимаем результат прохождения дистанции подготовленным учащимся соответствующего возраста и пола. Если принять освоение технических приемов лучшим туристом за стопроцентное, то процент освоения технических приемов учащихся можно определить по формуле:

$$П = Тэ : То \times 100,$$

где Тэ - эталонное время, сек; То - время учащегося, сек

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о времени прохождения каждым учащимся контрольной дистанции и проценте освоения им технических навыков и усредненные данные по группам учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 5 и 6).

Протокол результатов мониторинга практических навыков учащихся кружкового объединения

Таблица 5

№	Фамилия, Имя учащегося	СТАРТ-ТЕСТ		ИТОГ-ТЕСТ		% освоения практ. части программы
		То, сек	П, %	То, сек	П, %	
1.						
2.						
Эталонное время Тэ - сек				Средний процент по группе		

Результаты стартового (итогового) тестирования практических навыков кружковых объединений по годам обучения

Таблица 6

Группа № 1 года обучения			Группа № 2 года обучения			ИТОГО	
Кол-во детей	Среднее время То	%	Кол-во детей	Среднее время То	%	Общее кол-во детей	%

Методическое обеспечение программы

Учебно-методический комплекс для педагога

№п/п	Вид методической продукции	Название	Кол-во
1.	Методические рекомендации	Организация и проведение практических занятий в спортивном зале	1 шт
		Организация прохождения технических этапов (<i>навесная переправа, подъем по перилам, спуск по перилам, переправа по бревну, переправа по веревке с перилами</i>)	1 шт
		Занимательная топография и ориентирование	1 шт
		Организация и проведение практических занятий по туризму	1 шт
		Транспортировка пострадавшего на технических этапах	1 шт
		Проведение всероссийского урока здоровья в системе УДОД»,	1 шт
		Оформление исследовательских работ учащихся для конкурсов и конференций школьников различного уровня,	1 шт
2.	Методические разработки	Некоторые аспекты организации и проведения краеведческой работы в туристских походах	1 шт
		Сценарий творческого отчета «Ходили мы походами»	1 шт
3.	Справочное пособие	Материал «Исследование минералов и горных пород, образующих берега реки Золотой Китат»	1 шт
		Краткий справочник юного туристёнка	1 шт
4.	Методические пособия	Основные требования к организации обеспечения безопасности палаточного лагеря	1шт
5.	Лекционный	Медицинская помощь при травмах	1шт
6.	Диагностический	Сборник тестовых заданий	1 комп
7.	Конспекты открытых занятий	Моя Родина - Кузбасс	1шт
		Условные топографические знаки	1шт
		Личное и групповое снаряжение	1шт
		Топографические знаки	1шт
		Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения	1шт
		Устройство компаса, прямая и обратная засечка	1шт
		Отработка техники вязания узлов	1шт
8.	Сборник	Материалы по краеведению	1шт
9.	Слайд-презентации к учебным занятиям	Дикие животные нашего края	1шт
		Типы костров и их назначение	1шт
		Лекарственные растения рек Алчедат и Золотой Китат	1шт
10.	Видеофильмы	Освоение практических навыков преодоления препятствий	19 шт

Учебно-методический комплекс для учащихся

№п/п	Вид продукции	Название
1.	Плакаты	Первая медицинская помощь пострадавшим
		Действия при пожаре в лесу
		Действия при ураганах, смерчах и бурях
		Животные Кемеровской области
		Растения Кемеровской области
		Животные, занесенные в Красную книгу
		Растения, занесенные в Красную книгу
2.	Раздаточный материал	Топографические знаки
		Веревки, карабины, обвязки
3.	Учебные презентации по разделу краеведения	Викторина по краеведению» для детей 10-11 лет
		Викторина по краеведению» для детей 12-13 лет
		Горные породы и минералы
		Загадки о грибах
		Зимующие птицы нашего края
4.	Учебно-дидактический комплект	Карты Кемеровской области
5.	Дидактический материал к разделам программы	Основы туристской подготовки
		Топография и ориентирование
		Специальная подготовка
		Краеведение
		Основы первой медицинской помощи
6.	Карточки-задания	Самостоятельные наблюдения в природе
7.	Иллюстративный материал	Безопасность на улицах и дорогах
8.	Разработки игр	Игра-путешествие «Туристскими тропами»
		Туристская игра «Как вести себя в походе»
		Тропа испытаний
		Азбука безопасности
9.	Набор открыток	Кладовая природы
		Экскурсия в природу
10.	Слайд-фильмы	Техника лыжного туризма
		Туристско-бытовые навыки
		Топографическая подготовка туриста
		Техника пешеходного туризма
11.	Видеоматериал	Организация краеведческого изучения своей местности: природа как объект краеведческой деятельности.

Воспитательная работа

Реализация воспитательной работы с учащимися проходит как в учебном процессе, так и во внеучебное время. Воспитание, наряду с обучением, является неотъемлемой частью педагогического процесса в творческом объединении. Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример педагога и его роль в четкой организации всего образовательного процесса, своевременном проведении учебных занятий и всех запланированных мероприятий.

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Цель воспитания: формирование воспитательного пространства возможностей для активной социализации в обществе, приобретения обучающимися опыта творческого взаимодействия, организации интересной, событийно насыщенной жизни, личностного самораскрытия, развития коллектива.

Задачи воспитания:

- 1) использовать воспитательный потенциал занятий для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества;
- 2) использовать в воспитании детей возможности учебно-тренировочного занятия, поддерживать использование индивидуальных форм работы с обучающимися;
- 3) развивать культуру здорового образа жизни посредством участия в спортивно – массовых мероприятиях и реализацию их воспитательных возможностей;
- 4) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
- 5) организовывать профориентационную работу с обучающимися, обращая особое внимание на склонности ребёнка и его стремления;
- 6) формировать активную гражданскую позицию, потребность в усвоении социокультурных ценностей общества, привитие любви к родному краю и расширение кругозора.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются в соответствии с приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование:

- активное познание окружающего мира, расширение кругозора, развитие познавательного интереса обучающихся;
- приобщение к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья; физическое развитие организма, волевых качеств личности, воспитание характера;
- формирование умения общаться, а в условиях похода – жить в коллективе, сочетать свои интересы и желания с интересами и желаниями других, развитие чувства коллективизма;
- воспитание самостоятельности и ответственности;
- формирование навыков сотрудничества, умения ладить, находить оптимальные/компромиссные, рациональные решения проблем;
- приобщение к различным формам культурного досуга, развитие навыков организации коллективной творческой деятельности, самоуправления, лидерских качеств личности;
- развитие внимания, памяти, пространственного воображения, творчества, находчивости, умения рационально мыслить;
- развитие целеустремленности и инициативности, потребности в самовоспитании и самосовершенствовании.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на таких формах организации учебного процесса туристско-краеведческой направленности как, учебное занятие, походы, экскурсии, экспедиции, работа группы в КТД, работа с родителями и т.д.

Учебное занятие – основная форма работы с обучающимися в системе дополнительного образования. На любом учебном занятии решаются 3 задачи: обучения, воспитания и развития личности. Занятия туристско-краеведческой деятельностью обладают уникальными возможностями воспитания.

Задача: использовать воспитательный потенциал занятий по программе для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества.

Актуальные формы и методы воспитательной деятельности на учебном занятии: беседа, дискуссия, дискурсия, диспут, игра, взаимообучение (в парах, микрогруппах), проект.

Походы, экскурсии, экспедиции являются основными и традиционными формами туристско-краеведческой деятельности. В походах и экспедициях наиболее полно проявляются не только усвоенные на занятиях знания, умения и навыки, но и воспитывается, закаляется характер человека, проявляются качества личности, корректируются и закрепляются межличностные отношения.

Задача: использовать воспитательные возможности похода (экскурсии, экспедиции, учебно-тренировочного похода) для активного познания окружающего мира, воспитания любви к своему краю, его истории, культуре, природе, потребности и опыта сохранения национального достояния, формирования навыков сотрудничества, воспитания характера.

Актуальные формы воспитательной деятельности: поход, слет, учебно-тренировочный сбор, соревнование, беседа у костра (огонек), вечер песни, коллективное творческое дело, экскурсия и др.

Коллективное Творческое Дело определяется как социальная деятельность всего коллектива детского объединения.

Для решения воспитательных задач воспитательная деятельность не должна ограничиваться только занятиями. Должна быть и внеучебная жизнь детского объединения, которая будет способствовать формированию коллектива, что важно для туристско-краеведческой деятельности.

Задача: развивать социально направленную активность обучающихся, самоуправление средствами организации коллективной творческой деятельности, создавать условия для позитивного самоутверждения, воспитания самостоятельности и ответственности, формирования товарищеских отношений.

Актуальные формы воспитательной деятельности: сбор, диалоговые формы: беседа, дискуссия, диспут (как дискуссия на нравственные темы), игра, конкурс, турнир, соревнование (спортивное, интеллектуальное, творческое); акция, экскурсия, выставка (вернисаж, галерея) фотографий, интересных находок в походах и экспедициях и др., встреча (общение с интересными людьми), вечер, праздник, фестиваль, «живая газета», «живой журнал» и другие формы работы, целесообразные для решения задач воспитания.

«Работа с родителями»

Семья является одним из самых сильных факторов влияния на воспитание личности ребенка, поэтому педагогу дополнительного образования важно профессионально грамотно выстраивать работу с ней.

Задача: обеспечить активное сотрудничество с родителями обучающихся для эффективного решения образовательных и воспитательных задач.

Актуальные формы воспитательной деятельности: родительское собрание, участие родителей (законных представителей) совместно с несовершеннолетними обучающимися в работе туристско-краеведческих объединений, индивидуальные беседы.

Все эти формы ориентированы на вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализации, обретения социально и личностно значимых знаний, и опыта личностного развития, укрепления товарищеских отношений в коллективе.

Методы оценки результативности реализации программы в части воспитания: педагогическое наблюдение, оценка творческих и исследовательских работ и проектов экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты и др.) и отзывы, интервью, материалы рефлексии.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на базе образовательных учреждений.

Результат воспитания – это те изменения в личностном развитии детей, развитии коллектива, которые взрослые (родители или педагоги) выявили в процессе воспитательной деятельности. Возможные методы диагностики: опрос (беседа, анкетирование, интервьюирование), педагогическое наблюдение, огоньки личностного роста, коллективный анализ, а также использование диагностических методик.

Целью проведения мониторинга будет оценка состояния и результативности функционирования воспитательной системы кружка, успешности воспитательного процесса в ней и уровня развития детского коллектива.

Анализ результатов воспитания по программе может осуществляться по направлениям:

1. Оценка уровня воспитанности, социализации и саморазвития обучающихся

Критерий: динамика личностного развития обучающихся. Для определения динамики развития необходимо сравнение результатов, поэтому одни и те же методики используются два и более раз.

Возможные диагностические методики для оценки *уровня воспитанности*: диагностика уровня воспитанности по методике М.И. Шиловой; уровень воспитанности учащихся по методике Н.П. Капустина; методика «Уровни воспитанности школьников» (Н.Е. Щурковой)

Возможные диагностические методики для оценки *социализации* обучающихся: методика изучения нравственной позиции личности «Цветик-семицветик» (Н.П. Царева), опросник Н. Е. Щурковой «Мои социальные роли», методика «Изучения уровня социализированности личности обучающегося» (М.И. Рожков), «Диагностика развития общения со сверстниками» (Орлова И.А., Холмогорова В.М.), методика изучения ценностей (Е. Б. Фанталова), оценка учащимися своей позиции в коллективе методика «Мишень» (А. Н. Лутошкин).

Возможные диагностические методики для оценки *саморазвития* обучающихся: тест-опросник Т.Д. Дубовицкой «Выявление направленности и уровня развития внутренней мотивации учебной деятельности учащихся», опросник «Мотивация к участию в социально-значимой деятельности», изучение самооценки с помощью опросника Г. Н. Казанцевой, методика исследования самооценки Т. Дембо- С. Я. Рубинштейн в модификации А. М.

Прихожан, профессиональное самоопределение «Дифференциально-диагностический опросник» (Е. А. Климов), диагностика мотивационной сферы учащихся М. Р. Гинзбург «Изучение учебной мотивации».

2. Оценка уровня развития коллектива

Для оценки развития межличностных отношений можно использовать: социометрию (Дж. Морено); проективную методику исследования межличностных отношений Р. Жилия; методика Ивашкина В.С. «Исследование взаимоотношений в группе учащихся», методика Фридмана Л.М. «Исследование отношений учащегося с классом», определение индекса групповой сплоченности К. Сихора и другие методики.

3. Оценка жизнедеятельности коллектива

Для оценки эмоционального отношения к событиям, делам коллектива может быть использована методика А. Н. Лутошкина «Эмоциональная цветопись», для выявления мотивов участия подростков в делах коллектива может быть использован модифицированный вариант методики О. В. Лишина, для определения стадии развития коллектива может быть использована методика М. Г. Казакиной и другие методики.

4. Удовлетворенность родителей (законных представителей несовершеннолетних)

деятельностью детского коллектива и степень их включенности в воспитательный процесс возможная модификация методики «Удовлетворенность родителей жизнедеятельностью классного коллектива» (А.А. Андреев).

Анализ результатов воспитания по программе предусматривает получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усредненных и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Всемирный день туризма	сентябрь	праздник	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
2.	Акции «Живи, лес»; «Единый день посадки леса»	сентябрь , апрель	акция	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3.	Акция «Зеленая Россия»	сентябрь	праздник	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
4.	«День памяти жертв политических репрессий»	октябрь	митинг	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
5.	Акция ко Дню матери	ноябрь	праздник	Выставка поделок
6.	Квест «Движение вверх: путешествие в неизвестное»	ноябрь	квест-игра	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
7.	«Новый год к нам мчится»	декабрь	праздник	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
8.	Акция «Украсть ёлку»	декабрь	выставка	Выставка поделок
9.	«Яркий мир», посвященный 175 лет со дня рождения В.И. Сурикова	январь	выставка	Выставка рисунков и фотографий природы
10.	«Есть такая профессия – Родину защищать»	февраль	тематический вечер, конкурс рисунков	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте Выставка рисунков
11.	Весенняя неделя добра	март	акция	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
12.	8 марта – Международный женский день	март	конкурс поздравительных открыток	Выставка открыток
13.	Проект «#ЯПОМНЮЯГОРЖУСЬ». Семейные реликвии «Открывая семейный альбом», изучение истории семьи времен ВОВ.	март-май	тематический вечер, акция, беседы, викторины	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
14.	«Человек-Земля-Космос»	апрель	Викторины	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
15.	«Георгиевская ленточка»	май	Всероссийская акция	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
16.	«Бессмертный полк»	май	акция	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
17.	«Профориентационный компас»	май	день профориентации	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
18.	«Зеленая Весна»	май	всероссийский субботник	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
19.	«Кузбасским рекам-чистые берега»	май	акция	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте

Список литературы для педагогов

1. Баринов А. В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них/ А.В. Баринов. - М.: Владос-Пресс, 2003. - 496 с.
2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта/ И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2011
3. Беляев В. А. Технологии справедливости техногенного мира/ В.А. Беляев. - М.: Красанд, 2010. - 200 с.
4. Виненко В.Г. Общие основы педагогики / В.Г. Виненко. - М.: Дашков и К, 2010.
5. Власова Л.М. Безопасность жизнедеятельности. Современный комплекс проблем безопасности / Л.М. Власова, В.В. Сапронов, Е.С. Фрумкина, Л.И. Шершнева. - М.: Издательство «Русский журнал», 2007. - 132 с.
6. Ганиев А.М. Особенности развития туризма в России/ А.М. Ганиев - М.: Инфра-М, 2008.
7. Гафнер В.В. Опасности социального характера и защита от них / В. В. Гафнер, С. В. Петров, Забара Л.И.; ГОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т». - Екатеринбург, 2010. - 264 с.
8. Гриллс Беар Жизнь в дикой природе. Инструкция по выживанию/ Гриллс Беар. - М.: Центрполиграф, 2014. -316с.
9. Губанов В. М. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них/ В.М. Губанов, Л.А. Михайлов, В.П. Соломин. - М.: ДРОФА, 2007. - 288 с.
10. Демичев С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях/ С.В. Демичев - М.: ГЭОТАР- Медиа, 2011
11. Дергачева Е. А. Философия техногенного общества/ Е.А. Дергачева. - М.: Ленанд, 2011. - 218 с.
12. Джон Уайзман Полное руководство по выживанию в экстремальных ситуациях в дикой природе, на суше и на море/ Уайзман Джон. - М.: АСТ, Астрель, 2011. -576с.: ил.
13. Зотов А.А. Школа выживания в экстремальных ситуациях/ А.А. Зотов. - Белгород, Ранок, 2012. - 80с.
14. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях/ А.А. Ильин. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2003. — 384 с.
15. Ильин А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях/ А.А. Ильин. - М.: Эксмо-Пресс, 2001. -384с.
16. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: учеб. пособие / Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
17. Конеева Е.В. Детские подвижные игры / Е.В. Конеева - Ростов на/Д: Феникс, 2006
18. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности/Н.В. Косолапова- М.: КНОРУС, 2010
19. Кравченко А.И. Психология и педагогика / А.И. Кравченко - М.: Проспект, 2009
20. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: учеб. пособие / А.Г. Маслов. - М.: Академия, 2004.
21. Мاستрюков Б. С. Опасные ситуации техногенного характера и защита от них/ Б.С. Мастрюков. - М.: Академия, 2009. - 320 с.
22. Мельникова Н.Ф. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Н. Ф. Мельникова, Урал. гос. пед. ун-т.-Екатеринбург, 2009. - 140 с. - 8 экз.
23. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для студентов вузов по спец. 050104 (033300) - Безопасность жизнедеятельности / Е.Н. Назарова, Ю. Д.Жилов. - М.: Академия, 2007. - 256 с.
24. Новиков В.С. Инновации в туризме / В.С. Новиков. - М.: Академия, 2010
25. Петров С.В. Опасные ситуации техногенного характера и защита от них: учебное пособие/ С.В. Петров, В.А. Макашев. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2008. - 224 с.
26. Соловьев В.О. Туризм в России / В.О. Соловьев - Белгород: ИПК НИУ БелГУ, 2011
27. Чувин Б. Человек в экстремальной ситуации/ Б. Чувин. - М.: Владос, 2012.
28. Юртушкин В. И. Чрезвычайные ситуации. Защита населения и территорий/ В.И. Юртушкин. - М.: КноРус, 2013. - 368 с.
29. Ужегов Г.Н. Как помочь в экстремальных ситуациях. Народный лечебник/ Г.Н. Ужегов. - Ростов н/Д: Изд-во «Проф-Пресс», 2001. - 224с.

Список литературы для учащихся

1. Ананьева Е.Г. Опасная природа. Необычные и грозные явления природы/ Е.Г. Ананьева. - М.: Эксмо, 2014. -64с.
2. Астахов Е. О живой природе. Увлекательная детская энциклопедия. / Е. Астахов. - Украина, Ранок, 2014. -128с.
3. Белова Н.Л. Безопасность жизнедеятельности. Часть 1. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях/ Н.Л. Белова, А.И. Кузьмин, В.М. Решетников. -М.: РГГУ, 2014. - 308с.
4. Бондаренко В.А. Обеспечение безопасности при чрезвычайных ситуациях: Учебник/ В.А. Бондаренко, С.И. Евтушенко, Н.Н. Чибинев. - М.: Инфра-М, РИОР, 2014. -325с.
5. Захарова А.Е. Азбука спасения при ДТП/ А.Е. Захарова. - М.: Мир автокниг, 2011. - 80с.
6. Крис Макнаб Азбука Выживания. 101 навык выживания в экстремальных ситуациях/ Крис Макнаб. - Белый город, 2009. -129с.
7. Крючек Н.А. Личная безопасность в чрезвычайных ситуациях/ Н.А. Крючек, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. - М.: НЦ ЭНАС, 2010. -64с.
8. Лужников Е.А. Первая неотложная помощь при острых отравлениях/ Е.А. Лужников, Г.Н. Суходолова, Ю.Н. Остапенко. - М.: Бином, 2009. -144с.
9. Маслов А.Г. Способы автономного выживания человека в природе. / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2004. -367с.
10. Михайлова Л.А. Способы автономного выживания человека в природе: учебник для ВУЗов/ Л.А. Михайлова. -С-Петербург, Питер, 2008. -272с.
11. Соколова О.В. Правила поведения в опасных ситуациях. / О.В. - М.: Литера, 2001. -48с.
12. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм/ Ю.Н. Федотов - М.: Советский спорт, 2008
13. Швецов Е. Энциклопедия для мальчиков. Выживание в экстремальных ситуациях. / Е. Швецов. - М.: АСТ, 2015. -304с.
14. Шойгу С.К. Учебник спасателя/ С.К. Шойгу, Г.Н. Фалеев. - М.: РИОР, 2002. -528с.

Список специальной литературы для педагогов

1. Алексеев А.Л. Питание в туристском походе: учеб, пособие/А.Л. Алексеев. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. - 30 с.
 2. Алешин В.М. Туристская топография: учеб, пособие/ В.М. Алешин. -М.: Профиздат, 1985.
 3. Антропов К. Узлы.: учеб, пособие/К. Антропов. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
 4. Бардин К.В. Азбука туризма: учеб, пособие/ К.В. Бардин. - М.: Просвещение, 1981.
 5. Варламов В.Т. Основы безопасности в пешем походе: учеб, пособие/ В.Т.Варламов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
 6. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром: учеб, пособие/ Л.Г. Ганиченко. - М.: ИД «Вокруг света», 1994.
 7. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода: учеб, пособие/В.И. Ганопольский. - М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
 8. Кодыш Э.Н. Туристские слеты и соревнования: учеб, пособие/ Э.Н. Кодыш. - М.: Профиздат, 1984.
 9. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии: учеб, пособие / В.М. Куликов. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.
 10. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные: учеб. пособие/Ю.А. Штюмер. - М.: ФиС, 1983.
 11. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: учеб. пособие /Ю.А.Штюмер. - М.: ЦРИБ Турист», 1992.
- Шибяев А. В. Переправа: программированные задания/А.В.Шибяев - М.: ЦДЮТур МО РФ», 1997.

Приложения

Приложение 1

Контрольные вопросы и тесты по разделам программы для учащихся 1 года обучения

Основы туристской подготовки

1. Запишите основные этапы организации похода: _____
2. Составьте список личного снаряжения для многодневного похода: _____
3. Укажите, состав ремонтного набора: _____
4. Запишите, какие типы костров лучше всего использовать:
 - для приготовления еды _____
 - в дождливую погоду _____
 - для обогрева, при ночлеге без палаток _____
5. Укажите, какие узлы требуют наличие контрольного узла:
 - встречный, - академический, - штык, - проводник,
 - булинь, - прямой, - проводник «восьмерка», - брамшкотовый;
6. Перечислите приспособления, применяемые для спуска и подъема по веревке (узлы, технические средства) _____
(прурик, жумар, спусковое устройство (восьмерка, лепесток))
7. Перечислите, какие в походе могут встретиться препятствия? _____
8. Напишите, на основании чего составляется список продуктов? _____
(на основании количества человек, количества дней похода, графика движения)
9. Перечислите, что входит в обязанности направляющего? _____
10. Укажите три вида туристского снаряжения? _____
(личное, групповое, специальное)
11. Опишите действия при посадке в общественный транспорт: _____
12. Выберите, что может избавить от жажды во время пересыхания слизистой оболочки рта (ложная жажда).
 - а) сосать кислые конфеты или сухофрукты;
 - б) остановиться на длительный привал и выпить не менее 2-3 кружки воды;
 - в) прополоскать рот водой;
 - г) съесть шоколад или шоколадную конфету

Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

13. Укажите, сколько метров содержится в одном сантиметре, если указан следующий масштаб карты:
 - а) 1 : 250 000 _____
 - б) 1 : 1 000 000 _____

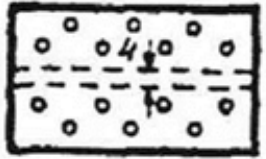

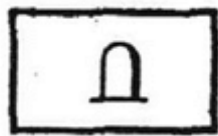

14. Определите, как называется угол между направлением на север и предметом на местности:

- а) ромб б) азимут в) перпендикуляр

15. Укажите, какое действие является главным при ориентировании?

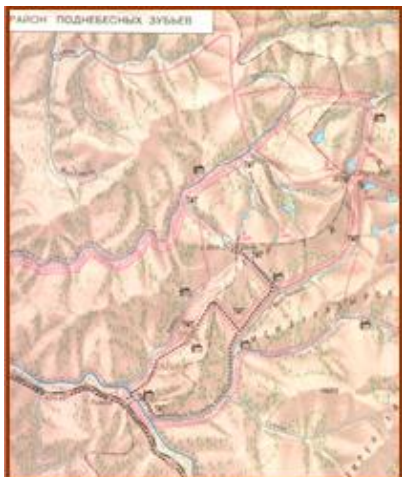
- а) определение юга б) начертить план в) определение севера г) определение азимута

16. Определите и запишите представленные топонимы, зарисуйте топографические знаки по названию:

Горелый лес	Дом лесника	Плотина	Колодец
			
<u>Плодовые насаждения</u> <u>вдоль дороги</u>	<u>Овраг</u>	<u>Памятник</u>	<u>Поваленный лес,</u> <u>бурелом</u>

17. Определите и запишите виды карт:

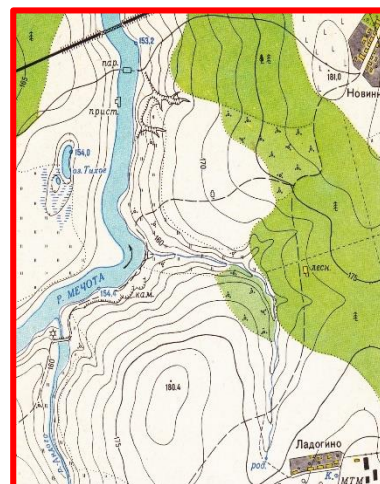
№ 1



№ 2



№ 3



№1 туристская схема

№2 спортивная карта

№3 топографическая карта

18. Укажите, с какой стороны на смолистых деревьях в жаркую погоду больше выделяется смолы?

- а) с северной стороны б) с южной стороны в) с восточной

Краеведение

19. Напишите, разница в пояском времени с Москвой?

- а) три часа б) четыре часа в) пять часов

20. Определите, в каком году была образована Кемеровская область?

- а) 20 июня 1928 года; б) 26 января 1943 года; в) 10 апреля 1984 года

21. Укажите, в каком ряду представлены растения таёжных лесов Кузбасса?

- а) сосна, дуб, клён б) пихта, кедр, осина, берёза в) ягель, липа, боярышник

22. Определите, кого из представленных ниже людей можно считать первооткрывателем запасов каменного угля в Сибири?

- а) Остафий Харламов б) Дмитрий Попов в) Егор Лесной г) Михайло Волков

23. Перечислите коренных жителей нашего края: _____
(шорцы, телеуты)

Основы гигиены и первая помощь

24. Укажите, как должен лежать пострадавший при транспортировке на участке спуска?

- а) головой вперед б) ногами вперед в) не важно

25. Укажите, как называется приспособление для фиксации переломов рук и ног:

- а) жгуты; б) бинты; в) шины; г) костыли.

26. Укажите, ваши действия, если у участника группы случился тепловой удар?

27. Напишите, какие гигиенические требования нужно соблюдать в многодневном путешествии? _____

28. Перечислите ваши действия при вызове скорой помощи пострадавшему: _____

Общая и специальная физическая подготовка

29. Какие упражнения способствуют укреплению основных групп мышц? _____

30. Какие упражнения применяют для развития ловкости и координации? _____

Контрольные вопросы и тесты по разделам программы для учащихся 2 года обучения Туристская подготовка

1. Перечислите, сколько существует категорий сложности маршрутов?

2. Определите, если протяженность похода составляет 120 км и маршрут включает в себя 2 перевала (1А), то какова будет категория сложности данного похода?

- а) 1 категория сложности в) 3 категория сложности
б) 2 категория сложности г) 4 категория сложности

3. Укажите, какие категории трудности перевалов существуют?

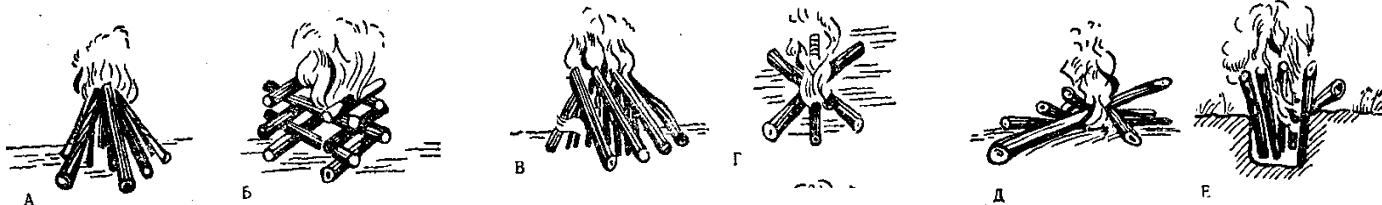
4. Определите, как нужно двигаться в колонне по одному, по крутым камнепадным склонам, осыпям:

- а) двигаться вплотную друг к другу
б) выдерживать дистанцию между участниками 3 – 4 метра
в) двигаться на расстоянии друг от друга на 1 м

5. Выберите в какое время суток в горной реке наименьший уровень воды?

- а) в 6-7 часов, б) в 12-13 часов, в) в 16-17 часов, г) в 20-21 час

6. Укажите, костер наиболее удобен, если в запасе мало дров:



7. Вы забыли дома чай. Чем его можно заменить в походе?

- а) листья берёзы; б) листья чёрной смородины; в) листья толокнянки

8. Опишите ваши действия при подготовке продуктов в многодневный поход, сливочное масло нужно обязательно:

- а) перетопить, залить в полиэтиленовую тару (банки, бутылки и т.п.)
б) заморозить и плотно упаковать в полиэтиленовые мешочки;
в) разделить на порционные куски, заморозить и упаковать в стеклянную тару с плотной крышкой.

9. Выберите продукты, запрещенные к употреблению в многодневном летнем туристском походе.

- а) сыр; б) вареная колбаса; в) рыбные консервы; г) сахар; д) молоко; е) пицца, оставленная от предыдущего приема

10. Может ли участник при преодолении спуска по склону по перилам зажимать рукой схватывающий узел?

- а) да б) нет

11. Как определить, какой берег реки правый?

- а) встать лицом по течению реки: справа будет правый берег;
б) встать лицом против течения реки: справа будет правый берег;
в) встать лицом по направлению движения: справа будет правый берег.

12. Выберите, во что можно промокнуть спички, чтобы избежать намокания в походе?

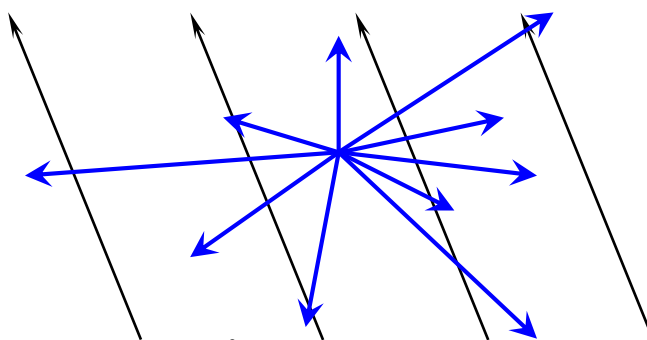
- а) бензин; б) керосин; в) парафин

Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника

12. Представьте, что вы руководитель или проводник группы. При движении по лесной тропе вам встретилась развилка, а на карте её нет. Ваши действия:

- а) остановиться, выслать налегке разведку по обеим сторонам в целях установления их дальнейшего направления;
б) продолжить движение по тропе, азимут которой больше подходит к азимуту тропы;
в) если ни одна из троп не совпадает с направлением тропы, указанной на карте, то идти надо по азимуту в нужном направлении
г) все ответы верные

13. Определите и запишите азимут, измерить длину луча в масштабе 1:10000 (записать данные в метрах). На листе бумаги с направляющими линиями даны лучи, направленные в разные стороны.



Масштаб 1:10 000

14. Определите, куда указывает азимут 45° градусов?

- а) юго-восток; б) северо-восток; в) юго-запад

15. Выберите, от чего зависит средняя длина шага на маршруте?

- а) от размера стопы
б) от роста человека
в) от рельефа местности

16. Как расшифровываются аббревиатуры КТМ и КП? _____

Краеведение

17. Создание заповедников, заказников, ботанических садов способствует:

- а) сохранению разнообразия видов;
- б) выведению новых сортов растений;
- в) выведению новых пород животных;

18. Выберите, что является Общественной организацией защиты природы:

- а) «Зеленые»;
- б) «Красные»;
- в) «Гринпис»;
- г) «Писгрин»

19. Выберите, какова площадь Кемеровской области:

- а) 78,6 тыс. кв. км
- б) 95,7 тыс. кв. км
- в) 61,9 тыс. кв. км.

20. Выберите, кто является первооткрывателем запасов каменного угля в Сибири?

- а) Остафий Харламов
- б) Дмитрий Попов
- в) Егор Лесной
- г) Михайло Волков

21. Укажите самую крупную рыбу, которая водится в реках нашего края:

- а) осётр
- б) сазан
- в) белуга
- г) таймень

Обеспечение безопасности и первая помощь

22. Чем, кроме физических упражнений, занимается человек для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям? _____

23. Назовите факторы, влияющие на безопасность группы в походе. _____

24. При каком кровотечении кровь, поступающая из раны, бьёт фонтаном?



- а) при артериальном;
- б) при капиллярном;
- в) при венозном

25. Каким образом осуществляется транспортировка пострадавших с повреждением грудной клетки?

- а) лежа на животе;
- б) лежа на боку;
- в) лежа на спине;
- г) в положении полусидя

26. По каким признакам можно определить, что кровоостанавливающий жгут наложен правильно?

- а) кровотечение остановлено, кожа приобретает фиолетовый оттенок
- б) кровотечение остановлено, конечность перестает шевелиться
- в) кровотечение остановлено, пульс на периферии не определяется, кожа приобретает бледный оттенок

27. Определите, какие из перечисленных медицинских средств служат в аптечке для оказания первой помощи при пищевом отравлении?

- а) уголь активированный
- б) валидол
- в) анальгин
- г) витамины

28. Укажите, как должен лежать пострадавший при транспортировке на участке подъёма?

- а) головой вперёд;
- б) ногами вперед;
- в) не важно

Общая и специальная физическая подготовка

29. Какие упражнения следует включать в тренировочные занятия с целью подготовки к туристским соревнованиям? _____

30. Выберите, в каком случае могут применяться карабины без муфт?

- а) для организации промежуточных точек страховки
- б) для транспортировки груза
- в) для организации страховки (самоохранки)

Для определения уровня физической подготовленности учащихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится два раза в учебном году. Для каждой возрастной группы определены свои нормативы.

**Таблица нормативов для детей школьного возраста
4-ая ступень (12-13 лет, включительно)
(нормы и ступени ГТО с 2023 г.)**

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности					
		<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
		удовл	хорошо	отлично	удовл	хорошо	отлично
скорость	Бег на 30 м, с	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15
гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41

**Таблица нормативов для детей школьного возраста
5-ая ступень (14-15 лет, включительно)
(Новые нормы и ступени ГТО с 2023 г.)**

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности					
		<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
		удовл	хорошо	отлично	удовл	хорошо	отлично
скорость	Бег на 30 м, с	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16
гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44

**Контрольная техническая дистанция по программе
1 год обучения**

Перечень, параметры, оборудование этапов и условия их прохождения

Этап 1. Переправа по бревну с перилами.

Параметры: длина 6 м, диаметр бревна 15 см,

Промаркирована опасная зона.

Действия: участник проходит по бревну, самостраховка усом со скользящим карабином. При срыве и при прекращении страховки, участник повторяет попытку (до трёх раз).

Этап 2. Навесная переправа.

Параметры: длина этапа 10 м.

Оборудование: судейские двойные перила.

Действия: движение производится на карабине, включенном в беседку страховочной системы. Самостраховка усом со скользящим карабином.

Этап 3. Переправа по горизонтальной веревке с перилами.

Параметры: длина этапа 9 м.

Оборудование: судейские перила.

Действия: переправа участника осуществляется стоя ногами на нижней веревке и держась руками за верхнюю на самостраховке скользящим карабином.

Этап 4. Переправа маятником.

Длина этапа – 2 м.

Промаркирована опасная зона.

Действия: участник преодолевает опасную зону, держась за вертикально подвешенную веревку, с самостраховкой. При заступе в опасную зону и при падении повторяет попытку (до трёх раз).

**Контрольная техническая дистанция по программе
2 год обучения**

Перечень, параметры, оборудование этапов и условия их прохождения

Этап 1. Навесная переправа.

Параметры: длина этапа 10 м.

Оборудование: судейские двойные перила.

Действия: движение производится на карабине, включенном в беседку страховочной системы. Самостраховка усом со скользящим карабином.

Этап 2. Траверс.

Параметры: длина этапа 8 м, 4 перестёжки.

Оборудование: судейские перила.

Действия: участник проходит этап на самостраховке скользящим карабином, так, чтобы его центр тяжести не оказался выше перил.

Этап 3. Переправа по горизонтальной веревке с перилами.

Параметры: длина этапа 9 м.

Оборудование: судейские перила.

Действия: переправа участника осуществляется стоя ногами на нижней верёвке и держась руками за верхнюю на самостраховке скользящим карабином.

Этап 4. Переправа маятником.

Длина этапа – 2 м.

Промаркирована опасная зона.

Действия: участник преодолевает опасную зону, держась за вертикально подвешенную верёвку, с самостраховкой. При заступе в опасную зону и при падении повторяет попытку (до трёх раз).

Этап 5. Подъём по судейским перилам с самостраховкой.

Длина этапа – 3 м, крутизна 80°

Действия: этап проходится на участке скалодрома, самостраховка осуществляется схватывающим узлом петлём самостраховки.

**Примерный календарный учебный план
1 года обучения**

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.	сентябрь	Роль туристских походов, путешествий в формировании личности. История развития туризма в России. Обеспечение безопасности на занятиях	3	Учебное занятие	собеседование	учебный класс
2.		Безопасность-основное требование при проведении походов и тренировочных занятий Установка палатки в различных условиях Правила заготовки дров	3	Учебное занятие	собеседование, выполнение практических заданий	учебный класс, спортивный зал
3.		Требования к месту бивака	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
4.		Организация бивака в безлесной зоне, в горах	3	комбинированное занятие	собеседование, выполнение практических заданий	школьный двор
5.		Типы костров и их назначение	3	комплексное занятие	Выполнение практических заданий	учебный класс
6.		Оборудование места для приёма пищи	3	учебное занятие	Выполнение практических заданий	учебный класс школьный двор
7.		Правила безопасности при приготовлении пищи	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	школьный двор
8.		Правила организации и проведения туристских соревнований. Основные разделы правил.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
9.		Отработка туристской техники	3	комбинированное занятие	собеседование, выполнение практических заданий	спортивный зал
10.		Упражнения на развитие выносливости. Кроссовая подготовка.	3	комплексное занятие	собеседование тестирование	спортивный зал, школьный двор
11.		Гимнастические упражнения	3	комплексное занятие	собеседование тестирование	спортивный зал
12.		Полоса препятствий пешеходного туризма	3	Учебное занятие	собеседование	спортивный зал

13.	октябрь	Туристские узлы: прямой, академический, встречный, булинь, штык, проводник-восьмёрка	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	учебный класс
14.		Спортивные игры. Баскетбол	3	Учебное занятие	выполнение практических заданий	спортивный зал
15.		Отработка «азимутального хода» с помощью компаса	3	комбинированное занятие	собеседование, тестирование, выполнение практических заданий	учебный класс, спортзал, двор
16.		Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй	3	Учебное занятие	собеседование	учебный класс
17.		Уход и ремонт за снаряжением в походе. Ремнабор	3	Учебное занятие	собеседование	учебный класс Спортивный зал
18.		Техника преодоления препятствий	3	Учебное занятие	собеседование, выполнение практических заданий	школьный двор
19.		Обязанности командира, зав. питанием, завснаряжением, штурмана в турпоходы	3	Учебное занятие	собеседование	учебный класс
20.		Обязанности реммастера, краеведа, санитара, фотографа в турпоходе	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
21.		Значение правильного питания в походе. Варианты организации питания в однодневном походе	3	Учебное занятие	собеседование, тестирование	учебный класс
22.		Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов.	3	Учебное занятие	собеседование, тестирование	учебный класс
23.		Практическое занятие на местности	4	Практическое занятие -поход	Выполнение практических заданий	Район озера Победа
24.	ноябрь	Экскурсия к памятнику жертв политических репрессий	4	Занятие - экскурсия	собеседование	восточный район, п. Горный
25.		Спортивные игры с мячом	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	учебный класс
26.		Упражнения на развитие ловкости и быстроты Развитие выносливости и укрепление кистей рук.	3	Учебное занятие	собеседование, тестирование	спортивный зал
27.		Порядок движения группы в населённом пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог	3	комплексное занятие	собеседование, тестирование	учебный класс
28.		Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Спортивное ориентирование	3	Учебное занятие	собеседование, тестирование	учебный класс

29.		Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута	3	Учебное занятие	собеседование тестирование	учебный класс
30.		Ориентирование с помощью карты, не дающей полной информации о местности	3	Учебное занятие	собеседование, тестирование	учебный класс
31.		Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп	3	Учебное занятие	тестирование	учебный класс
32.		Передвижение в тайге. Сложности ориентирования	3	Учебное занятие	тестирование	учебный класс
33.		Различные способы измерения расстояний на карте и местности. (Курвиметр, нитка, средний шаг, глазомер)	3	Учебное занятие	собеседование тестирование, выполнение практических заданий	учебный класс
34.		Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту	3	Учебное занятие	собеседование	учебный класс
35.		Лекарственные травы. Их сбор и применение в походе.	3	Учебное занятие	собеседование	учебный класс
36.	декабрь	Соревнования	4	соревнование	выполнение нормативов	спортивный зал
37.		Территория родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, полезные ископаемые	3	учебное занятие	Выполнение практических заданий	учебный класс
38.		Определение сторон горизонта и азимутов с помощью Солнца, Луны, Полярной звезды.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	школьный двор
39.		Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий	3	комплексное занятие	тестирование, выполнение практических заданий	учебный класс
40.		Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы	3	комплексное занятие	Выполнение практических заданий	школьный двор учебный класс
41.		Причины потери ориентировки и основные действия в таких случаях	3	Учебное занятие	собеседование	учебный класс
42.		Движение в горах. Основные формы горного рельефа	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	учебный класс
43.		Соревнования	4	Учебное занятие	тестирование	спортивный зал
44.		Личная гигиена туриста. Значение закаливания. Влияние вредных привычек на организм человека.	3	комплексное занятие	собеседование тестирование	учебный класс
45.		Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Субъективные	3	комплексное занятие	собеседование тестирование	учебный класс

		и объективные опасности в туризме. Меры по их исключению				
46.		Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера повреждения	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	школьный двор
47.		Игры на воздухе	3	комплексное занятие	собеседование тестирование	школьный двор, нижний парк
48.	январь	Оказание первой помощи в различных ситуациях.	3	учебное занятие	Выполнение практических заданий	учебный класс
49.		Экскурсия в городской снежный городок. «Зимние забавы»	4	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	городской нижний парк
50.		Определение травмы, практическое оказание помощи.	3	комплексное занятие	тестирование Выполнение практических заданий	учебный класс, спортивный зал
51.		Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодолеть. Действия при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.	3	Учебное занятие	собеседование	учебный класс
52.		Фасовка и упаковка продуктов Упражнения по определению точки своего местонахождения	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
53.		Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора и пилы Движение по легенде	3	Учебное занятие	собеседование тестирование	учебный класс школьный двор
54.		Подвижные игры. Волейбол.	3	Учебное занятие	собеседование	спортивный зал
55.		Правила составления отчёта похода или путешествия	3	комплексное занятие	Выполнение практических заданий	учебный класс
56.		Состав походной медицинской аптечки, её хранение, транспортировка.	3	учебное занятие	Выполнение практических заданий	учебный класс
57.		Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	учебный класс
58.		Практическое занятие по ориентированию в городском парке	3	практическое занятие	выполнение практических заданий	городской парк
59.	февраль	Роль проводника в туристском походе. Обязанности штурмана в группе	3	комплексное занятие	собеседование тестирование	учебный класс

60.		Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.	3	Учебное занятие	собеседование	учебный класс
61.		Изготовление носилок.	3	Учебное занятие	тестирование, выполнение практических заданий	учебный класс, спортивный зал
62.		Компас, типы компасов. Отработка навыка работы с компасом	3	Учебное занятие	собеседование	учебный класс
63.		Отработка техники преодоления дистанции пешеходного туризма	3	комплексное занятие	собеседование	спортивный зал
64.		Отработка спуска и подъёма	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
65.		Отработка техники вязания узлов	3	Учебное занятие	собеседование тестирование	учебный класс
66.		Отработка техники движения по наклонной навесной переправе	3	Учебное занятие	тестирование, выполнение практических заданий	спортивный зал
67.		Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Психологическая совместимость людей в туристской группе, её значение для безопасности похода	3	Учебное занятие	собеседование тестирование	учебный класс
68.		Психологический климат в группе как определяющий фактор адекватных действий. Подвижные игры на воздухе	3	комбинированное занятие	собеседование тестирование	учебный класс
69.		Упражнения на растягивание мышц и их расслабление.	3	Физкультурно-спортивное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
70.	март	Отработка техники передвижения и преодоления препятствий	3	комбинированное занятие	тестирование	учебный класс, спортивный зал
71.		Упражнения на развитие ловкости и быстроты.	3	комбинированное занятие	собеседование тестирование выполнение практических заданий	учебный класс школьный двор
72.		Органы и системы человеческого организма, их строение и взаимодействие; укрепление здоровья.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	учебный класс, библиотека
73.		Требования к туристскому снаряжению. Групповое и личное снаряжение.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
74.		Походный травматизм. Правила оказания первой помощи в походе.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал

75.		Краеведческие задания в походах и путешествиях. Правила их выполнения.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	школьный двор
76.		Организация подготовки к многодневному походу	3	комбинированное занятие	собеседование тестирование	учебный класс
77.		Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.	3	комплексное занятие	собеседование	учебный класс
78.		Дворовое ориентирование Сбор краеведческого материала о районах предстоящего путешествия.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	городской нижний парк
79.		Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие «спортивная форма». Организация самоконтроля.	3	комбинированное занятие	собеседование тестирование	спортивный зал
80.		Составление меню для летних многодневных походов	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	учебный класс
81.		Отработка действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	учебный класс школьный двор
82.	апрель	Подготовка снаряжения к летним походам	3	Физкультурно-оздоровительное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
83.		Подготовка к многодневным туристским походам	3	комплексное занятие	тестирование	учебный класс
84.		Сушка и ремонт в походных условиях	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	учебный кабинет, спортивный зал
85.		Подвижные игры на воздухе	3	Физкультурно-оздоровительное занятие	Выполнение практических заданий	школьный двор
86.		Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута	3	Учебное занятие	тестирование	учебный класс, спортивный зал
87.		Практическое занятие	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	учебный класс, библиотека
88.		Использование страховки и само страховки на маршруте	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	спортивный зал
89.		Упражнения на развитие внимания и координации движения	3	Физкультурно-оздоровительное занятие	Выполнение практических заданий	школьный двор
90.		Упражнения на развитие ловкости и быстроты.	3	Практическое занятие	Выполнение практических	школьный двор

					заданий	
91.		Однодневный туристский поход	8	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	район оз. Победа
92.		Практическое занятие (плавание)	3	комплексное занятие	тестирование	учебный класс
93.	май	Подвижные игры	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	школьный двор
94.		Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	школьный двор
95.		Упражнения на засечки.	3	Физкультурно-оздоровительное занятие	Выполнение практических заданий	школьный двор
96.		Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение для походов. Их подготовка.	3	Учебное занятие	тестирование, выполнение практических заданий	учебный класс
97.		Упражнения на развитие ловкости и быстроты.	3	Занятие – соревнование	Выполнение практических заданий	школьный двор
98.		Работа с литературными источниками, обработка сведений Подготовка к городским соревнованиям «Школа безопасности»	3	Занятие – соревнование	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
99.		Гимнастические упражнения	3	Занятие – соревнование	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
100.		Соревнования	4	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
101.		Значение соблюдения режима дня. Правила организации закаливания организма.	3	комбинированное занятие	собеседование тестирование	учебный класс
102.		Подвижные игры на воздухе	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	школьный двор
103.		Установка палаток	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	школьный двор
104.		Практическое занятие	4	занятие – поход	Выполнение практических заданий	район оз. Победа
Итого часов			324ч			

**Примерный календарный учебный план
2 года обучения**

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.	сентябрь	Личное и групповое туристское снаряжение	3	Учебное занятие	Опрос	учебный кабинет
2.		Изготовление необходимого туристского снаряжения	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий, тестирование	учебный кабинет
3.		Усовершенствование туристского снаряжения	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
4.		Разработка маршрута многодневного учебного похода	3	учебное занятие	Наблюдение	учебный кабинет
5.		Ремонт туристского инвентаря и снаряжения	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	учебный кабинет
6.		Отработка навыка организации самостраховки	3	Практическое занятие	Самостоятельная работа	учебный кабинет
7.		Совершенствование навыка организации самостраховки	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	учебный кабинет
8.		Спортивные игры	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	спортивный зал
9.		Снаряжение для движения в ночное время. Требования к личному снаряжению для движения ночью.	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	учебный кабинет
10.		Совершенствование навыка преодоления естественных препятствий: подъём, траверс, спуск.	3	практическое занятие на местности	Самостоятельная работа	Район озера «Победа»
11.		Совершенствование навыка преодоления естественных препятствий: подъём, траверс, спуск.	3	практическое занятие	Наблюдение	спортивный зал
12.		Туристская техника	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	спортивный зал
13.	октябрь	Соревнования	4	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
14.		Прохождение врачебного контроля. Дневник самоконтроля. Самомассаж.	3	Практическое занятие на местности. Занятие-игра	Наблюдение	Спортивный зал

15.		Организация командной страховки при преодолении водных препятствий	3	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	учебный кабинет
16.		Отработка навыка групповой страховки при преодолении водных препятствий	3	Занятие – тренировка	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
17.		Подвижные игры в зале	3	Занятие – тренировка	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
18.		Упражнения на развитие выносливости	3	Занятие-тестирование	Тестирование	Спортивный зал
19.		Отработка навыка групповой страховки при преодолении оврагов	3	Занятие-тестирование	Прохождение контрольной дистанции	Спортивный зал
20.		Отработка навыка групповой страховки при преодолении оврагов	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	учебный кабинет
21.		История, памятные события города, связанные с периодом политических репрессий	3	Учебное занятие	опрос, тестирование	учебный кабинет
22.		Беседа о памяти жертв политических репрессий	3	Учебное занятие	Опрос	учебный кабинет
23.	ноябрь	Однодневный поход	8	Поход	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
24.		Отработка техники подъёма, спуска, траверса	3	Практическое занятие.	Выполнение практических заданий	Спортивные залы №1, №2
25.		Отработка техники передвижения по наклонным навесным переправам	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
26.		Отработка техники подъёма, спуска, траверса	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
27.		Туристская техника	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
28.		Упражнения на развитие выносливости	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
29.		Упражнения на развитие выносливости	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	учебный кабинет
30.		Упражнения на развитие координации	3	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	учебный кабинет
31.		Упражнения на развитие быстроты	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
32.		Отработка техники передвижения по наклонным навесным переправам	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	учебный кабинет
33.	декабрь	Соревнования	4	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал

34.		Элементы скалолазания	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
35.		Подвижные игры на воздухе	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
36.		Подвижные игры на воздухе	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	школьный двор
37.		Подвижные игры с мячом	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
38.		Преодоление препятствий в тёмное время суток	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
39.		Преодоление препятствий	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
40.		Отработка приёмов оказания первой помощи	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
41.		Соревнования	4	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
42.		Туристская подготовка	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	Спортивный зал
43.	январь	Экскурсия	4	экскурсия	наблюдение	центральный район города
44.		Отработка техники преодоления туристских препятствий	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
45.		Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	3	учебное занятие	опрос, тестирование	учебный кабинет
46.		Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
47.		Работа с литературными источниками о районе путешествия. Обработка собранных материалов.	3		Наблюдение	Спортивный зал
48.		ОФП, пулевая стрельба	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	спортивный зал
49.		Транспортировка пострадавшего	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	спортивный зал
50.		Отработка техники плавания разными стилями	4	Практическое занятие.	Фронтальный опрос	учебный кабинет
51.		Отработка приёмов транспортировки пострадавшего	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
52.		Отработка приёмов оказания первой помощи	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	учебный кабинет

53.		обеспечение безопасности в походе. Поисково-спасательная служба, её роль для туристских групп на туристских маршрутах	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	учебный кабинет
54.		Отработка способов и приёмов ориентирования на местности	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
55.		Подвижные игры на воздухе	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	учебный кабинет
56.		Соревнования	4	соревнование	Фронтальный опрос	спортивный зал или спортивный полигон, стадион
57.	февраль	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	учебный кабинет или библиотека
58.		Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
59.		Практическое занятие - соревнования	4	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
60.		Организация взаимовыручки, обеспечение безопасности при проведении соревнований. Порядок определения результатов соревнований.	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
61.		Преодоление сложных дистанций без специального снаряжения	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
62.		Способы выхода к путям сообщения в случае потери ориентира в походе	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
63.		Преодоление туристской дистанции 1 класса	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
64.		Преодоление туристской дистанции 2 класса	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
65.		Топография. Топографические диктанты, работа с картами.	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
66.		Баскетбол	3	Занятие – лекция	Фронтальный опрос	учебный кабинет
67.	март	Плавание	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Бассейн с/к «Юность»
68.		Общественно-полезная работа в походе, охрана природы	3	Тематические задания по подгруппам	Самостоятельная работа	учебный кабинет
69.		Общественно-полезная работа в походе, охрана природы	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»

70.		Усовершенствование снаряжения для приготовления пищи на костре	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	учебный кабинет
71.		Практическое занятие Оказание первой помощи пострадавшему	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	учебный кабинет
72.		Отработка навыков оказания первой помощи пострадавшему	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
73.		Действия в экстремальных ситуациях в походе	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	учебный кабинет
74.		Предупреждение экстремальных ситуаций в походе	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	учебный кабинет
75.		Очистка воды для приготовления пищи в походных условиях	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район оз. Победа
76.		Практическое занятие. Отработка приёмов оказания первой помощи на местности	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	учебный кабинет
77.		Однодневный туристский поход	8	поход	Выполнение практических заданий	Район ...
78.		Прохождение маршрутов и дистанций без специального снаряжения	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
79.	апрель	Прохождение маршрута без специального снаряжения	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
80.		Отработка на местности планирования маршрута выхода к населённому пункту	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	учебный кабинет
81.		Волейбол	3	Тематические задания по подгруппам	выполнение практических заданий	Спортивный зал
82.		Скалолазание	3	Физкультурно-оздоровительное	Выполнение практических заданий	спортивный зал
83.		Кроссовая подготовка	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
84.		Практическое занятие на местности	4	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	нижний парк
85.		Работа в связках	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	учебный кабинет
86.		Действия участников туристской группы при потере ориентира	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
87.		Топография. Топографические диктанты, работа с картами.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	учебный кабинет
88.		Организация командной страховки при преодолении препятствий в природной среде.	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	учебный кабинет

89.		Разработка маршрута многодневного учебного похода	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
90.		Ремонт снаряжения и туристского инвентаря	3	Учебное занятие	Фронтальный опрос	Спортивный зал
91.	май	Практическое занятие Изучение района путешествия	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
92.		Общественно-полезная работа в районе летнего путешествия	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
93.		Подбор снаряжения к летним походам	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
94.		Подбор снаряжения к летним походам	3		Наблюдение	Спортивный зал
95.		Изучение района путешествия.	3	Практическое занятие	Наблюдение Выполнение практических заданий	Спортивный зал
96.		Общественно-полезная работа в районах летних походов и путешествий	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
97.		Охрана природы в туристских походах.	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Район озера «Победа»
98.		Практическое занятие Правила подведения итогов многодневного похода	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
99.		Ремонт группового снаряжения	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
100.		Подготовка туристского снаряжения к летним походам	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
101.		Подготовка снаряжения к летним походам	3	Практическое занятие	Соревнования	Спортивный зал
102.		Подготовка к многодневному туристскому походу	3	Практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
Итого часов			324ч			