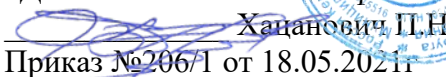




Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Междуреченского городского округа»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании
педагогического совета
от 18.05.2021г.
Протокол от 18.05.2021 №_3

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Детско-юношеский центр»

Хацанович И.Н.
Приказ №206/1 от 18.05.2021г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юные инструкторы туризма»

Возраст учащихся: 10-16 лет
Срок реализации: 4 года

Разработчик программы:
Ронина Алина Вадимовна,
педагог дополнительного образования

г. Междуреченск, 2019г.

Оглавление

| | |
|--|-----------|
| Паспорт программы..... | 3 |
| Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы..... | 5 |
| Пояснительная записка..... | 5 |
| Направленность программы..... | 5 |
| Актуальность программы..... | 5 |
| Отличительные особенности программы..... | 5 |
| Адресат программы..... | 6 |
| Объём программы..... | 6 |
| Формы обучения и виды занятий по программе..... | 6 |
| Срок освоения программы..... | 6 |
| Режим занятия..... | 6 |
| Цель и задачи программы..... | 7 |
| Содержание программы..... | 8 |
| Учебный план 1 года обучения..... | 8 |
| Содержание учебного плана 1 года обучения..... | 9 |
| Учебный план 2 года обучения..... | 17 |
| Содержание учебного плана 2 года обучения..... | 18 |
| Учебный план 3 года обучения..... | 27 |
| Содержание учебного плана 3 года обучения..... | 29 |
| Учебный план 4 года обучения..... | 34 |
| Содержание учебного плана 4 года обучения..... | 36 |
| Планируемые результаты освоения программы..... | 42 |
| Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий..... | 44 |
| Календарный учебный график..... | 44 |
| Условия реализации программы..... | 44 |
| Этапы и формы аттестации..... | 46 |
| Оценочные материалы..... | 49 |
| Методические материалы..... | 51 |
| Список литературы..... | 55 |
| Приложение №1..... | 54 |
| Приложение №2..... | 56 |
| Приложение №3..... | 58 |
| Приложение №4..... | 59 |

Паспорт программы

| |
|---|
| Наименование программы: |
| Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные инструкторы туризма» |
| Разработчик программы: |
| Ронина Алина Вадимовна, педагог дополнительного образования |
| Ответственный за реализацию программы: |
| Ронина Алина Вадимовна, педагог дополнительного образования |
| Образовательная направленность: |
| туристско-краеведческая |
| Цель программы: |
| создание условий для гармоничного развития личности посредством туристско-краеведческой деятельности. |
| Задачи программы: |
| обучающие: - обеспечить освоение учащимся системы знаний, формирование умений, навыков в соответствии с содержанием каждого тематического блока программы; - познакомить учащихся с личным, групповым и специальным снаряжением и особенностями его эксплуатации; - научить учащихся основным техническими, тактическим приемам спортивного туризма и спортивного ориентирования. |
| воспитательные: - формировать у учащихся интерес к туристско-краеведческой деятельности; - воспитывать любовь к родному краю, патриотизм; - содействовать формированию положительных качества личности: уважение, толерантность, ответственность, стремление к здоровому образу жизни; - воспитывать у учащихся умение работать в команде, трудолюбие, дисциплинированность, социальную активность. |
| развивающие: - развивать у учащихся физические качества; - развивать у учащихся познавательную активность. |
| Возраст учащихся: |
| От 10 до 16 лет |
| Год разработки программы: |
| 2019, внесены изменения: 2021 |
| Сроки реализации программы: |
| 4 года/лет (время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, 6 часов в неделю). |
| Нормативно-правовое обеспечение программы: |
| 1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) 2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации» 3. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642); 4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р); 5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; 6. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р; 7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; |

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
11. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"(Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)”;
13. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 №298н);
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
15. Указ Президиума РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
16. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
17. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367
18. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
19. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
20. Нормативно-правовые документы учреждения:
 - Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр»;
 - Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр».

Методическое обеспечение программы:

Специальная, методическая литература (см. список литературы) и т.д.

Рецензенты:

Внутренняя рецензия:

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные инструкторы туризма» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные инструкторы туризма» осуществляется на русском языке – государственный язык РФ.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные инструкторы туризма» (далее ДООП) имеет *туристско-краеведческую* направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что программа «Юные инструкторы туризма» - комплексная, так как содержит различные по содержанию блоки: «Туристская подготовка», «Топография и ориентирование», «Краеведение», «Основы гигиены и первая доврачебная помощь», «Общая и специальная физическая подготовка», «Инструкторская подготовка», «Обеспечение безопасности», которые осваиваются во взаимосвязи. Введение инструкторской подготовки в данную программу, обусловлено тем, что именно такая подготовка развивает у учащихся навыки организации и управления коллективом; умение планировать мероприятия, проводить их и анализировать. В этом блоке отдельно изучаются вопросы педагогических основ обучения, психологии коллектива, что является отличительной особенностью программы. Учащиеся принимают участие в организации и проведении учебных занятий. Программа «Юные инструкторы туризма» может быть частью непрерывного образования подростка, предоставляя ему возможность, для приобретения специальных знаний и опыта, формирования особых навыков, помогающих адаптироваться в современном обществе. Содержание программы обуславливает межпредметную связь с такими школьными дисциплинами, как ОБЖ, физическая культура, география, биология

Отличительные особенности программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия в объединении «Юные инструкторы туризма» предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде и пробудить интерес к новой деятельности.

Программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования и рассчитана на обучение учащихся 10-16 лет на основе разноуровневого подхода.

Разноуровневость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные инструкторы туризма» реализует право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности.

Стартовый уровень - 1 год обучения.

Базовый уровень - 2 год обучения.

Базовый уровень – 3 год обучения

Продвинутый уровень- 4 год обучения

В программу включены несколько походов выходного дня, в которых учащиеся на практике закрепляют знания по начальной туристской подготовке.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» разработана для учащихся 10-16 лет. Занятия проводятся в группах от 15 до 28 человек.

Данная программа реализуется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

Объём программы

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные инструкторы туризма» составляет 216 часов в год, 6 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Формы обучения и виды занятий по программе

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные инструкторы туризма»:

- Самостоятельная индивидуальная работа
- Групповая работа
- Мини-лекции
- Игра
- Конкурс
- Праздник
- Дистанционная форма
- Встреча с интересными людьми
- Мозговой штурм
- Поход
- Соревнование.

Типы занятий:

Комбинированные– изложение материала, проверка домашнего задания и пройденного материала, закрепление полученных знаний;

Подача нового материала;

Повторение и усвоение пройденного материала– мониторинг и проверочные работы, анализ полученных результатов;

Закрепление знаний, умений и навыков– постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;

Применение полученных знаний и навыков– прикладная работа учащегося, использующего на практике приобретенных знаний.

Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные инструкторы туризма» составляет 4 года.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа, продолжительностью 45 минут каждое. При проведении занятий обязательны перемены, после каждого часа занятий, продолжительностью не менее 10 минут. Во время занятий предусмотрены динамические паузы, физминутки.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, морозов, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам, а также для углубленного изучения тем программы.

С данной целью применяются различные мессенджеры (WhatsApp, ВКонтакте и др.)

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Зачисление учащихся в МБУ ДО «Детско-юношеский центр» осуществляется на основании заявления родителей и при наличии справки от педиатра об основной группе здоровья.

Организация обучения по программе осуществляется МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

Учащиеся, освоившие в МБУ ДО «Детско-юношеский центр» дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу в полном объеме при желании могут продолжить обучение по программе «Туристское многоборье».

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для гармоничного развития личности посредством туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

Обучающие:

-обеспечить освоение учащимся системы знаний, формирование умений, навыков в соответствии с содержанием каждого тематического блока программы;

-познакомить учащихся с личным, групповым и специальным снаряжением и особенностями его эксплуатации;

-научить учащихся основным техническими, тактическим приемам спортивного туризма и спортивного ориентирования.

Воспитательные:

- формировать у учащихся интерес к туристско-краеведческой деятельности;

- воспитывать любовь к родному краю, патриотизм;

-содействовать формированию положительные качества личности: уважение, толерантность, ответственность, стремление к здоровому образу жизни;

- воспитывать у учащихся умение работать в команде, трудолюбие, дисциплинированность, социальную активность.

Развивающие:

- развивать у учащихся физические качества;

- развивать у учащихся познавательную активность.

1.3. Содержание программы
Учебный план 1 года обучения
(стартовый уровень)

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Форма аттестации |
|--|---|------------------|-----------|-----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. Основы туристской подготовки | | 126 | 27 | 99 | |
| 1.1 | Введение. Туристские путешествия, история развития туризма | 3 | 3 | - | Наблюдение, опрос |
| 1.2. | Воспитательная роль туризма | 3 | 3 | - | Наблюдение, опрос |
| 1.3. | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, опрос |
| 1.4. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 15 | 2 | 13 | Наблюдение, опрос |
| 1.5. | Подготовка к походу, путешествию | 6 | 2 | 4 | Наблюдение, опрос, зачет |
| 1.6. | Питание в туристском походе | 6 | 2 | 4 | Наблюдение, опрос |
| 1.7. | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 15 | 2 | 13 | Наблюдение, опрос |
| 1.8. | Личное туристское снаряжение | 3 | - | 3 | Наблюдение, опрос |
| 1.9. | Групповое туристское снаряжение | 6 | 3 | 3 | Наблюдение, опрос |
| 1.10 | Технико-тактическая подготовка как виду «Личная техника пешеходного туризма» | 18 | 2 | 16 | Наблюдение, опрос, зачет |
| 1.11 | Технико-тактическая подготовка как виду «Командная техника пешеходного туризма» | 24 | 3 | 21 | Наблюдение, опрос, практическое выполнение |
| 1.12 | Нормативные документы по туристскому многоборью | 3 | 3 | - | Наблюдение, опрос |
| 1.13 | Туристские слеты и соревнования | 21 | 1 | 20 | Наблюдение, опрос, соревнование |
| 2. Топография и ориентирование | | 33 | 9 | 24 | |
| 2.1. | Понятие о топографической и спортивной карте | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, опрос |
| 2.2. | Условные знаки | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, опрос |
| 2.3. | Ориентирование по горизонту, азимут | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, опрос |
| 2.4. | Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний | 3 | - | 3 | Наблюдение, опрос, зачет |
| 2.5. | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, опрос, практическое выполнение |

| | | | | | |
|--|---|------------|-----------|------------|--|
| 2.6 | Способы ориентирования. | 3 | 2 | 1 | Наблюдение, опрос, практическое выполнение |
| 2.7. | Техника и тактика спортивного ориентирования | 6 | 2 | 4 | Наблюдение, опрос, зачет |
| 2.8. | Соревнования по спортивному ориентированию | 9 | 1 | 8 | Наблюдение, опрос, соревнование |
| 3. Краеведение | | 12 | 3 | 9 | |
| 3.1. | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | 6 | 1 | 5 | Наблюдение, опрос |
| 3.2. | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, опрос |
| 3.3. | Изучение района путешествия | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, опрос |
| 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь | | 15 | 4 | 11 | |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, опрос |
| 4.2. | Походная медицинская аптечка | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, опрос |
| 4.3. | Основные приемы оказания первой помощи пострадавшему | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, опрос |
| 4.4. | Приемы транспортировки пострадавшего | 6 | 1 | 5 | Наблюдение, опрос, зачет |
| 5. Общая и специальная физическая подготовка | | 30 | 6 | 24 | |
| 5.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 3 | 3 | - | Наблюдение, опрос |
| 5.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, Опрос |
| 5.3. | Общая физическая подготовка | 12 | 1 | 11 | Наблюдение, опрос, эстафета |
| 5.4. | Специальная физическая подготовка | 12 | 1 | 11 | Наблюдение, опрос, эстафета |
| Всего: | | 216 | 49 | 167 | |

**Содержание учебного плана 1 года обучения
(стартовый уровень)**

Цель 1 года обучения: знакомство учащихся с основами туризма.

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

- познакомить учащихся с разными видами туристской деятельности;
- формировать у учащихся знания по основам туризма, топографии, ориентирования.

Развивающие:

- формировать у учащихся базовые практические умения и навыки в спортивном туризме и ориентированию, быте туриста;

-развивать у учащихся физические качества (сила, быстрота, выносливость).

Воспитательные:

- способствовать воспитанию нравственных качеств учащихся по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества и т.д.);

- воспитывать у учащихся чувство бережного отношения к окружающей среде, как главного условия здоровья и выживания человека;

- формировать у учащихся устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию.

Раздел 1. Основы туристской подготовки (126ч)

1.1 Введение. Туристские путешествия, история развития туризма.

Теория. Введение в образовательную программу. Входящее тестирование. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, спелео, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Развитие туризма в родном крае, городе. История развития СЮТуриН. Знаменитые туристы города. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Формы контроля. Наблюдение Опрос.

1.2 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. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Общественно-полезная работа.

1.3 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимодействия с местными жителями.

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

Формы контроля. Наблюдение Опрос.

1.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала, бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места

лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка, ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении.

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

Формы контроля. Наблюдение Опрос.

1.5 Подготовка к походу, путешествию.

Теория. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

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

Формы контроля. Наблюдение Опрос.

1.6 Питание в туристском походе.

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-х дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

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

Формы контроля. Наблюдение Опрос.

1.7 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, через кустарники, 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 кустарники, завалы, по заболоченной местности.

Формы контроля. Наблюдение Опрос.

1.8 Личное туристское снаряжение.

Теория. Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Хранение и использование личного снаряжения.

Практика. Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

Формы контроля. Наблюдение Опрос.

1.9 Групповое туристское снаряжение.

Теория. Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки.

Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

Практика. Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

Формы контроля. Наблюдение Опрос.

1.10 Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Теория. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей, занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практика. Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: *без специального туристского снаряжения*: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем - траверс - спуск с альпенштоком; «маятник»; гать; *с использованием специального туристского снаряжения*: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке. Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Зачет

1.11. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Теория. Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практика. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций: *без специального туристского снаряжения*: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи; *с использованием специального туристского снаряжения*: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями. Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый». Штрафы за совершенные ошибки.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Соревнование.

1.12 Нормативные документы по туристскому многоборью.

Теория. Нормативные документы по туристскому многоборью. Туристские слеты и соревнования. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская

коллегия, участники. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью наличных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте

1.13. Туристские слеты, соревнования.

Теория. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положение о слете, соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обслуживание. Охрана природы. Подготовка инвентаря и снаряжения, необходимого для проведения соревнований и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований. 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. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования в качестве участников.

Формы контроля. Наблюдение Опрос.

Раздел 2. Топография и ориентирование (33ч.)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштаба. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштаб спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

Формы контроля. Наблюдение Опрос.

2.2. Условные знаки.

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесмаштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Бергштрихи. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топокартах. Характеристика местности по рельефу.

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

Формы контроля. Наблюдение Опрос.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут.

Теория. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

Формы контроля. Наблюдение Опрос.

2.4. Компас, работа с компасом.

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

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.).

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Зачет.

2.5 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 крупному жилью. Использование звуковой пеленгации, 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.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение

2.6 Способы ориентирования.

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

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

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение.

2.7 Техника и тактика ориентирования

Теория. Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практика. Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе. Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Зачет.

2.8 Соревнования по спортивному ориентированию

Теория. Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского(районного) масштабов.

Формы контроля. Наблюдение Опрос.

Раздел 3. Краеведение(12ч.)

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

Теория. Общегеографическая характеристика Междуреченского района. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население района, его национальный состав. История района, памятные события, происходящие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории района. История города Междуреченска. История своей школы, ее выпускники. Наиболее интересные места для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Их месторасположения и порядок посещения. Краеведческие музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Литература о нашей области.

Практика. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по Междуреченскому району, городу. Встречи с интересными людьми. Участие в создании летописи своего города, школы. Походы и экскурсии по музеям, памятным местам. Посещение музеев.

Формы контроля. Наблюдение Опрос.

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

Теория. Наиболее интересные места проведения походов. Памятники истории и культуры, музеи области. Краеведческие и мемориальные музеи, народные, школьные музеи. Экскурсии на предприятия, стройки, в учреждения, организации. Сбор сведений об истории области, города в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практика. Прогулки, экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсии на объекты города.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

3.3. Изучение района путешествия.

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

Практика. Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

Формы контроля. Наблюдение Опрос.

Раздел 4. Основы гигиены и первая помощь пострадавшему(15ч.)

4.1. 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 одежды, обуви. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов, путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения спортивных результатов.

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.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

4.2. Походная медицинская аптечка.

Теория. Составление походной 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.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи пострадавшему.

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, 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).

Формы контроля. Наблюдение Опрос.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

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

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

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Зачет.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка(30ч.)

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

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

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм натренированных.

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, настроение, работоспособность. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Зачет.

5.3. Общая физическая подготовка.

Теория. 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. Индивидуальные ежедневные занятия членов группы.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание – освоение одного из способов.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

5.4. Специальная физическая подготовка.

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

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

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

Учебный план 2 года обучения

(базовый уровень)

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Форма аттестации |
|--|---|------------------|-----------|-----------|---------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. Основы туристской подготовки | | 108 | 28 | 80 | |
| 1.1 | Введение. Туристские путешествия, история развития туризма | 3 | 3 | - | Наблюдение |
| 1.2. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 6 | 3 | 3 | Наблюдение |
| 1.3. | Подготовка к походу, путешествию | 6 | 2 | 4 | Наблюдение, опрос |
| 1.4. | Питание в туристском походе | 6 | 1 | 5 | Наблюдение, опрос |
| 1.5. | Техника и тактика в туристском походе | 15 | 1 | 14 | Наблюдение, опрос |
| 1.6. | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях | 3 | 2 | 1 | Наблюдение, опрос, зачет. |
| 1.7. | Подведение итогов туристского похода | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| 1.8. | Личное и групповое туристское снаряжение | 6 | 3 | 3 | Наблюдение, опрос |
| 1.9. | Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма» | 33 | 3 | 30 | Наблюдение, опрос |
| 1.10. | Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма» | 15 | 6 | 9 | Наблюдение, зачет |
| 1.11. | Нормативные документы по | 3 | 3 | - | Наблюдение |

| | | | | | |
|--|---|------------|-----------|------------|-------------------------------------|
| | туристскому многоборью | | | | |
| 1.12. | Туристские слеты и соревнования | 9 | - | 9 | Наблюдение, соревнование |
| 2. Топография и ориентирование | | 27 | 5 | 22 | |
| 2.1. | Топографическая и спортивная карта | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, опрос |
| 2.2. | Компас. Работа с компасом | 3 | 0 | 3 | Наблюдение зачет |
| 2.3. | Измерение расстояний | 3 | 0 | 3 | Наблюдение, опрос |
| 2.4. | Техника и тактика спортивного ориентирования | 6 | 1 | 5 | Наблюдение, опрос |
| 2.5. | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | 6 | 2 | 4 | Наблюдение, опрос |
| 2.6. | Соревнования по ориентированию | 6 | 1 | 5 | Наблюдение, соревнование |
| 3. Краеведение | | 6 | 2 | 4 | |
| 3.1. | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 3 | 2 | 1 | Наблюдение |
| 3.2. | Изучение района путешествия | 3 | - | 3 | Наблюдение |
| 4. Основы гигиены и первая помощь пострадавшему | | 18 | 4 | 14 | |
| 4.1. | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| 4.2. | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, опрос |
| 4.3. | Основные приемы оказания первой помощи пострадавшему | 6 | 1 | 5 | Наблюдение, зачет |
| 4.4. | Приемы транспортировки пострадавшего | 6 | 1 | 5 | Наблюдение, Практическое выполнение |
| 5. Общая и специальная физическая подготовка | | 36 | 4 | 32 | |
| 5.1. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 3 | 3 | - | Наблюдение, опрос |
| 5.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, опрос |
| 5.3. | Общая физическая подготовка | 15 | - | 15 | Наблюдение, опрос, эстафета |
| 5.4. | Специальная физическая подготовка | 15 | - | 15 | Наблюдение, опрос, зачет |
| 6. Начальная инструкторская подготовка | | 21 | 4 | 17 | |
| 6.1. | Обязанности членов туристской группы по должностям | 9 | 2 | 7 | Наблюдение |
| 6.2. | Общественная работа в коллективе | 6 | 0 | 6 | Наблюдение |
| 6.3. | Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода | 6 | 2 | 4 | Наблюдение |
| Всего: | | 216 | 47 | 169 | |

Содержание учебного плана 2 года обучения (базовый уровень)

Цель 2 года обучения: расширение знаний учащихся о видах и особенностях спортивного туризма, спортивного ориентирования и первой доврачебной помощи.

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

- способствовать овладению учащимися системой знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе);
- обучить учащихся основам топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования);
- обучить учащихся основным приемам оказания первой доврачебной помощи;
- формировать у учащихся умения, необходимые для участия в соревнованиях по спортивному ориентированию;

Развивающие:

- развивать у учащихся инициативность, внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира;
- развивать у учащихся физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

Воспитательные:

- воспитать у учащихся гуманное отношение к природе;
- выработать у учащихся организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.

Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1. Введение. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория. Введение в образовательную деятельность 2 года обучения. Входящее тестирование. Роль туристских походов, путешествий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретение трудовых навыков и воспитание самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. История развития детско-юношеского туризма в стране. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм.

Формы контроля. Наблюдение Опрос.

1.2 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Типы костров и их назначение. Заготовка дров, растопки и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практика. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палатки в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

Формы контроля. Наблюдение Опрос.

1.3 Подготовка к походу, путешествию.

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

Практика. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности останова (ночлег) во время похода. Контрольная работа – составление плана-графика 2-3-дневного похода.

Формы контроля. Наблюдение Опрос.

1.4 Питание в туристском походе.

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

Практика. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Контрольная работа – составление меню на 3-5 дней.

Формы контроля. Наблюдение Опрос.

1.5 Техника и тактика в туристском походе.

Теория. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение и разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроение колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантин», «в лоб», самостраховки альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличения или уменьшения давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочной системы, веревок, карабинов и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающий, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места для брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практика. Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

1.6 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: объективные и субъективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка сложности препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низкой температуре и ветре, неумение оказать первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия

(горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и по преодолению объективных опасностей. Роль МКК в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и ПСС.

Практика. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение.

1.7 Подведение итогов туристского похода.

Теория. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников похода и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для музея. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

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

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Зачет.

1.8 Личное и групповое снаряжение.

Теория. Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Хранение и использование личного снаряжения.

Практика. Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Изготовление и совершенствование личного снаряжения. Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения. Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение.

1.9 Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Теория. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей, занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практика. Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: *без специального туристского снаряжения*: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем - траверс - спуск с альпенштоком; «маятник»; гать; *с использованием специального туристского снаряжения*: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке. Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий».

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

1.10 Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Теория. Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практика. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях позаранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций: *без специального туристского снаряжения*: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи; *с использованием специального туристского снаряжения*: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями. Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремья», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый». Штрафы за совершенные ошибки.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение.

1.11 Нормативные документы по туристскому многоборью

Теория. Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований. Значки «Юный турист России», «Турист России».

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

1.12 Туристские слеты, соревнования.

Теория. Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. Основные разделы правил. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований.

Практика. Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения слета или соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета. Участие в постановке дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Зачет.

Раздел 2. Топография и ориентирование(27ч.)

2.1. Топографическая и спортивная карта.

Теория. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топокарт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической. Условные знаки спортивной карты, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные, площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Тщательное

изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

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

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Зачет.

2.2. Компас и работа с ним.

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

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

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение.

2.3 Измерение расстояний.

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, простой 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 числешагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

Формы контроля. Наблюдение Зачет.

2.4 Техника и тактика ориентирования

Теория. Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практика. Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе. Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

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

Теория. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, ведущих 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 как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

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

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

2.6 Соревнования по ориентированию.

Теория. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов соревнований Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

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

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Зачет.

Раздел 3. Краеведение(6ч.)

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

Теория. Климат, растительность и животный мир Кемеровской области, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление области. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура нашей области, перспектива развития. Сведения о прошлом области. Памятники истории и культуры. Знатные люди области, их вклад в ее развитие. История города Междуреченска.

Практика. Знакомство с картой Кемеровской области. «Путешествие» по карте. Проведение краеведческих игр, викторин.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

3.2 Изучение района путешествия.

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

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

Раздел 4. Основы гигиены и первая помощь пострадавшему(18ч.)

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Теория. Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание воздухом, солнцем, водой. 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.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

4.2 Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

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

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

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

4.3 Основные приемы оказания первой помощи пострадавшему.

Теория. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж

сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

Практика. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца (отработка приемов на тренажере). Оказание первой помощи условно пострадавшему.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение.

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Имобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение при транспортировке пострадавшего. Способ 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.

Формы контроля. Наблюдение. Зачет.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка(36ч.)

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

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система – центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм натренировках.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия. Порядок существования 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 само массажа, противопоказания к массажу.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Введение дневника самоконтроля.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Зачет.

5.2. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки в движении и на месте. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером,

переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой (прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе). Упражнения с отягощением: упражнения с набиванием мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангами, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания. Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны, вперед). Подвижные игры и эстафеты: 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 из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег по пересеченной местности (кросс) с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и в 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 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможения во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных случаях. Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца), опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

5.3. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения на развитие выносливости: бег по пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной. Бег «в гору». Ходьба на лыжах. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами. Многократное пробегание отрезков дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, кочкам. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу. Быстрое приседание и вставание. Бег боком и спиной вперед. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вниз с бровки оврага, берега реки и т.п. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Подъем по крутым склонам оврагов, берегов и т.п. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола. Из упора лежа отталкивание от пола. Приседание на двух и одной ноге. Прыжки на одной или двух ногах с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Упражнения для развития силы отдельных групп мышц (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов. Эстафеты с переноской тяжестей. Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц: ходьба с выпадами, перекрестным шагом; пружинистые приседания; маховые движения руками и ногами; наклоны туловища вперед, в стороны, назад; парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов; отведение ног и рук в различных упражнениях; размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны; наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением

мышц плечевого пояса и рук; встряхивание рук, ног на месте в движении; упражнения на восстановление дыхания.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

Раздел 6. Начальная инструкторская подготовка(21ч.)

6.1 Обязанности членов группы по должностям.

Теория. Заместитель командира по питанию. 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. 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 литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.п. Санитар. Подбор аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи заболевшим и пострадавшим. 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 похода. Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

6.2 Общественная работа в коллективе.

Теория. Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе. Обязанности организатора и судьи соревнований, организатора туристского мероприятия в школе. Шефство над младшими школьниками при проведении походов.

Практика. Выполнение общественных поручений в коллективе.

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

6.3 Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода.

Теория. Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершаемого похода. Организация работы членов группы по изучению района похода. Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личноснаряжения. Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

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

Формы контроля. Наблюдение Опрос. Зачет.

Учебный план 3 года обучения (базовый уровень)

| №п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Форма аттестации |
|---------------------------------|-------------------------------|------------------|-----------|-----------|-------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. Туристская подготовка | | 90 | 22 | 68 | |
| 1.1. | Введение | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| 1.2. | Личное и групповое туристское | 6 | 2 | 4 | Наблюдение, опрос |

| | | | | | |
|---------------------------------------|---|-----------|----------|-----------|-------------------------------------|
| | снаряжение | | | | |
| 1.3. | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 6 | 1 | 5 | Наблюдение, Практическое выполнение |
| 1.4. | Подготовка к походу, путешествию | 9 | 2 | 7 | Наблюдение, опрос |
| 1.5. | Подведение итогов туристского похода | 3 | 0 | 3 | Наблюдение |
| 1.6. | Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе | 9 | 0 | 9 | Наблюдение, |
| 1.7. | Особенности других видов туризма | 3 | 2 | 1 | Наблюдение, |
| 1.8. | Нормативные документы по туристскому многоборью | 3 | 3 | - | Наблюдение |
| 1.9. | Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма» | 21 | 6 | 15 | Наблюдение, опрос |
| 1.10. | Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма» | 18 | 3 | 15 | Наблюдение, Практическое выполнение |
| 1.11. | Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы» | 6 | 1 | 5 | Наблюдение, практическая работа |
| 1.12. | Туристские слёты и соревнования. | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, соревнование |
| 2. Топография и ориентирование | | 12 | 4 | 8 | |
| 2.1. | Картографическая подготовка | 3 | 2 | 1 | Наблюдение, опрос |
| 2.2. | Ориентирование в сложных условиях | 3 | 2 | 1 | Наблюдение, опрос |
| 2.3. | Технико-тактическая подготовка ориентировщика | 3 | 0 | 3 | Наблюдение, зачет |
| 2.4. | Соревнования по ориентированию | 3 | 0 | 3 | Наблюдение, соревнование |
| 3. Краеведение | | 6 | 3 | 3 | |
| 3.1. | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 3 | 2 | 1 | Наблюдение |
| 3.2. | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| 4. Обеспечение безопасности | | 21 | 7 | 14 | |
| 4.1. | Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, опрос |
| 4.2. | Техника безопасности при преодолении естественных препятствий | 9 | 3 | 6 | Наблюдение, зачет |
| 4.3. | Основные приемы оказания первой помощи, транспортировка пострадавшего | 9 | 3 | 6 | Наблюдение, зачет |
| | | 36 | 2 | 34 | |

| 5. Общая и специальная физическая подготовка | | | | | |
|---|---|-----------|------------|-----------|--|
| 5.1. | Общая физическая подготовка | 21 | 1 | 20 | Наблюдение, эстафета |
| 5.2. | Специальная физическая подготовка | 15 | 1 | 14 | Наблюдение, зачет |
| | | 51 | 14 | 37 | |
| 6. Инструкторская подготовка | | | | | |
| 6.1. | Педагогические основы обучения | 6 | 4 | 2 | Наблюдение |
| 6.2. | Подготовка и проведение занятий по темам: | | | | Наблюдение, опрос, практическая работа |
| | Правила движения в походе | 9 | 1 | 8 | |
| | Ориентирование на маршруте | 12 | 3 | 9 | |
| | Личное и групповое туристское снаряжение | 6 | 2 | 4 | |
| | Подготовка к походу | 9 | 3 | 6 | |
| | Организация привалов и ночлегов | 9 | 1 | 8 | |
| Всего | 216 | 52 | 164 | | |

Содержание учебного плана 3 года обучения (базовый уровень)

Цель 3 года обучения: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Задачи 3 года обучения:

Обучающие:

- обучать учащихся технике прохождения дистанции по-спортивному туризму;
- обучать учащихся технике прохождения дистанции по-спортивному ориентированию;
- обучать учащихся основным приемам оказания первой доврачебной помощи.

Развивающие:

- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов;
- развивать у учащихся физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

Воспитательные:

- формирование коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды;
- выработать у учащихся организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.

Раздел 1. Туристская подготовка(90ч.)

1.1 Введение.

Теория. Введение в образовательную деятельность 3 года обучения. Входящий контроль. Подведение итогов, анализ летнего зачетного похода. Входящее тестирование. Техника безопасности на занятиях.

Форма контроля. Наблюдение.

1.2 Личное и групповое снаряжение.

Теория. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкция тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкция чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления. Конструкция бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника их изготовления.

Практика. Изготовление необходимого туристского снаряжения.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос.

1.3. 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 палатках без печки. Виды примусов и правила работы с ними.

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

Форма контроля. Наблюдение. Опрос.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

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

Практика. Разработка маршрута похода.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Зачет.

1.5. Подведение итогов похода.

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

Форма контроля. Практическое выполнение. Зачет.

1.3. Тактика и техника преодоления естественных препятствий в походе.

Теория. Переправы через реки. Характеристики равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступеней, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при организации переправ и движения по снежникам.

Практика. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

1.4. Особенности других видов туризма.

Теория. Знакомство с одним из видов туризма (горный, водный, спелео) по схеме: особенности подготовки похода; особенности личного и группового снаряжения; техника и тактика выбранного вида туризма.

1.5. Нормативные документы по туристскому многоборью

Теория. Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по туристскому многоборью. Туристские слеты и соревнования. Программа областных, городских соревнований по туристскому многоборью. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 3-го класса. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Агитационное значение соревнований.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

1.6. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ЛПТ)»

Практика. Освоение технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа, «Параллельная переправа с перестежками без потери страховки»). Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 2-го класса. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Форма контроля. Наблюдение. Практическое выполнение. Зачет.

1.10. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (КПТ)»

Практика. Разработки тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаст, «станция». Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения.

Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (максимально скоростном при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником). Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций на технических этапах: без специального туристского снаряжения: преодоление заболоченного участка по кладям из жердей; с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка. Изучение техники вязания узлов: «австрийский проводник», «узел Бахмана», «штык», «карабинный тормоз».

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

1.11. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»

Теория. Соревнования по поисково-спасательным работам: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях при работе с «пострадавшим». Организация поиска «пострадавшего» на дистанции по поисково-спасательным работам. Условно пострадавший, правила его поведения. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам.

Практика. Формирование умений и отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации. Выполнение отдельных технических приемов поисково-спасательных работ при организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспада, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки «пострадавшего». Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: *без специального туристского снаряжения:* транспортировка «пострадавшего» на носилках по пересеченной местности; *с наведением перил и организацией сопровождения:* переправа условного пострадавшего по навесной переправе, наведенной судьями; переправа «пострадавшего» через сухой овраг по бревну по перилам, наведенным командой; подъем «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; спуск «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на сопровождающем).

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическая работа.

1.12. Туристские слеты и соревнования

Теория. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Понятие о спортивной этике и ее основные правила. Подготовка к конкурсным программам: конкурсу краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности и туристской песни.

Практика. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного) и областного масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте, поисково-спасательным работам. Участие в конкурсных программах.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

Раздел 2. Топография и ориентирование(12ч.)

2.1. Картографическая подготовка

Теория. Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Практика. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

2.2. Ориентирование в сложных условиях.

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

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

Форма контроля. Наблюдение. Практическое выполнение. Зачет.

2.3. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

Теория. Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Практика. Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной).

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

2.4 Соревнования по ориентированию.

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

Практика. Участие в соревнованиях по ориентированию.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

Раздел 3. Краеведение(6ч.)

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

Теория. Территория и границы Кемеровской области. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности заниматься туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История области, памятные события, происходящие на ее территории. Знаменитые земляки. Область в период ВОВ. Настоящее и будущее области. Экскурсионные объекты на территории области: исторические, архитектурные, природные и другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего города. Литература по изучению родного края.

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

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

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

Теория. Получение заданий по работе во время проведения походов. Методики их выполнения. Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описей, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Сбор материалов для музея. Работа среди местного населения. Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практика. Выполнение заданий. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для музея. Приведение в порядок стоянок, троп в походах.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

Раздел 4.Обеспечение безопасности(21ч.)

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

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

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.

Теория. Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и другие. Техника их вязания. Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

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

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи, транспортировка пострадавшего.

Теория. Измерение температуры тела, 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, 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, позвоночника и спинного мозга, лица и шеи, переломы ключицы, повреждение грудной клетки, переломы бедер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практика. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка(36ч.)

5.1. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемое на бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам рек, ручьев.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

5.2. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и по 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 с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на КП и уход с них с заранее выбранным маршрутом. Лыжная подготовка. Движение на лыжах по ровной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полу плугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам, без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, переправы и т.д. Игры с элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

Раздел 6. Инструкторская подготовка

6.1. Педагогические основы обучения.

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

1. принцип природосообразности (доступность обучения в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовки учащихся по глубине и объему, постепенный переход от простого к сложному, наглядность);
2. принцип гуманизации;
3. целостность (системность и логическая последовательность изложения материала);
4. принцип демократизации;
5. принцип культуросообразности.

Содержание обучения в туристско-краеведческих объединениях. Методы обучения. Их классификация. Средства обучения: литература, оборудование, снаряжение, учебные полигоны. Формы обучения.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

6.2. Подготовка и проведение занятий по темам.

Теория. Личная подготовка младшего инструктора к занятиям: уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их 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: «Правила движения в походе», «Личное и групповое снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов». Проведение соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям. Индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведению занятий. **Форма контроля.** Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

Учебный план 4 года обучения (продвинутый уровень)

| №п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | | Форма аттестации |
|---------------------------------|---|------------------|-----------|-----------|-------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. Туристская подготовка | | 90 | 10 | 80 | |
| 1.1. | Введение. Нормативные документы по туризму | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| 1.2. | Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| 1.3. | Организация туристского быта в экстремальных условиях | 6 | 3 | | Наблюдение |
| 1.4. | Подготовка к походу, путешествию | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| 1.5. | Подведение итогов туристского похода | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| 1.6. | Техника преодоления естественных препятствий | 9 | - | 9 | |
| 1.7. | Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма» | 24 | 3 | 21 | Наблюдение, опрос |
| 1.8. | Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма» | 9 | 0 | 9 | Наблюдение, опрос |

| | | | | | |
|---|---|------------|-----------|------------|-------------------|
| 1.9. | Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут» | 9 | 1 | 8 | Наблюдение, опрос |
| 1.10. | Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы» | 12 | 1 | 11 | Наблюдение, опрос |
| 1.11. | Соревнования по туризму | 9 | - | 9 | Соревнования |
| 2. Топография и ориентирование | | 15 | 3 | 12 | |
| 2.1. | Топографическая съемка, корректировка карты | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, опрос |
| 2.2. | Технико-тактическая подготовка ориентировщика | 6 | 2 | 4 | Наблюдение, опрос |
| 2.3. | Соревнования по ориентированию | 6 | - | 6 | Соревнования |
| 3. Краеведение | | 9 | 5 | 4 | |
| 3.1. | Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество» | 3 | 3 | - | Наблюдение, опрос |
| 3.2. | Изучение района путешествия | 6 | 2 | 4 | Наблюдение, опрос |
| 4. Обеспечение безопасности | | 33 | 7 | 26 | |
| 4.1. | Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде | 3 | 3 | - | Наблюдение, опрос |
| 4.2. | Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности | 9 | 1 | 8 | Наблюдение, опрос |
| 4.3. | Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях | 15 | 2 | 13 | Наблюдение, опрос |
| 4.4. | Основные приемы оказания первой помощи, транспортировка пострадавшего | 6 | 1 | 5 | Наблюдение, опрос |
| 5. Общая и специальная физическая подготовка | | 33 | 0 | 33 | |
| 5.1. | Общая физическая подготовка | 12 | - | 12 | Наблюдение |
| 5.2. | Специальная физическая подготовка | 21 | - | 21 | Наблюдение |
| 6. Инструкторская подготовка | | 36 | 8 | 28 | |
| 6.1. | Психологические основы обучения | 6 | 2 | 4 | Наблюдение, опрос |
| 6.2. | Психология коллектива | 3 | - | 3 | Наблюдение, опрос |
| 6.3. | Права и обязанности руководителя группы | 12 | 4 | 8 | Наблюдение, опрос |
| 6.4. | Подготовка и проведение занятий по темам: | 6 | 1 | 5 | Наблюдение, опрос |
| | Обеспечение безопасности при проведении походов | 3 | 1 | 2 | |
| | Техника преодоления естественных препятствий | 3 | - | 3 | |
| | Подготовка туристской группы к походу | 3 | - | 3 | |
| | Подведение итогов похода | | | | |
| Всего: | | 216 | 33 | 183 | |

Содержание учебного плана 4 года обучения (продвинутый уровень)

Цель 4 года обучения: подготовка юных инструкторов по пешеходному и лыжному спортивному туризму.

Задачи 4 года обучения:

Обучающие:

- обучить учащихся специальным знаниям по вопросам туризма и ориентирования;
- обучить учащихся специальным знаниям по вопросам доврачебной медицинской помощи.

Развивающие:

- развивать у учащихся практические навыки по оказанию первой доврачебной помощи,
- развивать у учащихся практические навыки по ориентированию.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся толерантность, ответственность, самостоятельность, инициативность через занятия спортивным туризмом и краеведением;
- воспитать у учащихся культуру здорового образа жизни.

Раздел 1. Туристская подготовка(90ч.)

1.1. Введение. Нормативные документы по туризму.

Теория. Введение в образовательную деятельность 4 года обучения. Входящее тестирование. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Подведение итогов, анализ летнего зачетного похода.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос.

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.

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

Практика. Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных условиях.

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 типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

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

Форма контроля. Наблюдение. Опрос.

1.5. Подведение итогов похода.

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

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

Форма контроля. Наблюдение. Опрос.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий.

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

Форма контроля. Практическое выполнение. Зачет.

1.7. Техничко-тактичска подготовка вида «Лична техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Практика. Совершенствование прохождения техничских этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Формирование умений и навыков на этапах: подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных участником; прохождение бревна с самонаведением перил, «маятником»; наклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; подъем и спуск по вертикальным перилам; подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практичское выполнение. Зачет.

1.8. Техничко-тактичска подготовка вида «Командна техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Теория. Техничские этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления. Техничко-тактичские приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактичских схем прохождения дистанций соревнований.

Практика. Организация командной страховки. Слаженность, работанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях. Совершенствование работы команды и каждого спортсмена на дистанциях туричского многоборья. Совершенствование прохождения техничских этапов дистанций 2-го класса. Организация работы команды на техничских этапах дистанций 3-го класса по технике пешеходного туризма: с использованием специального туричского снаряжения: подъем, спуск по склону с самостраховкой, траверс по перилам, наведенным командой; подъем - траверс - спуск по перилам, наведенным командой; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практичское выполнение. Зачет.

1.9. Техничко-тактичска подготовка вида «Контрольно-туричский маршрут (КТМ)»

Теория. Организация работы команды на техничских этапах дистанций 3-го и 4-го классов. Тактикаличного прохождения туричских этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Система «ралли» вида КТМ, ее особенности. Работа по временному графику: график опережения, опоздания. Действие участников команд в ситуации «незначительного отставания от графика» и «значительного отставания от графика». Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практика. Формирование умений и навыков прохождения дистанции вида КТМ системой «ралли». Движение по временному графику. Планирование прохождения дистанции с учетом сложности техничских этапов. Отработка умений скоростной подготовки снаряжения к этапу. Быстрый уход с этапа, транспортировка снаряжения после прохождения этапа. Маркировка веревок в движении. Совершенствование прохождения техничских этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Формирование умений и навыков: наведение перил и организация верхней командной страховки на этапе «Круто-наклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; наведение перил и организация командной страховки на этапе «Параллельная переправа».

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практичское выполнение. Зачет.

1.10. Техничко-тактичска подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»

Теория. Соревнования по поисково-спасательным работам с водными препятствиями, особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению при работе через водную преграду. Правила поведения «пострадавшего». Страховка и самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего на этапах ПСР. Техничко-тактичские приемы организации командной работы на этапах дистанции. Штрафы за совершенные ошибки

на этапах. Условные знаки аварийной сигнализации.

Практика. Формирование умений, отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции с водными препятствиями.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

1.11. Соревнования по туризму.

Теория. Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов. Порядок определения результатов. 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.

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.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

Раздел 2. Топография и ориентирование(15ч.)

2.1. 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.. 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 расчлененных карт.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

2.2 Техничко-тактическая подготовка ориентировщика.

Теория. Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП. Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.

Практика. Комплексное чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Измерение расстояний на местности.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

2.3 Соревнования по ориентированию.

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

Форма контроля. Практическое выполнение. Зачет.

Раздел 3. Краеведение(9ч.)

3.1 Всероссийское туристско-краеведческое движение «Отечество».

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

Форма контроля. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

3.2 Изучение района путешествия.

Теория. Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, подъезд к начальной и от конечной точек маршрута. История,

памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практика. Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествие 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.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

Раздел 4. Обеспечение безопасности в походе (33ч.)

4.1 Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Теория. Основные причины возникновения экстремальных ситуаций: отставание одного или нескольких участников от группы; потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях; утрата картографического материала; утрата снаряжения; нехватка продуктов питания; тяжелое заболевание участника похода; травма участника похода при преодолении сложных этапов или на бивачных работах; стихийные бедствия в районе похода. Просчеты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций: недостаточный контроль за мед 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 на маршрут в измененном составе группы; разделение группы без четкой договоренности о порядке действий; изменение маршрута в сторону усложнения; неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков; неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков; отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления; нарушение техники страховки, само страховки; отсутствие контроля за ориентированием на маршруте; неправильная организация движения группы; неверный выбор места привала, ночлега; слабая дисциплина в группе, конфликты.

Практика. Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

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

Теория. Действие группы при потере ориентировки. Остановка движения. Разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения к населенному пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Кодовая таблица сигналов. Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника. Действия при отставании одного или нескольких участников от группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвленных тропах. Организация поиска.

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

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

4.3 Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях.

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

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

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

4.4 Основные приемы оказания первой помощи, транспортировка пострадавшего.

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

Практика. Оказание первой помощи пострадавшему. Изготовление носилок, волокуш. Транспортировка пострадавшего.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка(33ч.)

5.1 Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемое на бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам рек, ручьев. Игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание различными способами.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

5.2. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и по 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 с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на КП и уход с них с заранее выбранным маршрутом. Лыжная подготовка. Движение на лыжах по ровной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полу плугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам, без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, переправы и т.д. Игры с элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

Раздел 6. Инструкторская подготовка(36ч.)

6.1 Психологические основы обучения.

Теория. Значение психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы. Черты характера: целеустремленность, сила воли, активность и т.п. Воспитание черт характера.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

6.2 Психология коллектива.

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

Практика. Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

6.3 Права и обязанности руководителя группы.

Теория. Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы. Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории, культуры. Ответственность руководителя группы за нарушение Инструкции по организации похода. Обязанности руководителя группы до начала похода: комплектование группы; организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать, организации и подбора необходимого снаряжения и продуктов питания, оформление необходимой документации, утверждение маршрута в МКК. Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами группы: изучение района похода; подготовка картографического материала. Обязанности руководителя группы в походе: строгое соблюдение маршрута похода; принятие необходимых мер для обеспечения безопасности участников; организация помощи другим группам; выполнение на маршруте указаний МКК.

Практика. Предоставление отчета о походе в МКК и оформление справок о походе участникам.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

6.4 Подготовка и проведение занятий по темам

Теория. Уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема, определение целей, последовательности проведения занятия, приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана конспекта.

Практика. Подготовка и проведение занятий. Проведение соревнований, туристско-краеведческих мероприятий. Индивидуальные занятия – оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

Форма контроля. Наблюдение. Опрос. Практическое выполнение. Зачет.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные инструкторы туризма» учащиеся овладевают следующими компетентностями

Предметные (образовательные):

- учащиеся будут знать и владеть навыками эксплуатации специального снаряжения необходимого туристу;
- учащиеся овладеют техническими и тактическим приемам спортивного туризма и спортивного ориентирования.

Метапредметные:

- учащиеся будут демонстрировать развитые, в соответствии с программными требованиями, физические качества;
- у учащихся будет сформирована устойчивая мотивация к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию;
- учащиеся будут уметь работать в команде, будут демонстрировать трудолюбие, дисциплинированность, социальную активность.

Личностные:

- учащиеся будут регулярно посещать занятия, демонстрировать интерес к туристско-краеведческой деятельности;
- учащиеся будут проявлять познавательную активность в походах и на занятиях.

Предполагаемые результаты обучения

К концу 1 года обучения, учащиеся овладевают следующими компетентностями:

Предметные:

- учащиеся овладеют базовой техникой туризма
- учащиеся получают знания по истории возникновения и развитию туризма

Метапредметные:

- у учащихся будут развиты нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества и т.д.).

Личностные:

- учащиеся научатся бережно относиться к окружающей среде.

К концу 2 года обучения, учащиеся овладеют следующими компетентностями:

Предметные:

- учащиеся познакомятся с видами и особенностями спортивного туризма, спортивного ориентирования и первой доврачебной помощи.
- у учащихся будут сформированы знания и умения, необходимые для участия в соревнованиях по-спортивному ориентированию.

Метапредметные:

- у учащихся будут развиты физические качества (сила, быстрота, выносливость).
- учащиеся овладеют организаторскими навыками.

Личностные:

- учащиеся смогут оказывать первую доврачебную помощь.

К концу 3 года обучения, учащиеся овладеют следующими компетентностями:

Предметные:

– учащиеся будут развиты и оздоровлены в процессе занятий спортивным туризмом.

Метапредметные:

– у учащихся будут развиты физические качества (сила, быстрота, координация движений) .
– учащиеся научатся работать и правильно вести себя в коллективе.

Личностные:

– учащиеся будут развиты к преодолению трудностей.

К концу 4 года обучения, учащиеся овладеют следующими компетентностями:

Предметные:

– учащиеся будут подготовлены как юные инструкторы туризма ????

Метапредметные:

– у учащихся будет развита культура здорового образа жизни.
– учащиеся смогут оказать первую доврачебную помощь

Личностные:

– у учащихся будут развиты нравственные чувства через занятия спортивным туризмом и краеведением.

Диагностирование результатов образовательной деятельности:

Для отслеживания результативности образовательного процесса, с целью диагностики результатов каждого года обучения используются следующие виды контроля: входной контроль (сентябрь). Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке; промежуточный контроль(январь). Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке; нормативы по СФП (прохождение дистанции 1 класса в закрытом помещении). итоговый контроль (май). Проверка знаний и умений, приобретенных учащимися в течение учебного года: Прием контрольных нормативов по общефизической подготовке; нормативы по СФП, результаты участия в городских и областных соревнованиях; анкетирование.

Текущий контроль (осуществляется на каждом занятии с целью оценки освоения учащимися знаний посредством педагогического наблюдения и проведения устного фронтального опроса по основным понятиям темы).

Формы подведения итогов:

- Педагогическое наблюдение и педагогический анализ результатов активности учащихся на занятиях (с ведением дневника наблюдения и фиксацией результатов прохождения спортивных туристских дистанций),
- Участие детей в соревнованиях различного уровня;
- Опрос;
- Тестирование.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с руководителем структурного подразделения и утверждается заместителем директора МБУ ДО «Детско-юношеский центр» по УВР.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

| № | Год обучения | Объем учебных часов | Всего учебных недель | Режим работы | Количество учебных дней |
|---|----------------|---------------------|----------------------|---------------------------|-------------------------|
| 1 | 1 год обучения | 216 | 36 | 2 раза в неделю по 3 часа | 72 |
| 2 | 2 год обучения | 216 | 36 | 3 раза в неделю по 2 часа | 72 |
| 3 | 3 год обучения | 216 | 36 | 3 раза в неделю по 2 часа | 72 |
| 4 | 3 год обучения | 216 | 36 | 3 раза в неделю по 2 часа | 72 |

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
- спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами, необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении;
- полигона на местности для проведения тренировок и соревнований;
- компьютерной/офисной техники: компьютера, сканера, принтера, проектора, а также, фото- и видеокамера, телевизора, учебных фильмов.
- Для занятий по спортивному туризму:
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций – 15шт.;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций – 15шт.;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- медицинская аптечка;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов – 15шт.;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная (диаметром 10 мм) и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, блоки, страховочные системы (15шт.), опорные петли, усы самостраховки (15-30 шт.), каски (15шт.), рукавицы (перчатки) (15 пар) и т.д.
- Для занятий по спортивному ориентированию:
- набор топографических и спортивных карт различных участков местности;
- компасы всех видов – от простейших (компас «Андреянова») до современных – по 1 шт.;
- компасы «на палец» и «на ладонь» - по 15 шт.;
- призмы для ориентирования на местности – 20шт;

- карточки для отметок КП;
- курвиметры, линейки, транспортиры – по 15шт.;
- карточки с условными знаками спортивных карт;
- расходный материал (бумага, карандаши, фломастеры, клей и т.п.).

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач, мониторинг по ДООП).

Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области

Этапы и формы аттестации

| Вид контроля | Тема и контрольные измерители аттестации | Форма аттестации |
|--------------------------|---|--|
| 1 год обучения | | |
| Входной контроль | <p>Раздел 1. Введение. Туристские путешествия, история развития туризма - знания о туризме, ориентировании, топографии; - знание правил техники безопасности в спортивном зале.</p> <p>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка - выполнять упражнения по общефизической подготовке</p> | <p>Фронтальный опрос</p> <p>Контрольные нормативы</p> |
| Текущий контроль | <p>Раздел 2. Топография - умения ориентировать карту на местности - умение определять стороны горизонта по местным признакам</p> | Фронтальный опрос по теме. |
| | <p>Раздел 3. Краеведение -умение работать с физической картой Области</p> | Педагогическое наблюдение |
| | <p>Раздел 4. Основы гигиены и первой доврачебной помощи - знать виды травм - знать способы наложения простейших повязок</p> | Фронтальный опрос. Педагогическое наблюдение |
| | <p>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка - знать способы преодоления естественных препятствий - уметь преодолевать спуски, подъемы, горизонтальные переправы -выполнять упражнения по общефизической подготовке, согласно нормативным требованиям программы 1 года обучения - проходить дистанцию 1 класса</p> | Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение, соревнования |
| Итоговый контроль | <p>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка - базовые знания и умения в туризме.</p> | Контрольные нормативы по ОФП и СФП; Поход выходного дня |

| | | |
|-------------------------------|---|---|
| | | |
| 2 год обучения | | |
| Входной контроль | <p>Раздел 1. Основы туристской подготовки - знания о туризме, ориентировании, топографии; - знание правил техники безопасности в спортивном зале.</p> <p>Раздел 2. Топография и ориентирование - знание условных топографических знаков; - умение определять расстояние и высоту по карте; - уметь определять азимут; - двигаться по карте; - участвовать в соревнованиях без снятия.</p> | <p>Фронтальный опрос</p> <p>Педагогическое наблюдение Тестирование «Спортивное ориентирование». Соревнования.</p> |
| Текущий контроль | <p>Раздел 3. Краеведение - умение работать со справочным материалом местности</p> | <p>Фронтальный опрос. Выполнение контрольных упражнений</p> |
| | <p>Раздел 4. Основы гигиены и первой доврачебной помощи - знать виды кровотечений и способы их остановки; - знать способы и правила транспортировки пострадавшего;</p> | <p>Педагогическое наблюдение Фронтальный опрос</p> |
| Промежуточный контроль | <p>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка - знать нормативы спортивного туризма - уметь проходить дистанции 2 класса в спортивном туризме.</p> | <p>Фронтальный опрос Контрольные нормативы ОФП и СФП</p> |
| Итоговый контроль | <p>Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка - знания и умения в туризме.</p> <p>Раздел 6. Начальная инструкторская подготовка - умение выполнять обязанности по должностям период похода.</p> | <p>2-3 дневный поход Тестирование «Спортивный регламент 2020», соревнования, Тестирование «Правила поведения в походе».</p> |
| 3 год обучения | | |
| Входной контроль | <p>Раздел 1. Туристская подготовка - знания о туризме, ориентировании, топографии; - знание правил техники безопасности в спортивном зале.</p> | <p>Фронтальный опрос, соревнования</p> |

| | | |
|--------------------------|---|---|
| | Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка - знать влияние физических упражнений на организм | Контрольные нормативы |
| Текущий контроль | Раздел 2. Топография и ориентирование - составление плана прохождения КП, распределять силы по дистанции Раздел 3. Краеведение - работать физико-краеведческой картой области Раздел 4. Обеспечение безопасности - умение вязать узлы согласно 3 году обучению | Фронтальный опрос по теме Педагогическое наблюдение Педагогическое наблюдение |
| Итоговый контроль | Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка - уметь проходить дистанции 3 класса в спортивном туризме. Раздел 6. Начальная инструкторская подготовка - Участвовать в подготовке и проведении занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое снаряжение». | Контрольные нормативы Тестирование «Спортивный регламент 2020», |
| 4 год обучения | | |
| Входной контроль | Раздел 1. Туристская подготовка - умение совершенствовать личное снаряжение Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка - уметь проходить дистанции 3 класса в спортивном туризме | Фронтальный опрос, соревнования |
| Текущий контроль | Раздел 2. Топография и ориентирование - умение делать разбор результатов по спортивному ориентированию Раздел 3. Краеведение - умение проводить туристско-краеведческие мероприятия Раздел 4. Обеспечение безопасности - умение определять тактику и технику движения в экстремальных ситуациях | Фронтальный опрос по теме Педагогическое наблюдение Педагогическое наблюдение |
| Итоговый контроль | Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка | Контрольные нормативы |

| | | |
|--|---|---------------------------|
| | <p>- знание и умение оказывать первую доврачебную помощь</p> <p>Раздел 6. Начальная инструкторская подготовка</p> <p>- умение составлять отчеты о походе</p> | Педагогическое наблюдение |
|--|---|---------------------------|

Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные инструкторы туризма» осуществляется посредством следующих разработок (критерии и показатели в Приложении №1):

Тесты: «Спортивный туризм. Регламент 2020», «Спортивное ориентирование», «Правила поведения в Походе»;

Контрольные нормативы по уровню развития основных физических качеств;

Выполнение учащимися практических заданий на время.

Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «Юные инструкторы туризма» включает:

- сборник тестов по темам «Спортивный туризм. Регламент 2020», «Спортивное ориентирование», «Правила поведения в Походе»;
- учебные конспекты по темам разделов программы;
- дидактический материал по темам разделов программы;
- картографический материал;
- подборка контрольно-измерительных материалов - тестов для контроля усвоения знаний по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам медицинских знаний, проверочные работы после прохождения тем разделов;
- раздаточный материал на развитие памяти, внимания, логики, мышления в виде различных карточек, мозаик, тестовых заданий;
- методическое пособие «Основы комплексной подготовки спортсменов-туристов (группа дисциплин - дистанции)» (автор Суховольский С.Е.);
- «Сборник обучающих тестов и контрольных заданий по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции)» дидактический материал (автор Суховольский С.Е.);
- сборник обучающих тестов и ситуационных задач по курсу «Первая доврачебная помощь» (автор Егорова Г.Н.);
- «Рабочая тетрадь ориентировщика» (автор Колесникова Л.В.);
- учебно-методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный видеофильм «Условные знаки спортивных карт» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный DVD-фильм «Спортивное ориентирование» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный видеофильм «Туристское многоборье» (авторы Г.Н.Егорова, А.А.Головин, Ю.С.Пятаков), и др.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

| № | Раздел программы | Формы занятий | Приемы и методы организации образ. процесса | Дидактический материал | Материально-техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
|----|------------------------------|---|--|--|---|--|
| 1. | Основы туристской подготовки | Теоретические, практические, комбинированные занятия в учебном кабинете, на спортивной площадке, на открытой местности; игра, соревнование. | Наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, вербальный | Инструкция по технике безопасности, регламент по виду спорта «Спортивный туризм», отчеты походах, видеофильмы, презентации | Туристское снаряжение (спальники, коврики, рюкзаки, костровое оборудование, палатки, альпенштоки, каски, страховочные системы, зажимы, спусковые устройства, веревки D 10мм, 6 мм, комплект для изготовления носилок и др.), компьютер, проектор и т.д. | Тестирование, самоанализ, открытое занятие для родителей, контрольное занятие. |
| 2. | Топография и ориентирование | Теоретические, практические, комбинированные занятия в учебном кабинете, на спортивной площадке, на открытой местности; игра, соревнование. | Вербальный, практический, наглядный | Карты, схемы, презентации, настольные игры для ориентировщиков, дидактические карточки, инструкция по технике безопасности | Компаса, курвиметр, компьютер, проектор, столики для ориентирования. | Контрольное занятие, самоанализ, тестирование |
| 3. | Краеведение | Практическое занятие в учебном кабинете | Частично-поисковый, вербальный, наглядный, исследовательский, иллюстративный | Атлас Кемеровской области, Красная книга, отчеты, фотографии, таблицы | Компьютер, проектор, фотоаппарат | Контрольное занятие, тестирование, самостоятельная работа, коллективный анализ работ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| 4. | Обеспечение безопасности | Теоретические и практические занятия | Вербальный, практический, иллюстративный | Инструкция по технике безопасности, медицинский справочник, опросники | Компьютер, проектор, аптечка первой помощи, шины, носилки | Контрольное занятие, самоанализ, тестирование |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | Теоретические, практические, комбинированные занятия в учебном кабинете, на спортивной площадке, на открытой местности; игра, соревнование. | Практический, вербальный, наглядный | Дневник самоконтроля, дидактические карточки, инструкция по технике безопасности | Мячи (волейбольные, набивные), оборудование для занятий лыжной подготовкой, гимнастические стенки, тренажеры | Контрольное занятие, самоанализ, тестирование |
| 6. | Инструкторская подготовка | Теоретические и практические занятия в учебном кабинете, на открытой местности | Практический, вербальный, наглядный | Учебная литература, анкеты, отчеты о походах, журнал метеорологических наблюдений | Ремонтный набор, аптечка первой помощи | Контрольное занятие, самоанализ |
| 7. | Туристские увлечения | Теоретические и практические занятия в учебном кабинете, на открытой местности | Практический, вербальный, наглядный | Справочники, учебная литература | Фотоаппарат, компьютер, музыкальные инструменты | Контрольное занятие, самоанализ |

Список литературы

Литература для педагога

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. - М.: Вилад, 1996. – 80с.
2. Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. - М.: Советский Спорт, 2001. – 80 с.
3. Воронов Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование». - М.: ЦДЮТур, 1999. – 64с.
4. Воронов Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование». - М.: ЦДЮТур, 1999. – 64с.
5. Гоголадзе В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32. - М.: 2000. – 285 с.
6. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели». - М.: ЦДЮТур, 2000. – 64с.
7. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – Новокузнецк: ИПК, 2001. -70с.
8. Маслов А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма». - М.: ЦДЮТур, 1999. – 55с.

Литература для учащихся

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. - М.: Вилад, 1996. – 80 с.
2. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 228 с.
3. Обухова Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе». – Новосибирск. 2006. – 80 с.
4. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». - М.: Просвещение, 2009. – 18 с.

Список терминов

Спортивный туризм — вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий.

Карабин — основное соединительное устройство в скалолазании, альпинизме, промышленном альпинизме, спелеотуризме, горном туризме, дельтапланеризме, парашютном спорте и многих других смежных видах деятельности.

Жумár — элемент снаряжения альпинистов, спелеологов, спасателей, скалолазов, промальпов, применяемый в верёвочной технике для подъёма по вертикальным перилам.

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определённых случаях с учётом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Узлы - это способы соединения веревок, лент, рыболовных лесок, различных нитей и т.п., способы образования петель и привязывания веревок к различным предметам. Кроме того, узлом называется само соединение веревок.

Контрольные нормативы (нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (мальчики))

| <i>Упражнение</i> | <i>Баллы</i> | <i>10 лет</i> | <i>11 лет</i> | <i>12 лет</i> | <i>13 лет</i> |
|-----------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------|
| 1. Бег 30 м, сек. | 5 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 |
| | 4 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 |
| | 3 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 |
| | 2 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 |
| | 1 | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,4 |
| 2. Челночный бег, сек. | 5 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 8,2 |
| | 4 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 |
| | 3 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 |
| | 2 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 8,8 |
| | 1 | | | | 9,0 |
| 3. Бег 5 мин. | 5 | 1200 | 1250 | 1300 | 1350 |
| | 4 | 900-1000 | 950-1060 | 980-1150 | 1126- |
| | 3 | 850-900 | 900-850 | 950-975 | 1250 |
| | 2 | 800-850 | 850-900 | 875-950 | 1000- |
| | 1 | 795 | 845 | 870 | 1125 925-1000 925 |
| 4. Прыжок в длину с места, см | 5 | 155 | 166 | 176 | 186 |
| | 4 | 141-155 | 151-165 | 161-175 | 171-185 |
| | 3 | 126-140 | 136-150 | 146-160 | 156-170 |
| | 2 | 110-125 | 121-135 | 131-145 | 141-155 |
| | 1 | 105 | 120-130 | 130-140 | 140-150 |
| 5. Бросок набивного мяча 2 кг, см | 5 | - | - | - | 455 |
| | 4 | | | | 375-454 |
| | 3 | | | | 300-374 |
| | 2 | | | | 255-304 |
| | 1 | | | | 254 |
| 6. Подтягивание, кол-во раз | 5 | | 4 | 5 | 11 |
| | 4 | | 2-3 | 3-4 | 8-10 |
| | 3 | | 1-2 | 2-3 | 5-7 |
| | 2 | | 1 | 2 | 2-4 |
| | 1 | | 1 | 1 | 1 |

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (девочки)

| <i>Упражнение</i> | <i>Баллы</i> | <i>10 лет</i> | <i>11 лет</i> | <i>12 лет</i> | <i>13 лет</i> |
|-------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1. Бег 30 м, сек. | 5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 |
| | 4 | 7,3 | 6,4-7,0 | 6,2 | 6,0 |
| | 3 | 7,6 | 7,3 | 6,4 | 6,2 |
| | 2 | 7,8 | 7,5 | 6,6 | 6,4 |
| | 1 | 8,0 | 7,7 | 6,8 | 6,6 |
| 2. Челночный бег 3x10 м, сек. | 5 | 10,2 | 9,7 | 9,3 | 8,4 |
| | 4 | 10,6-11,3 | 10,1-10,7 | 9,7 | 8,6 |
| | 3 | 11,7 | 11,2 | 10,3 | 8,7 |
| | 2 | 11,9 | 11,4 | 11,0 | 9,0 |

| | | | | | |
|---|---|---------|---------|---------|-------------------------|
| | 1 | 12,1 | 11,6 | 11,2 | 9,9 |
| 3. Бег 5 мин., м | 5 | 900 | 950 | 1000 | 1251 |
| | 4 | 800 | 850 | 900 | 1126- |
| | 3 | 500 | 550 | 600 | 1250 |
| | 2 | 400 | 500 | 550 | 1001- |
| | 1 | 300 | 450 | 500 | 1125 875-1000 875 |
| 4. Прыжок в длину с места, см | 5 | 150 | 155 | 160 | 167 |
| | 4 | 130-110 | 140-125 | 150-135 | 162 |
| | 3 | 85 | 90 | 110 | 158 |
| | 2 | 75 | 85 | 105 | 155 |
| | 1 | 70 | 80 | 100 | 140 |
| 5. Бросок набивного мяча 2 кг, см | 5 | | | | 401 |
| | 4 | | | | 326-400 |
| | 3 | | | | 251-325 |
| | 2 | | | | 176-251 |
| | 1 | | | | 175 |
| 6. Подтягивание, кол-во раз | 5 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| | 4 | 4-8 | 6-10 | 7-11 | 8-13 |
| | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |

Контрольные нормативы по СФП (прохождение дистанции 1 класса в закрытом помещении)

Нормативные требования 1 год обучения.

Прохождение дистанции 1 класса (навесная, спуск, подъем по скалодрому, спуск) без учета времени. Прохождение дистанции – зачет. Не выполнение – не зачет.

Нормативные требования 2 год обучения

Прохождение дистанции 1 класса (навесная, спуск, подъем по скалодрому, спуск) за 1 минуту 30 секунд. Прохождение дистанции – зачет. Не выполнение – не зачет.

Тест «Спортивный регламент 2020»

Цель теста – оценка уровня знаний учащихся по основным терминам и понятиям.

Учащимся предлагается выбрать правильные варианты ответов на 10 вопросов и расшифровать 11 сокращений, принятых в туризме.

Оценка:

Учащийся получает оценку «отлично» ответив правильно на 80-100% вопросов;

Учащийся получает оценку «хорошо» ответив правильно на 79-60% вопросов;

Учащийся получает оценку «удовлетворительно» ответив правильно на 59 -30% вопросов;

Учащийся получает оценку «не удовлетворительно», ответив правильно менее, чем на 30% ответов

Тест «Спортивное ориентирование»

Цель теста – оценка уровня знаний учащихся по основным терминам и понятиям в спортивном ориентировании.

Учащимся предлагается выбрать правильные варианты ответов на 5 вопросов и определить 20 топографических знаков.

Оценка:

Учащийся получает оценку «отлично» ответив правильно на 80-100% вопросов;

Учащийся получает оценку «хорошо» ответив правильно на 79-60% вопросов;

Учащийся получает оценку «удовлетворительно» ответив правильно на 59 -30% вопросов;

Учащийся получает оценку «не удовлетворительно», ответив правильно менее, чем на 30% ответов

Тест «Правила поведения в походе»

Цель теста – оценка уровня знаний учащихся по правилам поведения в походе.

Учащимся предлагается выбрать правильные варианты ответов на 15 вопросов. Оценка:

Учащийся получает оценку «отлично» ответив правильно на 80-100% вопросов;

Учащийся получает оценку «хорошо» ответив правильно на 79-60% вопросов;

Учащийся получает оценку «удовлетворительно» ответив правильно на 59 -30% вопросов;

Учащийся получает оценку «не удовлетворительно», ответив правильно менее, чем на 30% ответов

Критерии оценивания сформированных компетентностей учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы туризма» (педагогического наблюдения за учащимися в условиях похода)

| | Фамилия, имя/ баллы | | | | | | Примечания |
|------------------------------------|--|-----------|--|--|--|--|------------|
| | Иванов И. | Петров В. | | | | | |
| Диагностируемые компетенции | Ориентирование на местности | | | | | | |
| Знания | | | | | | | |
| Умения и навыки | | | | | | | |
| | Организация туристского бивака | | | | | | |
| Знания | | | | | | | |
| Умения и навыки | | | | | | | |
| | Техника преодоления препятствий | | | | | | |
| Знания | | | | | | | |
| Умения и навыки | | | | | | | |
| | Соблюдение техники безопасности | | | | | | |
| Знания | | | | | | | |
| Умения и навыки | | | | | | | |
| | Комплектование снаряжения | | | | | | |
| Знания | | | | | | | |
| Умения и навыки | | | | | | | |

Для определения учебных результатов учащихся выделены следующие критерии уровней обученности:

Высокий уровень (2 балла) - учащийся владеет ЗУНами, свободно ориентируется в терминологии и понятиях, осознанно и грамотно применяет знания на практике.

Средний уровень (1 балл) – учащийся овладел менее чем ½ от объема знаний, предусмотренных программой, ориентируется в понятиях и применяет усвоенные знания по подсказке педагога или сверстников.

Низкий уровень (0 баллов) – учащийся практически не усвоил теоретическое содержание программы, не овладел умениями и навыкам.

Оцениваемые параметры (показатели)

| Знания | Умения и навыки |
|--|--|
| Ориентирование на местности | |
| Знать основы топографии (топографическая и туристская картосхемы маршрута, масштаб карты или плана местности, условные знаки). Знать особенности ориентирования на открытой и закрытой местности. | Уметь читать карту, измерять пройденное расстояние, уверенно работать с компасом (ориентировать карту, измерять азимутальные углы на карте и на местности, двигаться в заданном направлении по азимуту и ориентирам), определять стороны горизонта по солнцу и часам |
| Организация туристского бивака | |

| | |
|--|--|
| Знать основные требования к месту бивака, правила пожарной безопасности, санитарно-гигиенические правила организации и снятия бивака. Знать типы костров, использование их в зависимости от характера местности, погоды и т. п. Знать условия рационального питания в походе | Уметь выбрать оптимальное место для бивака, установить палатку, подготовить и разжечь костер, приготовить горячую пищу |
| Техника преодоления препятствий | |
| Знать основные технические приемы передвижения в пешеходном туризме. Знать основные способы преодоления искусственных и естественных препятствий | Уметь использовать основные приемы техники передвижения по различным формам рельефа. Уметь переправляться через водное препятствие, владеть техникой подъема, траверса, спуска. |
| Соблюдение техники безопасности | |
| Знать основы техники безопасности в походе и спортивном туризме. | Уметь организовать безопасный способ передвижения в походе с выбором нужного маршрута. Уметь использовать личную и командную страховку при прохождении дистанций в спортивном туризме. |
| Комплектование снаряжения | |
| Знать виды и особенности личного и спортивного снаряжения. | Уметь правильно одевать и использовать специальное туристическое снаряжение. Использовать командное снаряжение по назначению. |

Фиксация результатов по забегам учащихся

| Фамилия, имя | Дата/результат (время прохождения дистанции) | | | | | | | | Примечания |
|--------------|--|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------|
| | 7.09 | 9.09 | 14.09 | 16.09 | 21.09 | 23.09 | 28.09 | 30.09 | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |