

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Кишертский районный центр детского творчества»

Рекомендовано

методическим
советом

МБУ ДО «Кишертский РЦДТ»

Протокол № 1

от 08.09.2016

Директор _____ В.А. Медведев

Утверждено

педагогическим
советом

МБУ ДО «Кишертский РЦДТ»

Протокол № 1

от 18.10.2016

Директор _____ В.А. Медведев



ПРОГРАММА

дополнительного образования

«МИР СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА»

Возрастной состав обучающихся 11-18 лет

Продолжительность образовательного процесса – 4 года

Автор: педагог – организатор

Падуков О.В

Кишерть
2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Без странствий не создается
ни одна индивидуальность»*

Иоганн Вольфганг фон Гете

Туризм (французское *tourisme*, от *tour* — прогулка, поездка), путешествие (поездка, поход) в свободное время, один из видов активного отдыха. Туризм — наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей человека, так как он сочетает различные виды рекреационной деятельности — оздоровление, познание, восстановление производительных сил. Туризм. — составная часть здравоохранения, физической культуры, средство духовного, культурного и социального развития личности.

Спортивный туризм — вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах (спортивный поход), включающих преодоление категорированных по трудности препятствий в природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья, переправ, перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер, водных путей и т.п.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Туризм — это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм — с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

Туризм для молодежи – это, в первую очередь, способ активного отдыха, увлекательное занятие, наполненное романтики необыкновенного образа жизни, возможность проверить свои силы, проявить настойчивость, выдержку, познать новое и неизведанное, испытать чувство гордости за себя и своих товарищей, преодолеть чувство страха и неуверенности. Для педагога - это способ познания своих воспитанников, возможность создания благоприятного пространства для их нравственного развития.

В Кишертском районе существует большой потенциал для развития активного туризма. Район богат живописными, природными ландшафтами, водными ресурсами, которые привлекают внимание туристов. По территории района проходит полоса карстовых явлений, находятся карстовые провалы, озера, пещеры. По берегам реки Сылва располагаются горы, утесы, лесные массивы. Интересными для изучения являются озера, реки, урочища. Историко-культурное наследие района отражает многовековую историю края, связанную, в первую очередь, с историей становления промышленности России. В частности, горнозаводское

производство Присылвенского края определило историческое развитие Среднего Урала. Культурно-исторические памятники архитектуры различных стилей, эпох и назначения украшают такие населенные пункты как Усть-Кишерть, Посад, Мазуевка, Осинцево, Молебка.

Климатические условия Кишертского района позволяют заниматься туристской деятельностью в течение всего года, поэтому в районе традиционно культивируются с разной степенью выраженности три основных вида туризма: пеший, водный и лыжный, для которых в образовательных учреждениях имеется определенная материально-техническая база.

В дополнительном образовании района сложилась определенная система туристско-краеведческой деятельности, которая включает в себя:

- круглогодичную работу туристско-краеведческих объединений в форме теоретических, практических, учебно-тренировочных занятий и мероприятий;
- проведение туристической спартакиады (туриады), для участников туристско-краеведческих объединений, в которую входят от пяти до семи различных видов разноплановых соревновательных мероприятий (районный учебно-тренировочный поход-сбор, комплексные соревнования по ориентированию и технике, туристско-краеведческая игра, соревнования по технике лыжного туризма, соревнования по перильной технике в зале, соревнования по виду «Отчет о походе», соревнования по технике пешеходного туризма (туристическое многоборье).

Данная программа ориентирована на особенности организации туристско-краеведческой деятельности в системе дополнительного образования района, его рекреационные возможности и климатические условия и включает в себя как освоение стандартных (базовых) основ туристско-краеведческих знаний, умений и навыков, так и освоение специального спортивно-тренировочного материала в рамках подготовки и участия в мероприятиях туриады учащихся Кишертского района.

Концептуальные основы программы

«Воспитание туризмом» - это возможно. С незапамятных времен подрастающее поколение проявляет интерес к туризму и туристическим походам, так как занятия туризмом вырабатывают ряд очень ценных качеств начиная от грамотного самообслуживания заканчивая возможностью выживания в экстремальных ситуациях.

На занятиях туристических объединений оживают и получают новое звучание многие знания, полученные на уроках географии, биологии, математики, астрономии, экологии, физкультуры, которые подчас усваиваются формально и остаются обременяющим память балластом. Но туризм – это не только средство физического и прикладного воспитания, его роль велика в нравственном и духовном воспитании, социализации и развитии коммуникативных качеств подростков. Туризм – эффективное средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни детей. На практических занятиях вырабатывается умение преодолевать

трудности, жить в коллективе, вырабатывается сознательная дисциплина, настойчивость и ответственность. Контакты, которые устанавливаются между обучающимися, а также между участниками различных видов туристских мероприятий способствуют пониманию и установлению дружеских отношений среди молодежи.

Программа «Мир спортивного туризма» в большей степени ориентирована на спортивно-прикладной туризм. В отличие от олимпийских видов спорта, прикладные виды спорта и активный (прикладной) туризм доступен всем слоям населения и всем возрастным группам, требует минимальных затрат, так как тренировочный процесс и сами маршруты проходят в природной среде, не требуется дорогостоящих стадионов, специальных спортивных залов, дорогостоящего инвентаря. С другой стороны прикладной туризм в большей степени и наиболее полно решает задачу духовного и физического оздоровления граждан России в наиболее короткие сроки с минимальными затратами.

Программа построена на освоении обучающимися трех основных линий: туристско-краеведческие знания, спортивная подготовка, судейская подготовка. Данная концепция определяют ее цель и задачи.

Цель программы – создание условий для формирования туристско-краеведческих и спортивно-тренировочных умений и навыков как важного фактора социализации и спортивно-оздоровительного развития обучающихся.

Основные задачи программы разделены на три блока (обучающие, воспитывающие, развивающие) и прописаны с учетом четырехгодичного пребывания обучающихся в туристском объединении.

Программа рассчитана на 4 года обучения. Возрастной состав обучающихся – 11-18 лет.

Первый год обучения

«Вхождение – ознакомление»

Когда ребенок приходит в туристское объединение он еще не совсем осознает, что он попадает в коллектив, имеющий свою историю и традиции, что он попадает в коллектив к педагогу-профессионалу, который вводит его в мир туризма, раскрывая его романтичность и красоту, прививая вместе с определенными навыками «кодекс туристской чести».

Цель первого года обучения – формирование положительной мотивации к занятиям спортивно-прикладным туризмом, создание условий для раскрытия способностей детей.

Задачи первого года обучения:

Обучающие

- познакомить с направлениями и особенностями туристской деятельности;
- способствовать формированию базовых знаний по туризму и краеведению на уровне представлений.

Воспитательные

- способствовать привитию интереса к занятиям физической культурой, способствовать формированию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- способствовать повышению общей культуры поведения на личных примерах общения с людьми, природой;
- воспитывать чувство коллективизма;
- воспитывать аккуратность, самостоятельность, трудолюбие.

Развивающие

- выявлять задатки и способности к спортивно-туристской деятельности;
- способствовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
- способствовать развитию деловой и познавательной активности.

В первый год обучения закладываются мотивы к получению дополнительных знаний в области спортивно-прикладного туризма.

Нередко подростки приходят в объединение с мотивом участия в походах, сплавах, экскурсиях, без осознания всей сложности обучения, физических нагрузок. Но таких детей можно переориентировать на серьезное изучение основ туристской деятельности, краеведения, медицины, переориентировать на развитие своих физических возможностей, не только ради достижения личного результата, но и с целью решения непростых задач выживания в природе. Для этого важно познакомить обучающегося с историей туризма в районе, с рекреационными возможностями своего родного края, подготовить рассказы-презентации о путешествиях, о возможностях участия в туристских соревнованиях, возможности знакомства со сверстниками из других школ и районов, организовать встречи с интересными людьми. Одним словом необходимо «прогрузить» в другой мир, отличающийся от школы, дома, улицы, «заразить» красотой природы, романтичностью туристской среды.

Первые занятия проходят в занимательной, игровой форме. Их цель – пробуждение желания осваивать и изучать. Они должны удивить, поразить, влюбить детей в туризм, в природу, в коллектив, сделать их любознательными, показать перспективы обучения, помочь найти свое место в деятельности коллектива.

В первый год обучения перед обучающимися ставится задача овладения элементарными умениями и навыками в области, туризма, валеологии, краеведения, экологии, биологии, медицины, предусмотрены практические занятия в зале, в природной среде, походы выходного дня, экскурсии. Уже в первый год обучения обучающиеся пробуют себя в туристских соревнованиях. В летний период предусматривается участие в туристическом слете. Участие в туристическом слете на данном этапе носит ознакомительный характер, обучающиеся могут принять участие в некоторых, посильных этапах мероприятия, учатся обеспечивать личную жизнедеятельность условиях.

Пребывание в туристском объединении первого года обучения, обучающиеся должны определить, будут ли они в дальнейшем заниматься туризмом или им необходимо искать другие возможности для реализации своих способностей.

Для педагога результатом первого года обучения является сформированность у обучающихся определенных личностных качеств, которые помогут в дальнейшем создать работоспособный слаженный коллектив. Обучающиеся должны понимать, как важно использовать свои знания и умения, личностные способности на благо общего дела, при этом сохранять свою индивидуальность, чувствовать ответственность перед коллективом. Каждому важно осознавать, что здесь он работает не только на себя, но и на все объединение в целом.

Второй год обучения

«Устойчивые знания - тренировка»

Второй год обучения направлен на формирование устойчивых знаний в области туризма, поскольку это - фундамент всей практической и соревновательной деятельности. На этом этапе обучающиеся, кроме всей романтики туризма познают его трудности в тренировочной, и соревновательной деятельности.

Цель второго года обучения – расширение и совершенствование знаний, умений и навыков по туризму и краеведению, повышение уровня спортивной и туристской подготовки.

Задачи второго года обучения:

Обучающие

- способствовать усвоению и овладению обучающимися базовым уровнем знаний, умений и навыков по туризму и краеведению;
- формировать четкие практические навыки работы с туристическим снаряжением;
- способствовать освоению начальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- формировать навыки по организации быта и преодолению трудностей в природных условиях.

Воспитательные

- способствовать воспитанию характера, воли, чувства ответственности, целеустремленности через преодоление трудностей;
- способствовать воспитанию уважения и любви к родному краю;
- способствовать воспитанию потребности к ведению здорового образа жизни.
- создавать условия для формирования работоспособного коллектива на примерах традиций туристских объединений Кишертского района.

Развивающие

- способствовать развитию физических качеств в соответствии с возрастными особенностями;
- способствовать развитию физической и психологической выносливости;

- способствовать приобретению личного соревновательного опыта;
- способствовать развитию потребности самосовершенствования.

На втором году обучения обучающиеся получают необходимые знания по туристской и спортивной подготовке, краеведению, топографии, биологии, экологии, медицине. В какой-то мере преподаваемые дисциплины аналогичны школьным, но даются в значительно меньшем объеме, в занимательной форме, с акцентом на их применение на практике.

Здесь необходимо научить детей работать с книгой, изучать дополнительную литературу, уважительно и бережно относиться к архивным материалам, выражать свои мысли, стремиться к знаниям, понимать себя, трудиться на благо коллектива, помогать себе и друзьям. Занятия постепенно углубляют ранее полученные знания по технике туризма, краеведению, географии, биологии, расширяется тематика разделов. Важным моментом является подготовка к текущим традиционным туристским соревнованиям, районному туристическому слету, как завершающему этапу обучения второго года обучения.

Участие в районном туристическом слете на данном этапе – это возможность отработать полученные знания и навыки на практике, проанализировать навыки командной работы. У ребят есть возможность общения с представителями судейской команды, представителями других команд, студентами и другими интересными людьми. Дети вливаются в условия палаточного лагеря, соревновательную, культурно-досуговую деятельность. Всё это стимулирует развитие интереса обучающихся к туризму и спортивно-тренировочной деятельности. К концу второго года обучения учащиеся уже должны уметь самостоятельно подготовить «визитную карточку» своей команды, уметь представить свою команду, знать туристские песни, исполнять их, подготавливать номера художественной самодеятельности, подготавливать видео, фотоматериалы, настенные плакаты и газеты.

В рамках туристического слета в соревновательной деятельности дети используют все полученные теоретические знания, каждый подросток имеет возможность проявить себя как личность с самостоятельным мышлением, закрепить свои нравственные, гражданско-патриотические позиции. Один из основных показателей результативного обучения этого года обучения - формирование работоспособного творческого коллектива на основе традиций туристских объединений Кишертского района.

Во время туристического слета педагогом оценивается и анализируется развитие обучающихся по следующим позициям: использование полученных знаний и умений; личностные способности на благо общего дела, при этом сохранение своей индивидуальности.

Таким образом, к началу третьего года обучения, теоретические знания, полученные в аудитории и практические умения, отработанные в соревнованиях туристического слета дают возможность педагогу определить перспективу развития туристского объединения в целом и каждого обучающегося отдельно.

Третий год обучения

«Углубление знаний – стремление к саморазвитию»

К третьему году обучения у обучающихся уже сформирован интерес к туризму. Туристический слет, как итог второго года обучения дает каждому самоопределиться, дает возможность увидеть себя, как полезную и необходимую часть команды. Каждый из обучающихся может самостоятельно, либо с помощью товарищей и педагога определить, что у него получается лучше, таким образом, выбирая для себя путь дальнейшего саморазвития.

Цель третьего года обучения – создание условий для реализации потребностей обучающихся в различных видах деятельности, учитывая их творческий и познавательный потенциал и социальный опыт.

Задачи третьего года обучения:

Обучающие

- способствовать самостоятельному расширению знаний, умений и навыков по туризму и краеведению;
- способствовать развитию навыков исследовательской деятельности, умения выявлять, анализировать, сопоставлять факты, вырабатывать предположения, делать правильные выводы, оформлять результат работы;
- формировать практические навыки судейства туристских соревнований;

Воспитательные

- способствовать воспитанию характера, воли, чувства ответственности, целеустремленности через преодоление трудностей;
- способствовать формированию взглядов на явления окружающей среды, собственной позиции во взаимодействии с окружающей жизнью, людьми и природой;
- способствовать воспитанию чувства долга и чести, воли, характера и дисциплины на примерах традиций туристских объединений Кишертского района.

Развивающие

- способствовать развитию физических качеств в соответствии с возрастными особенностями;
- способствовать развитию потребностей, способностей и привычки в самосовершенствовании, самореализации и передаче своих знаний и опыта обучающимся младшего школьного возраста.

С учетом индивидуальных особенностей обучающихся и степени освоения программы, в рамках тренировочных занятий дети могут делиться на группы, что позволяет подобрать эффективные формы и методы обучения. Владея системой базовых знаний в области туризма, ребята начинают реализовывать свои способности, возможности, в самостоятельной, групповой спортивно-тренировочной деятельности. Педагог мотивирует обучающихся на самостоятельные

систематические тренировки, укрепление здоровья, самостоятельное отслеживание своих физических достижений. Происходит коррекция мотивации к занятиям в объединении: ведущими становятся мотивы «стремление к самообразованию» и «сотворчество с педагогами, товарищами».

В третий год обучения особое внимание уделяется психологическим аспектам: познание самого себя, взаимоотношения подростков друг с другом, создание психологического климата в коллективе, поэтому занятия принимают клубный характер. У многих обучающихся уже сформирована потребность проводить свое личное свободное время в походах, сплавах, поэтому подростки могут самостоятельно продумывать маршруты и организовывать активный отдых. Участвуя в походах, сплавах, ребята заботятся друг о друге, выстраивают взаимоотношения, учатся общаться. Здесь воспитывается бережное отношение обучающихся ко всему, с чем они соприкасаются. Формируется позитивное отношение к здоровому образу жизни, осуществляется знакомство со здоровые - сберегающими технологиями, развивается мотивация к физическому совершенствованию.

Осознание социальной значимости своей личной туристской деятельности является еще одним результатом освоения третьего года обучения.

Четвертый год обучения

«Индивидуальная образовательная траектория – профессиональное самоопределение»

Четвертый год обучения можно назвать творческим или профессионально самоопределяющим. Здесь обучающиеся знакомятся с нормативными документами по туризму, судейской и походной документацией.

Цель четвертого года обучения: реализация индивидуальной образовательной траектории обучающегося на основе целеполагания и определения перспектив дальнейшего образования.

Учебные занятия проходят в форме индивидуальных консультаций, клубных занятий, семинаров, и подготовки к соревнованиям. На общих занятиях рассматриваются актуальные проблемы родного края, вопросы истории, экологии, экономики своего края, региона, России.

В образовательном пространстве для подростков сложилась определенная традиция отслеживания образовательных результатов в соревновательной деятельности.

В течение года проходят различные соревнования в зале, краеведческие викторины, конкурсы, выходы на природу в походы выходного дня и районные сборы-походы, где обучающиеся могут показать свои знания и умения. Главное для педагога помочь обучающимся выбрать возможные пути осуществления своей деятельности, адекватно оценить свои возможности и способности. Этот этап творческий, индивидуализированный. В программу вводятся специальные темы по учебно-исследовательской работе, практические занятия по работе с судейской документацией.

На этом уровне каждый обучающийся с помощью педагога создает свою образовательную траекторию. Наукоориентированные обучающиеся выделяются в одну группу и занимаются теоретическим краеведением, возможна подготовка исследовательских работ, туристских проектов и маршрутов. Участие этих детей в краеведческих викторинах, конкурсах, конкурсах исследовательских работ является результатом работы группы.

Группа «практиков» занимается практическим краеведением, участвует непосредственно в туристских соревнованиях, ведет активную спортивную и туристскую подготовку.

В третью группу выделяются обучающиеся с артистическими, творческими способностями. Им предоставляется возможность проявить себя в творческих конкурсах: конкурсах туристской песни, конкурсах стенгазет, презентаций, видеофильмов и т.д. Именно эти дети организуют досуг команды во время сборов, походов, турслетов, составляют песенный, танцевальный репертуар, игротеку.

Деление на группы не предполагает специализации только по одному направлению. Каждый обучающийся имеет возможность перейти из одной творческой группы в другую и заниматься любимым делом, причем прохождение основных тем программы обязательно для всех обучающихся.

На четвертом году обучения закрепляется желание развития потребностей в самосовершенствовании, формируется устойчивая нравственная ориентация на саморазвитие, не только в области туристической деятельности, но и в социуме. Чем больше соприкосновений с миром, тем он становится интересней.

На данном уровне обучающийся приобретает статус «выпускника», для которого характерно:

- устойчивость в поведении и отношениях, адекватная самооценка;
- знания, умения и навыки соответствующие туристической деятельности;
- активное приспособление к условиям социальной среды;
- сформированность мотивации к познанию и творчеству, потребности в самопознании, самосовершенствовании и самоопределении;
- ответственность за свои действия и поступки перед обществом. Сформированность гражданской позиции;
- владение широким спектром знаний, необходимым для здорового образа жизни, признание физической активности нормой жизни;
- заботливое и ответственное отношение к природе;
- желание и способность передавать свои знания другим.

Актуальность и особенность программы

Туризм всегда остается способом активного отдыха, увлекательным занятием, наполненным романтикой необыкновенного образа жизни. Для педагога – это способ познания своих воспитанников и влияния на их развитие.

В районе традиционно культивируются с разной степенью выраженности три основных вида туризма: пеший, водный и лыжный, для которых в образовательных учреждениях имеется определенная материально-техническая база.

В дополнительном образовании Кишертского района сложилась определенная система туристско-краеведческой деятельности, которая включает в себя:

- круглогодичную работу туристско-краеведческих объединений в форме теоретических, практических, учебно-тренировочных занятий и мероприятий;
- проведение туристической спартакиады (туриады), для участников туристско-краеведческих объединений, в которую входят от 5 до 7 различных видов разноплановых соревновательных мероприятий, таких, как: районный учебно-тренировочный поход – сбор, комплексные соревнования по ориентированию и туртехнике, туристско-краеведческая игра, соревнования по технике лыжного туризма, соревнования по перильной технике в зале, соревнования по виду «Отчет о походе», соревнования по технике пешеходного туризма (туристское многоборье).

Данная образовательная программа ориентирована на особенности организации туристско-краеведческой деятельности в системе дополнительного образования Кишертского района и особенности развития детского туризма в районе и включает в себя:

- освоение стандартных (базовых) основ туристско-краеведческих знаний, умений, навыков в системе ДО
- освоение специального спортивно-тренировочного материала в рамках подготовки и участия в мероприятиях туриады учащихся Кишертского района.

Разноплановость мероприятий туриады, их временная определенность позволяют выстроить образовательный процесс с учетом этих факторов.

В современных условиях прогрессирующей динамики и неустойчивости мира, революции в информационных технологиях, образование не может сохранять традиционную позицию простого воспроизведения социальной жизни. Только непрерывное, вариативное образование может наделить каждого ребенка способностью приспосабливаться к изменениям, быть конкурентоспособным. Смысл непрерывности заключается не в обучении «на всю жизнь», а в постоянном удовлетворении потребностей личности и общества в образовании; в предоставлении каждому возможностей реализации собственной системы образования.

Программа построена на идеях личностно-ориентированного дополнительного образования детей. Заложенный в детях интеллектуальный и творческий потенциал реализуется наиболее полно, если образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие способностей каждого обучающегося.

Центром воспитательной системы становится система связей человека с окружающим миром, во всем его богатстве, разнообразии, противоречивости. Нельзя развивать личность,

находясь вне ее, можно лишь стимулировать или тормозить развитие личности в направлении достижения состояния равновесия с миром. Внутренняя потребность ребенка должна быть направлена на проявление активной познавательной позиции, которая ведет к преобразованию мира. Эта позиция в научном, гражданском, политическом, физическом смысле ведет к формированию личности гражданина. Поэтому огромное значение приобретают воспитательные задачи программы.

Воспитательные задачи реализуются на протяжении всего обучения. Процесс воспитания идет целенаправленно. В алгоритм воспитательной деятельности входит система требований осуществления организационных и воспитательных действий, последовательное выполнение которых придает воспитательному процессу результативность. Для достижения воспитательных целей используется три канала: непосредственное влияние на ребенка (слово, убеждение, наглядность, беседа), через коллектив, семью и через самовоспитание. Для реализации воспитательных задач создается образовательное пространство.

В результате реализации программы формируется *образовательное пространство*, которое:

- опирается на гибкую образовательную программу, предусматривающую возможность разработки индивидуальной образовательной траектории обучающегося;
- характеризуется открытостью, комфортностью, безопасностью;
- объединяет ребенка с педагогом и социумом в целом;
- позволяет формировать готовность обучающихся к творческой самореализации;
- способствует профессиональному самоопределению обучающегося;
- создает условия для развития инициативы, индивидуальных способностей обучающихся.

Все это в целом обеспечивает актуальность и новизну программы.

Организация образовательного процесса

Образовательный процесс организуется в соответствии с календарным планом основных мероприятий туристско-краеведческого направления районного Центра детского творчества.

В сентябре – октябре осуществляется прием детей в объединения дополнительного образования туристско-краеведческой направленности, начинаются теоретические и практические занятия. В это же время состоится первый учебно-тренировочный сбор для учащихся района, где обучающиеся знакомятся достопримечательностями родного края, участвуют в учебных и спортивно-развлекательных мероприятиях.

В октябре проводятся комплексные соревнования по туризму с целью определения лучших спортсменов и команд района, а для новичков – это возможность совершенствовать свои

знания, умения и навыки. Комплексные соревнования по туризму могут проходить в зале, либо на природе в форме сбора.

В ноябре проходит краеведческий марафон, направленный на развитие познавательного интереса к истории, природе и культуре родного края.

В феврале обучающиеся могут принять участие в учебно-тренировочном лыжном походе, который наглядно показывает возможность осуществления походов в зимнее время. С целью совершенствования знаний, умений навыков, и определения лучших туристов и туристских команд в марте проводятся соревнования по перильной технике в зале.

Районный туристический слет учащихся, который проходит традиционно в июне каждого года, как итоговое мероприятие туриады, как мероприятие по итоговой аттестации обучения детей в туристских объединениях.

В первый год обучения обучающиеся в силу своей подготовки не смогут принять участие во всех мероприятиях туриады, но уже со второго года обучения такая возможность у детей появляется. По этой же причине воспитанники первого года обучения могут не принимать участие в отдельных видах соревнований туристического слета. Второй и третий год обучения – это время усиленных тренировок, поэтому обучающимися посещаются все соревнования в течение учебного года и туристический слет, где команды соревнуются за первенство.

Четвертый год обучения включает в себя судейскую подготовку, индивидуальную деятельность по интересам в составе групп краеведов, организаторов досуга, поэтому возможно участие обучающихся не только в составе команды объединения, но и в составе команды организаторов и судей.

В течение всего времени обучения обучающиеся могут принимать участие в краеведческих конкурсах различного уровня, конкурсах исследовательских работ.

Традиционно в конце сентября отмечается день туризма. Организуются выходы в туристические слеты, сборы-походы, походы выходного дня. В коллективе в этот день проходит посвящение новичков в «юные туристы», на которое приглашаются наставники, выпускники туристских объединений, взрослые- любители туризма, ветераны.

В летние каникулы для воспитанников туристских объединений в рамках летнего отдыха организуются сплавы по реке Сылва.

Традиционно в августе подводятся итоги туристической спартакиады (туриады), по результатам летних сплавов составляются карты маршрутов водных походов, оформляются летописи, фотоальбомы, организуются фотовыставки.

Методическое обеспечение программы

На начальном уровне обучения даются первые представления о красоте и богатстве родного края, всего того, что нас окружает. «Мы можем полюбить только то, что хорошо знаем». Родной край можно изучать по-разному, но лучше, если будет создано наглядное представление о

нем. Поэтому педагогу важно иметь краеведческую литературу, фотоархивы, возможно использование видеофильмов и презентаций. Наибольший интерес можно прививать посещая школьные музеи, библиотеки, архив, организуя встречи со старожилами Кишертского района. В образовательном процессе применяются туристические и спортивные игры, творческие задания, разработаны игровые приемы, викторины, тесты.

Обучаться туризму невозможно только сидя за столом или тренируясь в спортивном зале, необходимо обучение в «полевых» условиях, в природе. Любой выход, выезд на природный объект сопровождается безопасным оборудованием и снаряжением, соответствующим современным требованиям техники безопасности.

Объединением используется туристское снаряжение (палатки, рюкзаки, коврики, спальники, веревки, катамаран, карабины) и другие предметы по организации быта в полевых условиях.

Обязательным условием является прохождение инструктажей по технике безопасности в полевых условиях. В методическом фонде педагога необходимо наличие набора рекомендаций, контрольных заданий, наглядного и дидактического материала по оказанию первой медицинской помощи и технике безопасности.

В зависимости от возрастных и психологических особенностей детей, применяются методы, приемы обучения и воспитания, направленные на развитие творчества и способностей к самоорганизации, самооценке, самоконтролю. Задача педагога – стимулировать самостоятельность и любые проявления инициативы и творчества.

Для ребенка разрабатывается собственный алгоритм действий, подбирается такая информация, которая пробуждает его мысль, рождает новую идею. На первый план выходят проблемно-поисковые методы, экспериментальная работа.

Для проведения занятий используется современная информация, новые информационные технологии. Приветствуется использование новых информационных технологий: компьютера, его программного обеспечения, телевизора, видеомagneтофона, CD-плеера, набора научно-популярных фильмов по краеведению и туризму, видеокамеры, фотоаппарата, медиапроектора.

Для организации исследовательской деятельности используются материалы школьных музеев, краеведческие находки и наработки педагогов-туристов, организаторов туризма в районе, историков-краеведов, старожил сел и деревень Кишертского района.

Формы и режим занятий

Основные формы организации образовательного процесса:

- Учебное занятие, включающее теоретическую и практическую часть.
- Экскурсия (обучающиеся могут быть экскурсантами или экскурсоводами).
- Поход (обучающиеся имеют обязанности при подготовке и во время похода); поход может быть однодневным и многодневным.

- Игровая программа (на занятии могут быть использованы как отдельные игровые моменты, так и все занятие может быть игровой программой).
- Творческая встреча (приглашаются туристы, экологи, краеведы, писатели).
- Слет (ежегодно проходит областной слет и регулярно всероссийский слет юных геологов).
- Самостоятельная работа.
- Выставка (объединением организуются выставки фотоматериалов из походов и мероприятий слетов и экскурсий).
- Конкурс (обучающиеся участвуют в конкурсах Центра детского творчества, района, края).
- Тренировка, соревнования, эстафеты.
- Консультация (индивидуальная работа по теме реферата, учебно-исследовательской работы, организации деятельности в объединении).
- Лекция с элементами беседы, с разбором конкретных ситуаций.
- Мозговой штурм (атака) (используется при сложной ситуации, требующий общего коллективного решения).
- Проектная методика (задается тема, и ребята сами разыскивают материал и представляют его в творческой форме).
- Деловые игры проблемного характера (решение нестандартных ситуаций).

В начале каждого учебного года проводится вводное занятие, где дети знакомятся с особенностями обучения в данном учебном году, режимом работы объединения, промежуточными итогами и перспективами.

Возможно проведение заключительного занятия (итогового). В рамках этого занятия подводятся итоги учебного года, планируются мероприятия на летние каникулы, поощряются наиболее активные обучающиеся.

Рекомендуется следующий режим занятий:

Учебные занятия проводятся для первого года обучения два раза в неделю по два академических часа.

Учебные занятия на втором и третьем году обучения проводятся 3 раза в неделю по два часа.

Учебные занятия для 4 уровня могут проводиться как и в предыдущие годы, возможно снижение количества недельной нагрузки, в связи с занятостью подростков, их предпрофессиональной подготовкой, экзаменами и т.д.

В каникулы предусматриваются походы, экспедиции, сплавы, конкурсы, олимпиады, в которых обучающиеся принимают участие по желанию.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки				
1	Туристические путешествия, история развития туризма	1	1	
2	Воспитательная роль туризма	4	1	3
3	Личное и групповое туристское снаряжение	6	3	3
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	2	1
5	Подготовка к походу, путешествии	6	2	4
6	Питание в туристском походе	8	3	5
7	Туристские должности в группе	2	1	1
8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	5	3	2
9	Техника безопасности при проведении туристских занятий	4	2	2
10	Туристские слеты и соревнования	8	4	4
11	Подведение итогов туристского похода, соревнований	2	1	1
Топография и ориентирование				
1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2	Условные знаки	5	2	3
3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1
4	Компас. Работа с компасом	5	1	4
5	Измерение расстояний	4	1	3
6	Способы ориентирования	5	2	3
7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	5	2	3
Краеведение				
1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	10	4	6
2	Туристские и рекреационные возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	15	5	10
3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	15	5	10
Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	6	4	2
2	Походная медицинская аптечка	6	4	2
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	3	5
4	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6
Общая и специальная физическая подготовка				
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	4	
2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	8	3	5
3	Общая физическая подготовка	21	8	13
4	ИТОГО за период обучения	180	76	104

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки				
1	Туристические путешествия, история развития туризма	1	1	
2	Воспитательная роль туризма	4	1	3
3	Личное и групповое туристское снаряжение	6	3	3
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	2	1
5	Подготовка к походу, путешествии	6	2	4
6	Питание в туристском походе	8	3	5
7	Туристские должности в группе	2	1	1
8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	5	3	2
9	Техника безопасности при проведении туристских занятий	4	2	2
10	Туристские слеты и соревнования	8	4	4
11	Подведение итогов туристского похода, соревнований	2	1	1
Топография и ориентирование				
1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2	Условные знаки	5	2	3
3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1
4	Компас. Работа с компасом	5	1	4
5	Измерение расстояний	4	1	3
6	Способы ориентирования	5	2	3
7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	5	2	3
Краеведение				
1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	10	4	6
2	Туристские и рекреационные возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	15	5	10
3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	15	5	10
Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	6	4	2
2	Походная медицинская аптечка	6	4	2
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	3	5
4	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6
Общая и специальная физическая подготовка				
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	4	
2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	8	3	5
3	Общая физическая подготовка	21	8	13
4	ИТОГО за период обучения	180	76	104

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки				
1	Туристические путешествия, история развития туризма	1	1	
2	Воспитательная роль туризма	6	1	5
3	Личное и групповое туристское снаряжение	5	3	2
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	3	3
5	Подготовка к походу, путешествие	15	5	10
6	Питание в туристском походе	10	4	6
7	Туристские должности в группе	7	3	4
8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	15	5	10
9	Техника безопасности при проведении туристских занятий	8	4	4
10	Туристские слеты и соревнования	22	8	14
11	Подведение итогов туристского похода, соревнований	4	2	2
Топография и ориентирование				
1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2	Условные знаки	3	1	2
3	Ориентирование по горизонту, азимут	5	2	3
4	Компас. Работа с компасом	10	3	7
5	Измерение расстояний	5		5
6	Способы ориентирования	10	4	6
7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	8	3	5
Краеведение				
1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	15	5	10
2	Туристские и рекреационные возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	10	4	6
3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	25	10	15
Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	10	4	6
2	Походная медицинская аптечка	6	4	2
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	3	3
4	Приемы транспортировки пострадавшего	15	5	10
Общая и специальная физическая подготовка				
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	4	
2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	18	8	10
3	Общая физическая подготовка	35	10	25
4	ИТОГО за период обучения	288	111	177

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки				
1	Туристические путешествия, история развития туризма	1	1	
2	Воспитательная роль туризма	2	1	1
3	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	2	1
5	Подготовка к походу, путешествии	5	1	4
6	Питание в туристском походе	4	2	2
7	Туристские должности в группе	2	1	1
8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	5	3	2
9	Техника безопасности при проведении туристских занятий	4	2	2
10	Туристские слеты и соревнования	8	4	4
11	Подведение итогов туристского похода, соревнований	2	1	1
Топография и ориентирование				
1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2	Условные знаки	5	2	3
3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1
4	Компас. Работа с компасом	5	1	4
5	Измерение расстояний	4	1	3
6	Способы ориентирования	5	2	3
7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	5	2	3
Краеведение				
1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	8	3	5
2	Туристские и рекреационные возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	20	5	15
3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	3	7
Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	1	3
2	Походная медицинская аптечка	2	1	1
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2
4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4
Общая и специальная физическая подготовка				
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	
2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2
3	Общая физическая подготовка	15	5	10
4	ИТОГО за период обучения	144	56	88

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки				
1	Туристические путешествия, история развития туризма	1	1	
2	Воспитательная роль туризма	2	1	1
3	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	2	1
5	Подготовка к походу, путешествии	5	1	4
6	Питание в туристском походе	4	2	2
7	Туристские должности в группе	2	1	1
8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	5	3	2
9	Техника безопасности при проведении туристских занятий	4	2	2
10	Туристские слеты и соревнования	8	4	4
11	Подведение итогов туристского похода, соревнований	2	1	1
Топография и ориентирование				
1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2
2	Условные знаки	5	2	3
3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1
4	Компас. Работа с компасом	5	1	4
5	Измерение расстояний	4	1	3
6	Способы ориентирования	5	2	3
7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	5	2	3
Краеведение				
1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	8	3	5
2	Туристские и рекреационные возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	20	5	15
3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	3	7
Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	1	3
2	Походная медицинская аптечка	2	1	1
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2
4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4
Общая и специальная физическая подготовка				
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	
2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2
3	Общая физическая подготовка	15	5	10
4	ИТОГО за период обучения	144	56	88

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Основы туристской подготовки

1. Туристские путешествия, история развития туризма.

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

Туристские нормативы и значки. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческая деятельность в Кишертском районе.

2. Воспитательная роль туризма.

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы и правила нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива, традиции туризма Кишертского района в целом.

Практика. Общественно полезный труд: организация акций по защите природы и экскурсионных объектов, работа в школьных музеях.

3. Личное и групповое туристское снаряжение.

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

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

Практика. Отработка навыка использования туристского снаряжения в условиях тренировочных занятий. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, его ремонт.

4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

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

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

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов. Правила купания.

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

5. Подготовка к походу, путешествию.

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, работа в местных образовательных и других учреждениях, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

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

6. Питание в туристском походе.

Теория. Значение правильного питания в походе. Приготовление горячих блюд в походе. Набор продуктов для похода, сроки хранения продуктов. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списков продуктов. Фасовка и упаковка, переноска продуктов в

рюкзаках. Хранение продуктов в полевых условиях. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

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

7. Туристические должности в группе.

Теория. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы, его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, организатор досуга, и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям (дежурный командир, дежурный штурман и т.д.).

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

8. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Теория. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

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

9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования страховочным оборудованием. Страховки из подручных материалов. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

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

10. Подведение итогов похода, соревнований.

Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий. Ремонт и сдача инвентаря. Анализ действий каждого и группы в целом во время соревнований. Отчетные вечера, выставки по итогам походов и соревнований.

Практика. Составление отчета о походе. Проведение приемки инвентаря, сдача инвентаря. Подготовка выставок, тематических отчетных мероприятий.

11. Туристические слеты и соревнования.

Теория. Задачи туристских слетов и соревнований. Туриада для учащихся Кишертского муниципального района: виды соревнований, календарный режим проведения, условия участия, традиции. Организация слетов. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения, порядок проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

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

Практика. Разучивание туристских песен. Работа с туристским инвентарем и оборудованием. Подготовка и участие в туристских соревнованиях.

Топография и ориентирование

1. Понятие о топографической и спортивной карте.

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

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрута и для ориентировки в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

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

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

2. Условные знаки.

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

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

3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С,В,Ю,З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. «Роза направлений».

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

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

4. Компас, работа с компасом.

Теория. Компас. Его назначение. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

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

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

5. Измерение расстояний.

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояний. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

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

6. Способы ориентирования.

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

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

Практика. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

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

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

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

Краеведение

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

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки и озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта, своей семьи.

Практика. Знакомство с картой своего края. Проведение краеведческих викторин. Просмотр видео и презентаций о родном крае. Творческие работы детей «Мой родной край», «Моя семья».

2. Туристические и рекреационные возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.

Теория. Рекреационные возможности Кишертского района. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, природные памятники, музеи. Экскурсии на предприятия, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение карт, литературы, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе похода.

Практика. Подготовка и заслушивание докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре и фауне и т.д. Прогулки и экскурсии. Посещение экскурсионных объектов. Сбор информации, оформление фотовыставок, альбомов, стенгазет.

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

Теория. Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира.

Простейшие приборы для краеведческой работы и исследовательской работы. Работа на экскурсионных объектах, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Технология интервьюирования и ведения беседы.

Практика. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материала для школьных музеев, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

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

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

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

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

2. Походная медицинская аптечка.

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

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

Практика. Формирование походной медицинской аптечки. Упражнения на подбор лекарственных средств для оказания помощи пострадавшему.

3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, помощь при обморожениях, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно – марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

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

4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках. Изготовление носилок из подручных материалов. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

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

Общая и специальная физическая подготовка

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния физических упражнений.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

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

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

Практика. Прохождение врачебного контроля. Оценка самочувствия. Ведение дневника самоконтроля.

3. Общая физическая подготовка.

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

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

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном

овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

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

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

4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

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

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки				
1	Туристические путешествия, история развития туризма	2	1	1
2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	3	5
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	1	3
4	Подготовка к походу, путешествию	5	2	3
5	Питание в туристском походе	6	2	4
6	Техника и тактика в туристском походе	6	3	3
7	Обеспечение безопасности в туристском походе на тренировочных занятиях	4	2	2
8	Подведение итогов туристского похода, соревнований	4	1	3
9	Туристские слеты и соревнования	6	2	4
Топография и ориентирование				
1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
2	Компас. Работа с компасом	4	1	3
3	Измерение расстояний	4	1	3
4	Способы ориентирования	4	2	2
5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
Краеведение				
1	Туристские и рекреационные возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	8	3	5
2	Изучение района путешествия	6		6
3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	4	6
Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	5	2	3
2	Походная медицинская аптечка, лекарственные растения	5	2	3
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
4	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6
Общая и специальная физическая подготовка				
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	3	1
2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	6	3	3
3	Общая физическая подготовка	30	10	20
4	Специальная физическая подготовка	25	5	20
	ИТОГО за период обучения	180	61	119

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки				
1	Туристические путешествия, история развития туризма	2	1	1
2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	3	5
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	1	3
4	Подготовка к походу, путешествию	5	2	3
5	Питание в туристском походе	6	2	4
6	Техника и тактика в туристском походе	6	3	3
7	Обеспечение безопасности в туристском походе на тренировочных занятиях	4	2	2
8	Подведение итогов туристского похода, соревнований	4	1	3
9	Туристские слеты и соревнования	6	2	4
Топография и ориентирование				
1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
2	Компас. Работа с компасом	4	1	3
3	Измерение расстояний	4	1	3
4	Способы ориентирования	4	2	2
5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
Краеведение				
1	Туристские и рекреационные возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	8	3	5
2	Изучение района путешествия	6		6
3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	4	6
Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	5	2	3
2	Походная медицинская аптечка, лекарственные растения	5	2	3
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
4	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6
Общая и специальная физическая подготовка				
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	3	1
2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	6	3	3
3	Общая физическая подготовка	30	10	20
4	Специальная физическая подготовка	25	5	20
	ИТОГО за период обучения	180	61	119

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки				
1	Туристические путешествия, история развития туризма	2	1	1
2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	3	5
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	6
4	Подготовка к походу, путешествию	10	4	6
5	Питание в туристском походе	15	5	10
6	Техника и тактика в туристском походе	15	6	9
7	Обеспечение безопасности в туристском походе на тренировочных занятиях	8	3	5
8	Подведение итогов туристского похода, соревнований	6	2	4
9	Туристские слеты и соревнования	20	8	12
Топография и ориентирование				
1	Топографическая и спортивная карта	6	2	4
2	Компас. Работа с компасом	8	3	5
3	Измерение расстояний	5	2	3
4	Способы ориентирования	8	3	5
5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10	4	6
Краеведение				
1	Туристские и рекреационные возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	15	6	9
2	Изучение района путешествия	8		8
3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	4	6
Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	8	5	3
2	Походная медицинская аптечка, лекарственные растения	12	4	8
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	10	4	6
4	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6
Общая и специальная физическая подготовка				
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	8	5	3
2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	10	6	4
3	Общая физическая подготовка	40	15	25
4	Специальная физическая подготовка	30	10	20
	ИТОГО за период обучения	288	109	179

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки				
1	Туристические путешествия, история развития туризма	2	1	1
2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	5	2	3
4	Подготовка к походу, путешествию	8	3	5
5	Питание в туристском походе	6	2	4
6	Техника и тактика в туристском походе	6	2	4
7	Обеспечение безопасности в туристском походе на тренировочных занятиях	4	2	2
8	Подведение итогов туристского похода, соревнований	4	1	3
9	Туристские слеты и соревнования	6	2	4
Топография и ориентирование				
1	Топографическая и спортивная карта	4	1	3
2	Компас. Работа с компасом	5	1	4
3	Измерение расстояний	5	2	3
4	Способы ориентирования	4	1	3
5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
Краеведение				
1	Туристские и рекреационные возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	8	3	5
2	Изучение района путешествия	6		6
3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	2	6
Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	1	3
2	Походная медицинская аптечка, лекарственные растения	5	2	3
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	5	2	3
4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4
Общая и специальная физическая подготовка				
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	2	2
2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	5	3	2
3	Общая физическая подготовка	15	5	10
4	Специальная физическая подготовка	7	3	4
	ИТОГО за период обучения	144	49	95

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки				
1	Туристические путешествия, история развития туризма	2	1	1
2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	5	2	3
4	Подготовка к походу, путешествию	8	3	5
5	Питание в туристском походе	6	2	4
6	Техника и тактика в туристском походе	6	2	4
7	Обеспечение безопасности в туристском походе на тренировочных занятиях	4	2	2
8	Подведение итогов туристского похода, соревнований	4	1	3
9	Туристские слеты и соревнования	6	2	4
Топография и ориентирование				
1	Топографическая и спортивная карта	4	1	3
2	Компас. Работа с компасом	5	1	4
3	Измерение расстояний	5	2	3
4	Способы ориентирования	4	1	3
5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
Краеведение				
1	Туристские и рекреационные возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	8	3	5
2	Изучение района путешествия	6		6
3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	2	6
Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	1	3
2	Походная медицинская аптечка, лекарственные растения	5	2	3
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	5	2	3
4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4
Общая и специальная физическая подготовка				
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	2	2
2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	5	3	2
3	Общая физическая подготовка	15	5	10
4	Специальная физическая подготовка	7	3	4
	ИТОГО за период обучения	144	49	95

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

Основы туристской подготовки

1. Туристские путешествия, история развития туризма.

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

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, 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 родном крае, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма, их характеристика.

Практика. Проектирование туристского похода выходного дня.

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 влаг непроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий. 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 и т.д.

Практика. Отработка навыков использования туристского снаряжения в условиях тренировочных занятий. Комплектование личного и общественного снаряжения. Изготовление и ремонт снаряжения.

3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие питьевой воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев), комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама). Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. 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 разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

4. Подготовка к походу, путешествию.

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

Практика. Изучение туристских маршрутов Кишертского района. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Составление тренировочных запросов в территории по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода. Зачетная работа – разработка трехдневного похода по выбранному маршруту.

5. Питание в туристском походе.

Теория. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Допустимое 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. Зачетная работа – составление меню трехдневного похода.

6. Техника и тактика в туристском походе.

Теория. Понятие о тактике в туристском походе. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки.

Изучение сложных участков маршрута. Определение способа их преодоления.

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

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Движение в лесу. Ориентирование в лесу. Техника преодоления валов, густых зарослей, заболоченных участков. Горный рельеф: передвижение по травянистым склонам, осыпям, скалам. Правила ходьбы в горах.

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование

специального снаряжения на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д.

Виды страховочных узлов: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

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

Практика. Учебно-тренировочные занятия по преодолению естественных препятствий, отработка навыков использования специального снаряжения, вязания узлов. Участие в туристских соревнованиях.

7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

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

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

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, солнечные ожоги, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль оценки подготовленности группы к походу. Обязанность выполнения рекомендаций спасательных служб.

Практика. Разбор ситуаций возникновения различного рода опасностей в походе. Меры их исключения и преодоления. Анализ ситуаций возникновения опасности из проведенных ранее походов.

8. Подведение итогов туристского путешествия.

Теория. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников похода (соревнования) и группы в целом.

Практика. Подготовка маршрутных дневников, фотографий, видеосъемок. Составление отчета о походе. Подготовка газет, альбомов, фото и видео-архива. Подготовка выставок и демонстраций по итогам походов и соревнований. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

9. Туристские слеты и соревнования.

Теория. Структура организации, проводящей мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План работы оргкомитета. Функции судейской коллегии. Правила выбора места проведения массового туристского мероприятия, подготовка территории к размещению туристов. Санитарные требования к месту проведения туристского слета.

Правила организации и проведения туристских соревнований. Основные разделы правил. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Правила поведения участников соревнований. Условия проведения соревнований. Знакомство с положением о туристической спартакиаде учащихся школ Кишертского района.

Практика. Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения соревнований. Участие в соревнованиях, входящих в туристскую спартакиаду. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве помощников судей на этапах.

Топография и ориентирование

1. Топографическая и спортивная карта.

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. Карты, пригодные для использования в походах. Измерение расстояний по карте. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение и отличие от топографической. Условные знаки спортивных карт. Изучение условных знаков: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Влияние рельефа на 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.

2. Компас. Работа с компасом.

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

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

3. Измерение расстояний

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

Измерение среднего шага. 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 на измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

4. Способы ориентирования

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

Ориентирование при отсутствии видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, 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, тренировочные занятия по ориентированию. Участие в соревнованиях по ориентированию.

5. Ориентирование по местным приметам. Действие в случае потери ориентирования.

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

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

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы в случае потери им ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление идти по азимуту. Извещение о своем местонахождении с целью предупреждения напрасных поисковых работ.

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

Краеведение

1. Туристские и рекреационные возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.

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

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

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практика. Экскурсии, однодневные походы. Работа с архивными материалами, справочной литературой, литературой по истории Пермского края, Кишертского района. Встречи с интересными людьми, ветеранами войны и труда, народными умельцами, писателями и поэтами.

2. Изучение района путешествия.

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

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

Теория. Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участников маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правило сбора и хранение собранных материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Практика. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для альбомов, архива, музея и т.д. Работа с местным населением. Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

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

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

2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

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

Практика. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Тренировочные упражнения на оказание первой медицинской помощи больному, пострадавшему. Сбор и использование лекарственных растений.

3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, снежная слепота, горная болезнь, удушье, попадание в овраги, утопления, солнечные ожоги, обморожения, переохлаждения.

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

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы садины, 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. Оказание помощи пострадавшему в режиме соревнования.

4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Имобилизация (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. Транспортировка пострадавшего в режиме соревнования.

Общая и специальная физическая подготовка

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 работы 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 строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, на повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

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

Практика. Наблюдение за собственным самочувствием во время тренировок и после них.

2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках.

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

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

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

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

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Назначение упражнений общей физической подготовки. Правила их исполнения. Меры личной безопасности при выполнении упражнений различной сложности.

Практика.

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

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

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

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных

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

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3,5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможения во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастика. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина, опорные и простые прыжки с мостика через козла и коня.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория. Назначение упражнений специальной физической подготовки. Правила их исполнения. Меры личной безопасности при выполнении упражнений различной сложности.

Практика.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по кочкам.

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

Бег через барьеры различной высоты.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести. Прыжки в длину. Прыжки по кочкам. Прыжки через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки по ступенькам в заданном темпе.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, переправа по качающемуся бревну.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания. Прыжки и подскоки без отягощения и с отягощением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных

мышечных групп без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения рук и ног. Медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания – глубокий вдох и продолжительный выдох.

Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**3 год обучения**

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки				
1	Личное и групповое туристское снаряжение	8	3	5
2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	3	5
3	Питание в туристском походе	6	2	4
4	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4
5	Подведение итогов туристского похода, соревнований	5		5
6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	8	3	5
7	Туристские слеты и соревнования	12	4	8
Топография и ориентирование				
1	Топографическая и спортивная карта	4	1	3
2	Ориентирование в сложных условиях	8	3	5
Краеведение				
1	Туристские и рекреационные возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	10	4	6
2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	12	5	7
Обеспечение безопасности				
1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	6	2	4
2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	8	2	6
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	6	2	2
4				
Общая и специальная физическая подготовка				
1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	5	2	3
2	Общая физическая подготовка	25	8	17
3	Специальная физическая подготовка	15		15
Инструкторская подготовка				
1	Начальная инструкторская подготовка	7	3	4
2	Педагогические основы обучения	6	2	4
3	Подготовка и проведения занятий в туристском объединении	15	5	10
	ИТОГО за период обучения	180	56	124

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки				
1	Личное и групповое туристское снаряжение	8	3	5
2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	3	5
3	Питание в туристском походе	6	2	4
4	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4
5	Подведение итогов туристского похода, соревнований	5		5
6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	8	3	5
7	Туристские слеты и соревнования	12	4	8
Топография и ориентирование				
1	Топографическая и спортивная карта	4	1	3
2	Ориентирование в сложных условиях	8	3	5
Краеведение				
1	Туристские и рекреационные возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	10	4	6
2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	12	5	7
Обеспечение безопасности				
1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	6	2	4
2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	8	2	6
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	6	2	2
4				
Общая и специальная физическая подготовка				
1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	5	2	3
2	Общая физическая подготовка	25	8	17
3	Специальная физическая подготовка	15		15
Инструкторская подготовка				
1	Начальная инструкторская подготовка	7	3	4
2	Педагогические основы обучения	6	2	4
3	Подготовка и проведения занятий в туристском объединении	15	5	10
	ИТОГО за период обучения	180	56	124

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки				
1	Личное и групповое туристское снаряжение	12	4	8
2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	15	5	10
3	Питание в туристском походе	10	3	4
4	Подготовка к походу, путешествию	15	6	9
5	Подведение итогов туристского похода, соревнований	10		10
6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	15	5	10
7	Туристские слеты и соревнования	12	4	8
Топография и ориентирование				
1	Топографическая и спортивная карта	6	2	4
2	Ориентирование в сложных условиях	10	3	7
Краеведение				
1	Туристские и рекреационные возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	12	4	8
2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	18	4	14
Обеспечение безопасности				
1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	15	2	6
2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	15	5	10
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	8	2	6
4				
Общая и специальная физическая подготовка				
1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	10	4	6
2	Общая физическая подготовка	40	15	25
3	Специальная физическая подготовка	25		25
Инструкторская подготовка				
1	Начальная инструкторская подготовка	12	5	7
2	Педагогические основы обучения	8	4	4
3	Подготовка и проведения занятий в туристском объединении	20	8	12
	ИТОГО за период обучения	288	85	203

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**3 год обучения**

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки				
1	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	3	5
3	Питание в туристском походе	5	2	3
4	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4
5	Подведение итогов туристского похода, соревнований	4		4
6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	6	2	4
7	Туристские слеты и соревнования	12	4	8
Топография и ориентирование				
1	Топографическая и спортивная карта	4	1	3
2	Ориентирование в сложных условиях	5	2	3
Краеведение				
1	Туристские и рекреационные возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	8	3	5
2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	4	6
Обеспечение безопасности				
1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	6	2	4
2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	8	2	6
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	4	1	3
4				
Общая и специальная физическая подготовка				
1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2
2	Общая физическая подготовка	15	5	10
3	Специальная физическая подготовка	10		10
Инструкторская подготовка				
1	Начальная инструкторская подготовка	5	2	3
2	Педагогические основы обучения	4	2	2
3	Подготовка и проведения занятий в туристском объединении	14	5	9
	ИТОГО за период обучения	144	46	98

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки				
1	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	3	5
3	Питание в туристском походе	5	2	3
4	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4
5	Подведение итогов туристского похода, соревнований	4		4
6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	6	2	4
7	Туристские слеты и соревнования	12	4	8
Топография и ориентирование				
1	Топографическая и спортивная карта	4	1	3
2	Ориентирование в сложных условиях	5	2	3
Краеведение				
1	Туристские и рекреационные возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	8	3	5
2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	4	6
Обеспечение безопасности				
1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	6	2	4
2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	8	2	6
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	4	1	3
4				
Общая и специальная физическая подготовка				
1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2
2	Общая физическая подготовка	15	5	10
3	Специальная физическая подготовка	10		10
Инструкторская подготовка				
1	Начальная инструкторская подготовка	5	2	3
2	Педагогические основы обучения	4	2	2
3	Подготовка и проведения занятий в туристском объединении	14	5	9
	ИТОГО за период обучения	144	46	98

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения

Основы туристской подготовки

1. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения туристического слета, соревнования, зачетного сплава-похода и др. Конструкция тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топоров, пил. Техника их изготовления.

Практика. Изготовление необходимого туристского снаряжения.

2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

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

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

3. Питание в туристском походе.

Теория. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Приготовление пищи на примусе. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

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

4. Подготовка к походы, путешествию.

Теория. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному водному походу.

Практика. Разработка маршрута водного похода.

5. Подведение итогов похода.

Практика. Ремонт туристского снаряжения и инвентаря. Проведение отчетного вечера, подготовка видео, фотоматериалов, организация выставок. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

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 передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Страховка при организации переправ и движении по снежникам.

Практика. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Участие в районных соревнованиях.

7. Туристские слеты и соревнования.

Теория. Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах. Организация и судейство отдельных видов соревнований. Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции специалистами по безопасности, главным судьей. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.. порядок определения результатов соревнований, результатов туристской спартакиады.

Практика. Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований. Упражнения на подготовку туристкой полосы препятствий: выбор места, расстановка и оборудование этапов. Описательный анализ полосы препятствий. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

Краеведение

1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.

Теория. Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав. История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Их местоположение и порядок посещения. Краеведческие (школьные) музеи. Литература о родном крае. Архив газет и журналов.

Практика. Чтение книг, газет и журналов о родном крае, его жителях, событиях. Работа с картографическим материалом. Встречи с представителями культуры и промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Походы и экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные объекты. Посещение памятных мест района, своего села. Посещение музеев.

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

Теория. Техника выполнения краеведческих наблюдений, и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, фото, видеосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

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

Практика. Сбор материалов для школьного музея. Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, рассказы о путешествиях. Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях. Приведение в порядок памятников истории и культуры. Работа с местным населением.

Обеспечение безопасности

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

Теория. Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешных действий. Сплоченность команды на соревновании. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Практика. Игры на сплочение коллектива. Исполнение туристских песен. Организация вечеров отдыха.

2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Теория. Меры безопасности при движении по снежникам, при организации переправ через реки. Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Само страховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брам-шкотовый, академический и др. Техника вязания. Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

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

3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего.

Теория. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

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

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

Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практика. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки. Упражнения на оценку общего состояния пострадавшего, на выбор дальнейших действий.

Общая и специальная физическая подготовка

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

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

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Обеспечение самоконтроля по субъективным и объективным данным.

2. Общая физическая подготовка.

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

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

гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, волейбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Легкая атлетика.

3. Специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

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

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Инструкторская подготовка

1. Начальная инструкторская подготовка.

Теория. Обязанности членов туристской группы по должностям. 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.

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

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

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

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

Практика. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов и соревнований. Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

2. Педагогические основы обучения.

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

Принципы обучения: принцип природосообразности (доступность обучения в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовки обучающихся по глубине и объему, постепенный переход от простого к сложному, наглядность), принцип гуманизации, целостность (системность и логическая последовательность изложения материала), принцип демократизации, принцип культуросообразности. Содержание обучения в туристско-краеведческих объединениях. Методы обучения. Их квалификация. Средства обучения: литература, оборудование, снаряжение, учебные полигоны. Формы обучения.

3. Подготовка и проведение занятий в туристском объединении.

Теория. Личная подготовка младшего инструктора к занятиям: уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей,

определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана конспекта занятия.

Практика. Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по некоторым темам программы. Проведение соревнований внутри объединения на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.)

Индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки				
1	Нормативные документы по туризму	4	2	2
2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	6	2	4
3	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	7	2	5
4	Подготовка к походу, путешествию	6		6
5	Подведение итогов похода	5	2	3
6	Техника преодоления естественных препятствий	8		8
7	Соревнования по туризму	10	3	7
Топография и ориентирование				
1	Топографическая съемка, корректировка карты.	10	4	6
2	Соревнования по ориентированию	12		12
Краеведение				
1	Туристско-краеведческие движения в России	4	2	2
2	Изучение района путешествия	8	2	6
3	Общественно полезная работа в путешествии, охраны природы и памятников культуры	10		10
Обеспечение безопасности				
1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	6	3	3
2	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	6	2	4
3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	8	3	5
4	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	6	3	3
Общая и специальная физическая подготовка				
1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	5	2	3
2	Общая физическая подготовка	16	5	11
3	Специальная физическая подготовка	10	4	6
Инструкторская подготовка				
1	Психологические основы обучения	5	2	3
2	Психология коллектива	6	2	4
3	Права и обязанности руководителя группы	8	3	5
4	Подготовка и проведение занятий по темам программы объединения	6	2	4
Факультативные занятия				
1	Фото-, видеосъемка, самодеятельная песня, изготовление снаряжения, краеведение, ОБЖ и др.	8		8
	ИТОГО за период обучения	180	50	130

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки				
1	Нормативные документы по туризму	4	2	2
2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	6	2	4
3	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	7	2	5
4	Подготовка к походу, путешествию	6		6
5	Подведение итогов похода	5	2	3
6	Техника преодоления естественных препятствий	8		8
7	Соревнования по туризму	10	3	7
Топография и ориентирование				
1	Топографическая съемка, корректировка карты.	10	4	6
2	Соревнования по ориентированию	12		12
Краеведение				
1	Туристско-краеведческие движения в России	4	2	2
2	Изучение района путешествия	8	2	6
3	Общественно полезная работа в путешествии, охраны природы и памятников культуры	10		10
Обеспечение безопасности				
1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	6	3	3
2	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	6	2	4
3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	8	3	5
4	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	6	3	3
Общая и специальная физическая подготовка				
1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	5	2	3
2	Общая физическая подготовка	16	5	11
3	Специальная физическая подготовка	10	4	6
Инструкторская подготовка				
1	Психологические основы обучения	5	2	3
2	Психология коллектива	6	2	4
3	Права и обязанности руководителя группы	8	3	5
4	Подготовка и проведение занятий по темам программы объединения	6	2	4
Факультативные занятия				
1	Фото-, видеосъемка, самодеятельная песня, изготовление снаряжения, краеведение, ОБЖ и др.	8		8
	ИТОГО за период обучения	180	50	130

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки				
1	Нормативные документы по туризму	4	2	2
2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	6	2	4
3	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	6	2	4
4	Подготовка к походу, путешествию	6		6
5	Подведение итогов похода	5	2	3
6	Техника преодоления естественных препятствий	6		6
7	Соревнования по туризму	10	3	7
Топография и ориентирование				
1	Топографическая съемка, корректировка карты.	6	2	4
2	Соревнования по ориентированию	6		6
Краеведение				
1	Туристско-краеведческие движения в России	4	2	2
2	Изучение района путешествия	6	2	4
3	Общественно полезная работа в путешествии, охраны природы и памятников культуры	8		8
Обеспечение безопасности				
1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	4	1	3
2	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	5	2	3
3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	6	2	4
4	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	5	2	3
Общая и специальная физическая подготовка				
1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2
2	Общая физическая подготовка	10	3	7
3	Специальная физическая подготовка	8	3	5
Инструкторская подготовка				
1	Психологические основы обучения	5	2	3
2	Психология коллектива	6	2	4
3	Права и обязанности руководителя группы	6	2	4
4	Подготовка и проведение занятий по темам программы объединения	6	2	4
Факультативные занятия				
1	Фото-, видеосъемка, самодеятельная песня, изготовление снаряжения, краеведение, ОБЖ и др.	6		8
	ИТОГО за период обучения	144	40	104

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки				
1	Нормативные документы по туризму	4	2	2
2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	6	2	4
3	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	6	2	4
4	Подготовка к походу, путешествию	6		6
5	Подведение итогов похода	5	2	3
6	Техника преодоления естественных препятствий	6		6
7	Соревнования по туризму	10	3	7
Топография и ориентирование				
1	Топографическая съемка, корректировка карты.	6	2	4
2	Соревнования по ориентированию	6		6
Краеведение				
1	Туристско-краеведческие движения в России	4	2	2
2	Изучение района путешествия	6	2	4
3	Общественно полезная работа в путешествии, охраны природы и памятников культуры	8		8
Обеспечение безопасности				
1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	4	1	3
2	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	5	2	3
3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	6	2	4
4	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	5	2	3
Общая и специальная физическая подготовка				
1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2
2	Общая физическая подготовка	10	3	7
3	Специальная физическая подготовка	8	3	5
Инструкторская подготовка				
1	Психологические основы обучения	5	2	3
2	Психология коллектива	6	2	4
3	Права и обязанности руководителя группы	6	2	4
4	Подготовка и проведение занятий по темам программы объединения	6	2	4
Факультативные занятия				
1	Фото-, видеосъемка, самодеятельная песня, изготовление снаряжения, краеведение, ОБЖ и др.	6		8
	ИТОГО за период обучения	144	40	104

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Основы туристской подготовки				
1	Нормативные документы по туризму	5	2	3
2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	8	2	6
3	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	15	5	10
4	Подготовка к походу, путешествию	8		8
5	Подведение итогов похода	6	2	4
6	Техника преодоления естественных препятствий	15		15
7	Соревнования по туризму	15	5	10
Топография и ориентирование				
1	Топографическая съемка, корректировка карты.	10	4	6
2	Соревнования по ориентированию	15		15
Краеведение				
1	Туристско-краеведческие движения в России	5	2	3
2	Изучение района путешествия	10	4	6
3	Общественно полезная работа в путешествии, охраны природы и памятников культуры	15		15
Обеспечение безопасности				
1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	6	3	3
2	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	12	4	8
3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	12	4	8
4	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	8	3	5
Общая и специальная физическая подготовка				
1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	10	4	6
2	Общая физическая подготовка	40	15	25
3	Специальная физическая подготовка	20	5	15
Инструкторская подготовка				
1	Психологические основы обучения	5	2	3
2	Психология коллектива	10	3	7
3	Права и обязанности руководителя группы	8	3	5
4	Подготовка и проведение занятий по темам программы объединения	15	5	10
Факультативные занятия				
1	Фото-, видеосъемка, самодеятельная песня, изготовление снаряжения, краеведение, ОБЖ и др.	15		15
	ИТОГО за период обучения	288	77	211

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 год обучения

Основы туристской подготовки

1. Нормативные документы по туризму.

Теория. Необходимость изучения нормативных документов по туризму. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками Российской Федерации. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Разрядные требования по спортивному туризму. Положение о коллегии судей по спортивному туризму. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях. Положения о проведении отдельных видов соревнований. Положение о проведении туристского слета учащихся Кишертского района.

Практика. Изучение документов, обсуждение документа, работа согласно данного документа.

2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.

Теория. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации. Костровые приспособления: таганки, тросики. Техника их изготовления. Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

Практика. Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.

Теория. Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практика. Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра. Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях. Зимние прогулки и забавы (катание на коньках, катание с горки, катание на лыжах и т.д.)

4. Подготовка к походу, путешествию.

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

5. Подведение итогов похода.

Теория. Анализ действий стажеров-руководителей групп по проведению учебных походов.

Практика. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетной документации о походе. Пополнение школьных музеев. Проведение отчетного вечера, газеты или выставки по итогам похода.

6. Техника преодоления естественных препятствий.

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

7. Соревнования по туризму.

Теория. Организация и судейство различных видов соревнований.

Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут». Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы». Содержание соревнований. Задания связанные с поиском, оказанием помощи и транспортировкой «пострадавшего». Порядок определения результатов. Подготовка, оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Содержание отдельных этапов и специальных заданий, система штрафов.

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

Топография и ориентирование

1. Топографическая съемка, корректировка карты.

Теория. Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин,

измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практика. Выполнение маршрутной глазомерной съемки, чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчленённых карт.

2. Соревнования по ориентированию.

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

Краеведение

1. Туристско-краеведческие движения в России.

Теория. История общественных движений России Туристские общественные движения. Цели и задачи движения. Наличие программы. Содержание работы по программам движения. Наличие запланированных массовых мероприятий в программе движения. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», туристско-краеведческие организации, объединения, движения учащихся Пермского края. Краевые центры, образовательные учреждения, занимающиеся туристско-краеведческой деятельностью в Пермском крае. Пермский краевой детский центр «Восхождение», его деятельность в туристско-краеведческом направлении.

Практика. Изучение деятельности туристских общественных движений на примере Всероссийского туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество». Знакомство с деятельностью Пермского краевого детского центра «Восхождение» работа на официальном сайте учреждения, знакомство с документами, положениями, планами работы.

2. Изучение района путешествия.

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

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

3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы, памятников культуры.

Практика. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий. Природоохранная работа во время

туристских мероприятий. Работа по проведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея. Работа с местным населением.

Обеспечение безопасности в походе

1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Теория. Основные причины возникновения экстремальных ситуаций: отставание от группы, потеря ориентировки в сложных погодных условиях, утрата картографического материала, утрата снаряжения, нехватка продуктов питания, тяжелое заболевание участника похода, травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах, стихийные бедствия в районе похода, затяжные дожди, наводнения, грозы.

Просчеты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций: недостаточный контроль за медицинским освидетельствованием участников похода; слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода; слабое изучение района похода и маршрута, включение в начальную часть маршрута сложных участков, просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания.

Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода: выход в поход с измененным составом группы; разделение группы без четкой договоренности о порядке действий, о месте и времени встречи, изменение маршрута в сторону усложнения; неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков; неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдательных постов и спасательных действий; отсутствие предварительной разведки, нарушения техники страховки и само страховки; отсутствие контроля за ориентированием на маршруте; неправильная организация движения группы (поздний выход, неравномерное движение, нарушение графика движения, недостаточный отдых); неверный выбор места привала, ночлега; слабая дисциплина, конфликты в группе.

Практика. Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий групп, примерах, описанных в литературе). Тренировочные упражнения.

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

Теория. Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов.

Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника: транспортировка его к населенному пункту, остановка группы и высылка части группы за помощью.

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

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

Практика. Тренировочные занятия по отработке личных действий и действий группы в целом при возникновении условно опасной ситуации. Разбор ситуаций, анализ действий. Участие в соревнованиях.

3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.

Теория. Выбор и сохранение направления движения при отсутствии карты, компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения выбранного азимута движения. Использование троп, дорог. Движение вдоль оврагов, ручьев к реке, по реке к населенным пунктам. Выход к населенному пункту зимой (использование дорог, лыжни).

Практика. Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

4. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажёре). Раны, кровотечения: симптомы, обработка ран, остановка кровотечения. Остановка других кровотечений: кровотечение из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннее кровотечение в брюшную полость. Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание: способы «рот в рот», «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации. Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (при соблюдении безопасности). Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практика. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему. Изготовление носилок, волокуш. Транспортировка пострадавшего. Тренировочные занятия, участие в соревнованиях.

Общая и специальная физическая подготовка

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

Теория. Самомассаж. Приемы самомассажа.

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

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Правила выполнения физических упражнений, положительный эффект их выполнения. Необходимость физической нагрузки для туристов.

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

Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке. Подъем по склонам оврагов, берегам рек и ручьев.

Игры: баскетбол, волейбол, футбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Легкая атлетика.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Упражнения на развитие физических качеств туриста. Правила их выполнения, назначение отдельных видов упражнений.

Практика.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешок», бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону с высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Повороты в движении. Вынужденное падение. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника. Движение по ровной, по пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам, без троп. Движение по склонам различной крутизны с различным почвенным покровом. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

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

Инструкторская подготовка

1. Психологические основы обучения.

Теория. Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый.

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

Практика. Упражнения на определение темперамента. Упражнения на обеспечение бесконфликтного общения в коллективе. Деловые, ролевые игры.

2. Психология коллектива.

Теория. Понятие психологического климата в группе. Лидеры в группе формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров, членов группы. Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность, работоспособность группы, соблюдение мер безопасности.

Практика. Деловые и ролевые игры по решению различных ситуаций.

3. Права и обязанности руководителя группы.

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

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

Ответственность руководителя группы за нарушения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Обязанности руководителя группы до начала похода: комплектование группы, организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать, организация подготовки и подбора необходимого снаряжения и продуктов питания, оформление документации, утверждение маршрута, оповещение спасательной службы.

Деятельность руководителя группы совместно с членами группы: изучение района похода, разработка маршрута и графика похода.

Обязанности руководителя группы во время похода: строгое соблюдение утвержденного маршрута, принятие необходимых мер, направленных на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных и заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение, неукоснительное выполнение на маршруте норм и правил безопасности.

Практика. Тренировочные занятия. Выполнение действий по предложенной ситуации. Разбор и анализ действий условного руководителя группы.

4. Подготовка и проведение занятий по темам программы.

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

Практика. Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам программы. Индивидуальные занятия по оказанию помощи в подготовке и проведении занятий.

Факультативные занятия

Факультативные занятия проводятся в микрогруппах по интересам. Планирование, содержание и график проведения таких занятий составляется педагогом самостоятельно, в зависимости от потребностей каждого обучающегося и группы в целом.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

1 год обучения

Обучающиеся должны знать:

- Законы правила и нормы туристской деятельности;
- Прикладную терминологию;
- Особенности личного и группового туристского снаряжения требования к нему;
- Правила выбора привала и ночлега;
- Правила установки палаток, типы костров;
- Технологию изучения района похода, рационального распределения обязанностей;
- Правила упаковки продуктов, размещение их в рюкзаке;
- Правила составления меню, списков продуктов;
- Основные должности в группе, их обязанности;
- Особенности различных видов естественных препятствий;
- Правила поведения на занятиях и тренировках;
- Меры безопасности при преодолении естественных препятствий
- Виды карт, их назначение, правила использования и хранения;
- Основные топографические знаки, способы изображения рельефа;
- Основы ориентирования;
- Виды компасов, правила использования;
- Способы измерения расстояний на местности и на карте;
- Изучаемые способы ориентирования;
- Туристские возможности родного края, некоторые экскурсионные объекты;
- Основы гигиены обуви и одежды;
- Состав медицинской аптечки;
- Правила оказания помощи при травмах, пострадавшему от внешних условий среды;
- Основные приемы транспортировки пострадавшего;
- Туристские песни, дидактические, спортивные и другие подвижные игры, игры на сплочение коллектива.

Обучающиеся должны уметь:

- Различать и правильно называть основные детали туристского снаряжения, работать со снаряжением;
- Определять место привала, ночлега, развешивать и свертывать бивак;
- Устанавливать палатки, разжигать и правильно использовать костер;
- Составлять план 1-3 дневного похода, подготавливать личное и групповое снаряжение для похода;

- Составлять меню и списки продуктов;
- Составлять краткий отчет о походе;
- Работать с картами различного назначения и масштаба;
- Читать топографические знаки;
- Выполнять построения на бумаге заданных азимутов;
- Ориентироваться по компасу, осуществлять движение по азимуту, по легенде;
- Определять азимут в различных условиях;
- Проводить краеведческие наблюдения, фиксировать их;
- Правильно подбирать одежду и обувь для похода;
- Формировать походную аптечку, различать лекарственные средства по назначению;
- Оказывать помощь пострадавшему, с помощью изученных приемов;
- Выполнять основные упражнения общей физической и специальной подготовки;
- Играть в дидактические, спортивные и другие подвижные игры, игры на сплочение коллектива.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

2 год обучения

Обучающиеся должны знать:

- Историю развития туризма в стране, в крае, районе;
- Основные требования к туристскому снаряжению, правила комплектования личного и общественного снаряжения;
- Основные требования к месту бивака, правила его организации;
- Основные обязанности в походе;
- Правила питания в походе: нормы продуктов, правила фасовки и хранения, примерное суточное меню;
- Туристские маршруты Кишертского района;
- Технику преодоления естественных препятствий;
- Меры по преодолению субъективных и объективных опасностей в походе;
- Основные виды туристских соревнований, правила участия в них;
- Изучаемые топографические знаки;
- Способы измерения расстояний на карте и на местности;
- Особенности ориентирования в зависимости от погодных условий;

- Действия при потере ориентировки, способы определения сторон горизонта и азимутов;
- Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах, их предупреждение и лечение;
- Приемы транспортировки больного;
- Основные органы и системы человеческого организма, влияние занятий физическими упражнениями на организм человека;
- Основы спортивного массажа, меры предупреждения переутомления, меры личной безопасности при выполнении упражнений;
- Основные упражнения общей и специальной подготовки, их назначение, правила выполнения;
- Туристские песни, дидактические, спортивные и другие подвижные игры, игры на сплочение коллектива, способы организации туристского досуга.

Обучающиеся должны уметь:

- Проектировать поход выходного дня;
- Использовать по назначению туристское снаряжение, комплектовать личное снаряжение, изготавливать и производить ремонт снаряжения;
- Развертывать и свертывать туристский лагерь, определять место бивака;
- Составлять подробный план-график похода, оформлять маршрутную документацию;
- Разрабатывать трехдневный поход по выбранному маршруту;
- Составлять меню 1,2, 3-дневного похода;
- Готовить пищу на костре;
- Вязать узлы, выполнять упражнения на использование специального снаряжения и навыков вязания узлов;
- Анализировать ситуации возникновения опасности, уметь их преодолевать и предотвращать;
- Составлять подробный отчет о походе;
- Различать условные знаки, читать и составлять карту;
- Определять азимут, снимать его с карты, проходить азимутальные отрезки, выполнять упражнения на прохождение азимутальных дистанций;
- Выполнять упражнения на ориентирование в различных условиях;
- Проводить экскурсии в своем населенном пункте;
- Проводить краеведческие наблюдения, фиксировать их;
- Грамотно подбирать личные вещи для похода;

- Формировать походную аптечку, производить сбор лекарственных растений;
- Оказывать помощь пострадавшему: осуществлять перевязку ран, накладывать жгут, производить массаж сердца;
- Правильно дозировать физическую нагрузку и выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- Организовывать и проводить различные игры, организовывать досуг в туристском лагере.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

3 год обучения

Обучающиеся должны знать:

- Правила организации ночлегов в различных условиях;
- Правила расчета калорийности дневного рациона;
- Правила проведения водного похода;
- Правила наведения переправ;
- Основы судейской подготовки;
- Памятники, экскурсионные места родного края;
- Виды, названия и назначение узлов, способы самостраховки;
- Приемы оказания первой доврачебной помощи, приемы транспортировки;
- Основы начальной инструкторской подготовки.

Обучающиеся должны уметь:

- Изготавливать и ремонтировать необходимое туристское снаряжение и инвентарь;
- Организовывать ночлег в различных природных условиях;
- Пользоваться примусом;
- Разрабатывать маршрут водного похода;
- Оформлять альбомы, выставки, отчеты о походах, подготавливать экспонаты к выставке ;
- Проводить разведывательные работы на маршруте;
- Производить наведение переправ, владеть техникой движения и преодоления препятствий;
- Подготавливать туристскую полосу препятствий, проводить описательный анализ полосы препятствий;
- Организовывать игры на сплочение коллектива, вечера отдыха;
- Владеть техникой безопасности при преодолении естественных препятствий;
- Оказывать помощь пострадавшему;

- Самостоятельно подбирать для себя упражнения общей и специальной физической подготовки; дозировать физическую нагрузку;
- Выполнять обязанности по должностям во время подготовки и проведения похода;
- Самостоятельно проводить занятия в туристском объединении.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

4 год обучения

Обучающиеся должны знать:

- Основные нормативные документы по туризму;
- Возможности усовершенствования туристского снаряжения;
- Правила организации быта в экстремальных ситуациях;
- Правила организации и судейства различных этапов и видов соревнований;
- Методы маршрутной глазомерной съемки, инструменты для съемок;
- Наиболее популярные маршруты родного края;
- Основные причины возникновения экстремальных ситуаций пути их устранения, предотвращения;
- Наиболее распространенные ошибки руководителя группы, приводящие к экстремальным ситуациям;
- Личные действия и действия группы при возникновении конкретной чрезвычайной ситуации;
- Правила движения при отсутствии карты, компаса;
- Типы темперамента, важность учета психологических особенностей членов группы;
- Деловые и ролевые игры по созданию благоприятного климата в группе;
- Правила бесконфликтного общения;
- Права и обязанности руководителя группы;
- Методику проведения занятий в туристском объединении.

Обучающиеся должны уметь:

- Работать с нормативными документами;
- Усовершенствовать туристское снаряжение;
- Строить временные укрытия, добывать огонь, готовить пищу в экстремальных условиях;
- Проводить ремонт снаряжения;
- Участвовать в судействе в составе различных бригад;
- Выполнять маршрутную глазомерную съемку;

- Проводить краеведческие наблюдения, фиксировать их;
- Решать задачи по предотвращению и устранению экстремальных ситуаций;
- Оказывать медицинскую помощь пострадавшему, изготавливать приспособления для транспортировки пострадавшего;
- Выстраивать самостоятельно индивидуальный режим общей и специальной физической подготовки туриста;
- Проводить ролевые игры в объединении на обеспечение бесконфликтного общения;
- Проводить занятия в туристском объединении;
- Организовывать этапы туристских соревнований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Подюков И.А., Поздеева С.М., Хоробрых С.В., Черных А.В. «Песни и сказы долины камней». ООО «Издательский дом «Типография купца Тарасова», 2008.
2. Страницы истории земли Пермской./ под ред. Белавина А.М. Пермь «Книжный мир», 1997.
3. Страницы истории земли Пермской. Часть 2/ под ред. Белавина А.М. Пермь «Книжный мир», 1997.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
5. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
6. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
7. Балабанов И. В. Классификация маршрутов на горные вершины. — Издание 2-е, перераб. — М., 1998.
8. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
9. Востоков И. Е. Классификация пешеходных маршрутов: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1990.
10. Ганиченко Л. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
11. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
12. Журавлев В. И. Основы педагогической конфликтологии. — М.: Российское педагогическое агентство, 1995.
13. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 1997.
14. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.
15. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 1997.
16. Куликов В. М. Походная туристская игротка. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1991.
17. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
18. Куликов В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожаков. — М., 1997.
19. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
20. Психологические тесты. / Составитель Ахмеджанов Э. Р. — М., 1995.
21. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. — М.: «Кроц Лимитед», 1995.
22. Рыжавский Г. Я. Биваки. — М.: ЦДЮТ, 1995.
23. Самодельное туристическое снаряжение. / Сост. Лукоянов П. И. — Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997.
24. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. / Сост. Константинов Ю. С. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
25. Сысоева М. Е. Организация летнего отдыха детей: Учебно-методическое пособие. — М.: Владос, 1999.
26. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
27. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия / И. А. Верба, С. М. Голицын, В. М. Куликов, Е. Г. Рябов. — М.: ФиС, 1983.
28. Туристская игротка: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. — М.: ВЛАДОС, 2000.
29. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
30. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.
31. Шибаев А. С. В горах: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.

32. Шибаев А. С. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 1996.
33. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997.
34. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. — М.: Толк, 1996.
35. Костерев Н. А., Тимашева И. А. Вспомните, ребята, поколение людей: Сборник материалов, посвященных 55-летию Победы в Великой Отечественной войне. — М., 1999.
36. Ясинская В. Н. Чтоб не распалась связь времен. — М.: МосГорСЮТур, 1996.
37. Земан М. Техника наложения повязок.
38. Морозов М. А. Медицинская помощь при неотложных состояниях: учебное пособие. — С-Пб.: Дидактика, 1995.
39. 1000+1 совет туристу: школа выживания./ Автор-составитель Садикова Н. Б. — Минск: Современный литератор, 1996.
40. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. — М., 1992.
41. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. — М., 1994.
42. Волович В. Г. Академия выживания. — М.: Толк, 1995.
43. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
44. Гостюшин А. В., Шубина. Азбука выживания. — М.: Знание, 1995.
45. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. — М.: Зеркало, 1994.
46. Драчев П. Н., Коледа С. И. Выживание (Survival). — Минск: ООО «Лазурак», 1996.
47. Дунаев О. Н., Зайцев А. П., Искусство выживания: учебное пособие для организаторов и руководителей занятий по тематике ГО. — М., 1995. (Библиотечка журнала «Военные знания»)
48. Ильин А. М. Тайны исцеления: 125 советов «знахаря». — М.: Торговая газета, 1991.
49. Ильичев А. А. Зимняя аварийная ситуация. — М.: МГЦТК, «Дорога», 1991.
50. Каукин А. В. Деревья дарят радость и здоровье. Целительные свойства древесины. — М.: ЗеЛО, 1997.
51. Миллер Д. Выживание по методам САС: Практическое руководство. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2000.
52. Охотничий минимум: минимальный объем знаний, необходимый охотнику. — М.: МП «Брат», 1995.
53. Плешанов Е. А. Я + Природа: Учебно-справочное пособие. — Воронеж, 1997.
54. Репин Ю. В., Серeda В. А., Шабунин Р. А. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях: Учебное пособие. — Екатеринбург, 1995.
55. Салыгина О. П., Столяренко Л. Д., Турчина Н. Ю. Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
56. Чеурин Г. С. Школа экологического выживания. — Екатеринбург, 1995.