

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества Кировского района»

Принята на заседании
методического совета

от «04» 08 2023г.
Протокол № 12

Утверждаю:
Директор МБОУДО «ЦРТДиЮ
Кировского района»
Т.В. Вяткина
«04» 08 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Школа туристского мастерства - ШТУРМ»**

Возраст учащихся: 10- 18 лет

Срок реализации: 5 лет

Разработчик:

Красноштанов Андрей Сергеевич
педагог дополнительного
образования

Оглавление

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	8
1.3 Учебно-тематический план	9
1.3.1 Учебно-тематический план стартового уровня	9
1.3.2 Учебно-тематический план базового уровня (1 год)	12
1.3.3 Учебно-тематический план базового уровня (2 год)	15
1.3.4 Учебно-тематический план продвинутого уровня (1 год)	18
1.3.5 Учебно-тематический план продвинутого уровня (2 год)	20
1.4 Содержание программы	22
1.4.1 Содержание программы стартового уровня	22
1.4.2 Содержание программы базового уровня (1 год)	33
1.4.3 Содержание программы базового уровня (2 год)	48
1.4.4 Содержание программы продвинутого уровня (1 год)	56
1.4.5 Содержание программы продвинутого уровня (2 год)	62
1.5 Планируемые результаты	67
Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	74
2.1 Календарный учебный график	74
2.1.1 Календарный учебный график стартового уровня	74
2.1.2 Календарный учебный график базового уровня (1 год)	77
2.1.3 Календарный учебный график базового уровня (2 год)	81
2.1.4 Календарный учебный график продвинутого уровня (1 год)	86
2.1.5 Календарный учебный график продвинутого уровня (2 год)	91
2.2 Условия реализации программы	95
2.3 Формы аттестации	96
2.4 Оценочные материалы	97
2.5 Методические материалы	98
2.6 Список литературы	99
Приложения	100

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа туристского мастерства - ШТУРМ» имеет туристско-краеведческую направленность и предназначена для обучения учащихся технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, приобретения необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма».

Базовые нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 06.03.2019 г.
2. Указ Президента РФ от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629)
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242).
6. Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 №10).
7. Стратегия развития информационного общества в Российской Федерации, утв. Указом Президента РФ от 09.05.2017 № 203 «О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017-2030 годы».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Устав ОУ МБОУ ДО «ЦРТДиЮ Кировского района»;

11. «Положение о дистанционном обучении учащихся МБОУ ДО «ЦРТДиЮ Кировского района» от 06.04.2020г.

Актуальность данной программы обусловлена её практической значимостью. Дети могут применить полученные знания и практический опыт в походах, выживании в природных условиях, в экстремальных ситуациях, соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в соревнованиях образовательных учреждений «Школа безопасности» разных уровней.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы заключается в сочетании разных форм и методов обучения для достижения конечного результата образовательной программы, социальной адаптации учащихся, в их дальнейшей самостоятельной жизни.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ заключаются в том, что программа «Школа туристского мастерства» расширяет и углубляет знания обучающихся в основной школе по предмету Основы безопасности жизнедеятельности. Направлена на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовки по основам безопасности жизнедеятельности. В ней предложена система поведенческих алгоритмов действий в экстремальных ситуациях, рассмотрены психологические основы выживания в природных условиях.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации программы – учащиеся 3 – 11 классов (10-18 лет). Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 12 человек, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек.

По итогам входящего мониторинга, одаренные дети могут зачисляться сразу на базовый и продвинутый уровни программы.

Объем программы составляет 864 часа, из них:

Стартовый уровень – 72 часа,

Базовый уровень – 360 часов

Продвинутый уровень – 432 часа.

Срок освоения программы составляет 5 лет.

Стартовый уровень – 1 год,

Базовый уровень – 2 года

Продвинутый уровень – 2 года.

Каждый учебный год составляет 9 месяцев, 36 учебных недель. Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием учащихся. Рекомендуется

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

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

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

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

Режим занятий:

Стартовый уровень – 1 раз в неделю по 2 часа, либо 2 раза в неделю по 1 часу. Всего 2 часа (1 час составляет 45 минут, с перерывом на перемену в 10 минут).

Базовый уровень 1-й год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа. Всего 4 часа (1 час составляет 45 минут, с перерывом на перемену в 10 минут).

Базовый уровень 2-й год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа. Всего 6 часов (1 час составляет 45 минут, с перерывом на перемену в 10 минут).

Продвинутый уровень 1-й год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа. Всего 6 часов (1 час составляет 45 минут, с перерывом на перемену в 10 минут).

Продвинутый уровень 2-й год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа. Всего 6 часов (1 час составляет 45 минут, с перерывом на перемену в 10 минут).

Форма обучения. Очная. Данная программа также может быть реализована с помощью дистанционного обучения на сайте МБОУ ДО «ЦРТДиЮ Кировского района», мессенджерах: Telegram, группа «ШТУРМ» в ВК.

Стартовый уровень – учащиеся 3-5 классов, возраст 10-12 лет. Группы формируются во взаимодействии с педагогами общеобразовательных учреждений Кировского района. Объем уровня – один год обучения, 72 часа в год, 2 часа в неделю (1 час составляет 45 минут, с перерывом на перемену в 10 минут).

Базовый уровень – учащиеся 5-8 классов, возраст 12-15 лет, одаренные дети (участники городских и областных соревнований). Объем уровня – два года обучения: первый год - 144 часа в год, 4 часа в неделю (1 час составляет 45 минут, с перерывом на перемену в 10 минут); второй год - 216 часов в год, 6 часов в неделю, (1 час составляет 45 минут, с перерывом на перемену в 10 минут).

Продвинутый уровень – одаренные дети (участники областных и всероссийских соревнований) учащиеся 7-11 классов, возраст 14-18 лет. Объем уровня – 2 года обучения, 216 часов в год, 6 часов в неделю. (В соответствии с СанПин 2.4.4.3172-14).

По итогам входящего мониторинга, одаренные дети могут зачисляться сразу на базовый и продвинутый уровни программы.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Виды занятий по программе определены её содержанием и могут предусматривать: лекции, беседы, мастер-классы, консультации, выполнение самостоятельной работы, тренировки, учебные игры, экскурсии, учебно-тренировочные походы, путешествия, соревнования, конкурсы, творческие отчеты.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта учащихся следует проводить групповые и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

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

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Педагог воспитывает у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и

экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

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

Каждый уровень программы «Школа туристского мастерства – ШТУРМ» имеет свое название по годам обучения:

1-й год - стартовый уровень обучения. «Юные туристы»

2-й год - базовый уровень 1й год обучения «Школа безопасности. Стажеры»

3-й год - базовый уровень 2й год обучения «Школа безопасности. Эксперты»

4-й год - продвинутый уровень 1й год обучения «Спасатели»

5-й год - продвинутый уровень 2й год обучения «Юные профессионалы»

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование социально-адаптированной личности посредством организации туристско-краеведческой деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих основных **задач:**

обучающие:

- обучить учащихся основам туризма через теоретическую и практическую деятельность;
- дать учащимся представление об основах личной и общественной безопасности;
- познакомить учащихся с проблемами экологии и охраны природы.

развивающие:

- способствовать совершенствованию физической формы учащихся;
- развивать у учащихся навыки, необходимые во время длительного пребывания вдали от населенных пунктов (ориентирование на местности, безопасное и целесообразное использование огня, обустройство жилища и т.д.);
- способствовать овладению подростками практическими навыками и умениями поведения в экстремальных ситуациях.

воспитательные:

- прививать у учащихся интерес к занятиям туризмом, спортивным ориентированием, исполнение бардовских песен, как к познавательным и оздоровительным формам досуговой деятельности;
- способствовать развитию коллектива учащихся в группе;
- воспитывать стремление учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитывать бережное отношение детей к природе, окружающим, культурно-историческому наследию.

1.3 Учебно-тематический план

1.3.1 Учебно-тематический план стартового уровня «Школа туристского мастерства. Юные туристы» 72 часа

Цель: формирование социально-адаптированной личности посредством организации туристско-краеведческой деятельности

Задачи:

-обучить учащихся основам туризма через теоретическую и практическую деятельность;

-способствовать совершенствованию физической формы учащихся;

-прививать у учащихся интерес к занятиям туризмом, спортивным ориентированием.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы туристской подготовки				
1.1	Вводное занятие	1	1		опрос
1.2	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	опрос
1.3	Воспитательная роль туризма	1	1	-	опрос
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	тест
1.5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	1	2	ПВД
1.6	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	опрос
1.7	Питание в туристском походе	2	1	1	наблюдение
1.8	Туристские должности в группе	1	1	-	опрос
1.9	Правила движения в походе, преодоление препятствий	3	1	2	ПВД
1.10	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	1	1	опрос
1.11	Подведение итогов туристского похода	1	1	-	опрос
1.12	Туристские слеты и соревнования	1	1	-	наблюдение
		20	12	8	
2.	Топография и ориентирование				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	опрос
2.2.	Условные знаки	3	1	2	тест
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	практическое задание
2.4.	Компас. Работа с компасом	2	1	1	наблюдение

					е
2.5.	Измерение расстояний	2	1	1	практическое задание
2.6.	Способы ориентирования	2	1	1	опрос
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	1	1	-	тест
		14	7	7	
3.	Краеведение				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1	опрос
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	1	тест
3.3.	Изучение района путешествия	2	1	1	практическое задание
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1	1	-	опрос
		7	4	3	
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1	тест
4.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	опрос
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	опрос
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	практическое задание
		8	4	4	
5.	Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	практическое задание
5.3	Общая физическая подготовка	14	1	13	Сдача нормативов в ОФП
5.4	Специальная физическая подготовка	6	1	5	Сдача

					нормативо в СФП
		23	4	19	
	Общее количество часов	72	31	41	

Зачетный поход I степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) - вне сетки часов.

1.3.2 Учебно-тематический план базового уровня (1 год 144 часа)

«Школа туристского мастерства. Школа безопасности. Стажеры»

Цель: формирование социально-адаптированной личности посредством организации туристско-краеведческой деятельности

Задачи:

-дать учащимся представление об основах личной и общественной безопасности;

-развивать у учащихся навыки, необходимые во время длительного пребывания вдали от населенных пунктов (ориентирование на местности, безопасное и целесообразное использование огня, обустройство жилища и т.д.);

-способствовать развитию коллектива учащихся в группе.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Вводное занятие	1	1	-	опрос
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3	тест
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	7	1	6	ПВД
1.4	Подготовка к походу, путешествию	4	1	3	практическое задание
1.5	Подведение итогов туристского путешествия	2	1	1	практическое задание
1.6	Обязанности членов туристской группы по должностям	3	1	2	опрос
1.7	Питание в туристском походе	5	1	4	опрос
1.8	Техника и тактика в туристском походе	10	2	8	тест
1.9	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	4	1	3	опрос
1.10	Туристские слеты и соревнования	7	2	5	практическое задание
		47	12	35	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	3	1	2	Топограф. диктант
2.2	Компас. Работа с компасом	3	1	2	практическое задание
2.3	Измерение расстояний	2	1	1	практическое задание
2.4	Способы ориентирования	4	1	3	опрос

2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	опрос
2.6	Соревнования по ориентированию	4	1	3	соревнование
		18	6	12	
3. Краеведение					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	1	опрос
3.2	Изучение района путешествия	4	1	3	практическое задание
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	1	1	опрос
		8	3	5	
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	0,5	1,5	опрос
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	0,5	1,5	опрос
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	5	2	3	тест
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	3	практическое задание
		13	4	9	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-	опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	опрос
5.3	Общая физическая подготовка	18	-	18	Сдача нормативов ОФП
5.4	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Сдача нормативов СФП

		31	2	29	
6. Специальная подготовка					
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде	3	1	2	опрос
6.2	Психологические основы выживания в природных условиях	2	2	-	опрос
6.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	10	2	8	тест
6.4.	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	12	3	9	соревнование
		27	8	19	
ИТОГО за период обучения:		144	35	109	

Зачетный поход II степени сложности; степенной поход с элементами «Маршрута выживания»; многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов.

**1.3.3 Учебно-тематический план программы базового уровня
(2 год 216 часов)**

«Школа туристского мастерства. Школа безопасности. Эксперты»

Цель: формирование социально-адаптированной личности посредством организации туристско-краеведческой деятельности

Задачи:

-дать учащимся представление об основах личной и общественной безопасности;

-развивать у учащихся навыки, необходимые во время длительного пребывания вдали от населенных пунктов (ориентирование на местности, безопасное и целесообразное использование огня, обустройство жилища и т.д.);

-способствовать развитию коллектива учащихся в группе.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)					
1.1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3	тест
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	1	3	ПВД
1.4	Питание в туристском походе	6	1	5	практическое задание
1.5	Подготовка к походу, путешествию	8	1	7	опрос
1.6	Подведение итогов похода	6	-	6	практическое задание
1.7	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	24	2	22	ПВД тест
1.8	Особенности других видов туризма (по выбору)	10	1	9	опрос
		64	8	56	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	8	1	7	тест
2.2	Ориентирование в сложных условиях	4	1	3	опрос
2.3	Соревнования по ориентированию	10	1	9	соревнование

		22	3	19	
3. Краеведение					
3.1	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера.	2	2	-	опрос
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде.	10	-	10	опрос
		12	2	10	
4. Первая доврачебная помощь					
4.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	6	2	4	тест
4.2	Транспортировка пострадавшего	6	2	6	практическое задание
		12	4	8	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	опрос
5.2	Общая физическая подготовка	20	-	20	Сдача нормативов в ОФП
5.3	Специальная физическая подготовка	24	-	24	Сдача нормативов в СФП
		46	0,5	45,5	
6. Специальная подготовка					
6.1	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	4	1	3	опрос
6.2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	2	1	1	опрос
6.3	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	6	1	5	практическое задание

6.4	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	8	2	6	практическое задание
6.5	Организация поисково-спасательных работ силами группы	6	1	5	практическое задание
6.6	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	4	1	3	практическое задание
6.7	Соревнования «Школа безопасности».	16	3	13	соревнование
		46	10	36	
7. Факультативные занятия					
7.1	Самодетельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения	14	2	12	наблюдение
Общее количество часов:		216	27,5	188,5	

Зачетный поход III степени сложности; степенной поход с элементами «Маршрута выживания»; многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) вне сетки часов.

1.3.4 Учебно-тематический план продвинутого уровня 1 год 216 часов «Школа туристского мастерства. Спасатели»

Цель: формирование социально-адаптированной личности посредством организации туристско-краеведческой деятельности

Задачи:

-обучить учащихся основам спасательных работ через теоретическую и практическую деятельность;

-способствовать овладению подростками практическими навыками и умениями поведения в экстремальных ситуациях;

-воспитывать стремление учащихся к здоровому образу жизни.

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)					
1.1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
1.2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	4	1	3	практическое задание
1.3	Подготовка к походу, путешествию	6	-	6	наблюдение
1.4	Подведение итогов похода	4	-	4	опрос
1.5	Техника преодоления естественных препятствий	16	1	15	наблюдение
1.6	Движение в ночное время	12	2	10	практическое задание
1.7	Топографическая съемка, корректировка карты	6	2	4	Топографический диктант
		50	6	44	
2. Краеведение					
2.1	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество"	2	2	-	опрос
2.2	Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания»	10	2	8	наблюдение
2.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия.	6	-	6	практическое задание
		18	4	14	
3.Общая и специальная физическая подготовка					

3.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	опрос
3.2	Общая физическая подготовка	12	-	12	Сдача норм ОФП
3.3	Специальная физическая подготовка	32	-	32	Сдача норм СФП
		46	1	45	
4. Специальная подготовка					
4.1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	4	4	-	опрос
4.2	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки, пострадавшего	6	-	6	практическое задание
4.3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	16	-	16	практическое задание
4.4	Способы добычи пищи и воды	8	1	7	опрос
4.5	Соревнования «Школа безопасности»	42	4	38	соревнование
		76	9	65	
5. Факультативные занятия					
5.1	Самодетельная песня, изготовление снаряжения	26	3	23	наблюдение
ИТОГО за период обучения		216	22	194	

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

1.3.5 Учебно-тематический план продвинутого уровня 2 год 216 часов «Школа туристского мастерства. Юные профессионалы»

Цель: формирование социально-адаптированной личности посредством организации туристско-краеведческой деятельности

Задачи:

- обучить учащихся основам движения в ночное время;
- способствовать овладению подростками практическими навыками и умениями поведения в экстремальных ситуациях;
- воспитывать стремление учащихся к здоровому образу жизни.

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)					
1.1	Вводное занятие	1	1	-	опрос
1.2	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	6	1	5	практическое задание
1.3	Подготовка к походу, путешествию	6	-	6	наблюдение
1.4	Подведение итогов похода	5	-	5	опрос
1.5	Техника преодоления естественных препятствий	16	1	15	наблюдение
1.6	Движение в ночное время	11	1	10	практическое задание
1.7	Топографическая съемка, корректировка карты	6	2	4	Топографический диктант
		51	6	45	
2. Краеведение					
2.1	Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся "Отечество"	1	1	-	опрос
2.2	Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания»	10	2	8	наблюдение
2.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия.	7	-	10	практическое задание
		18	3	15	
3.Общая и специальная физическая подготовка					
3.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	опрос

3.2	Общая физическая подготовка	12	-	12	Сдача норм ОФП
3.3	Специальная физическая подготовка	32	-	32	Сдача норм СФП
		47	1	46	
4. Специальная подготовка					
4.1	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	2	2	-	опрос
4.2	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки, пострадавшего	6	-	6	практическое задание
4.3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	16	-	16	практическое задание
4.4	Способы добычи пищи и воды	10	2	8	опрос
4.5	Соревнований «Школа безопасности»	39	4	35	соревнование
		73	8	62	
5. Факультативные занятия					
5.1	Самодетельная песня, изготовление снаряжения	27	2	25	наблюдение
		27	2	25	
ИТОГО за период обучения		216	20	196	

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

1.4 Содержание программы

1.4.1 Содержание программы стартового уровня обучения «Школа туристского мастерства. Юные туристы»

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1 Вводное занятие

Теоретические занятия

Организация учебной и практической деятельности в осенний период. Практическая сторона занятий в зимний период и ее особенности. Значение учебной и практической деятельности в весенний период. Планирование и подготовка к летнему периоду. Возможности материально-технической базы.

1.2. Туристские путешествия, история развития туризма

Теоретические занятия

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

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

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

1.3. Воспитательная роль туризма

Теоретические занятия

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

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

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

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

Общественно-полезная работа.

1.4. Личное и групповое туристское снаряжение

Теоретические занятия

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

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

Практические занятия

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

1.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теоретические занятия

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

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

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

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

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

1.6. Подготовка к походу, путешествию

Теоретические занятия

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.

Практические занятия

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

1.7. Питание в туристском походе

Теоретические занятия

Значение правильного питания в походе.

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

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

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

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

1.8. Туристские должности в группе

Теоретические занятия

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

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

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

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

Практические занятия

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

1.9. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теоретические занятия

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

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

Практические занятия

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

1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

1.11. Подведение итогов похода

теоретические занятия

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

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

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

1.12. Туристские слеты и соревнования

Теоретические занятия

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

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня

подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Теоретические занятия

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

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

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

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

2.2. Условные знаки

Теоретические занятия

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

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

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

Практические занятия

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Теоретические занятия

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

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

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

Практические занятия

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

2.4. Компас, работа с компасом

Теоретические занятия

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

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

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

Практические занятия

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

2.5. Измерение расстояний

Теоретические занятия

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

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

Практические занятия

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

2.6. Способы ориентирования

Теоретические занятия

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

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

Практические занятия

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

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

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

Теоретические занятия

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

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

Практические занятия

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.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ

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

Теоретические занятия

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

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

Практические занятия

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

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

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

3.3. Изучение района путешествия

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Теоретические занятия Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности.

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

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

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

4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теоретические занятия

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

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

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

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

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

Практические занятия

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.

4.2. Походная медицинская аптечка

Теоретические занятия

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

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теоретические занятия

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

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

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

Практические занятия

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теоретические занятия

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Теоретические занятия

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.

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

Теоретические занятия

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

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

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

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

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

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

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для 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.

5.4. Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

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

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

Практические занятия

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

1.4.2 Содержание программы базового уровня 1 год

«Школа туристского мастерства. Школа безопасности. Стажеры»

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Вводное занятие

Теоретические занятия

Организация учебной и практической деятельности в течение учебного года. Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

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

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

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

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

1.2. Личное и групповое снаряжение

Теоретические занятия

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

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

Снаряжение для краеведческой работы.

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

Практические занятия

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теоретические занятия

Требования к месту бивака:

жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

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

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания.

Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Теоретические занятия

Подбор группы и распределение обязанностей.

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

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

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

1.5. Подведение итогов туристского путешествия

Теоретические занятия

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

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

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

1.6. Обязанности членов туристской группы по должностям

Теоретические занятия

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

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во

время похода и перераспределение их между членами группы.

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

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

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

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

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

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

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

Практические занятия

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

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

1.7. Питание в туристском походе

Теоретические занятия

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.8. Техника и тактика в туристском походе

Теоретические занятия

Понятие о тактике в туристском походе.

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

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

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

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

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

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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

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

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Теоретические занятия

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

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

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

1.10. Туристские слеты и соревнования

Теоретические занятия

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований.

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

Медицинское обеспечение. Охрана природы.

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

Условия проведения соревнований

Практические занятия

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

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

Участие в соревнованиях.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

2.1. Топографическая и спортивная карта

Теоретические занятия

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

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

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

Практические занятия

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

2.2. Компас. Работа с компасом

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

2.3. Измерение расстояний

Теоретические занятия

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

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

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

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

2.4. Способы ориентирования

Теоретические занятия

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

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

Движение по легенде — подробному описанию пути.

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

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

Практические занятия

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

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае

потери ориентировки

Теоретические занятия

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

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

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

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

Практические занятия

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

2.6. Соревнования по ориентированию

Теоретические занятия

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

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

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ

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

Теоретические занятия

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография,

растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

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

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

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

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

3.2. Изучение района путешествия

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

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

Теоретические занятия

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

Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

Практические занятия

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

4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Теоретические занятия

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

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

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Теоретические занятия

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

Индивидуальная аптечка туриста.

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

Практические занятия

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

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теоретические занятия

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

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

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

Ушибы, ссадины, потертости.

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

Практические занятия

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теоретические занятия

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке.

Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Теоретические занятия

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

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

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

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

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

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

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

Теоретические занятия

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

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

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

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

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Изучение приемов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами

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

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

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

Элементы акробатики

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

Подвижные игры и эстафеты

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

Легкая атлетика

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

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

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

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

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

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

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной

и обеих ног на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

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

Упражнения для развития силы

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед,

назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

6.1. Экстремальные ситуации в природной среде

Теоретические занятия

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

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

Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

6.2. Психологические основы выживания в природных условиях

Теоретические занятия

Что надо знать о себе, чтобы выжить.

Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.

Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

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

6.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях

Теоретические занятия

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

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

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

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

определение направления выхода;

ориентирование;
выход к населенному пункту;
сооружение временного жилища;
способы добычи огня;
обеспечение питанием и водой;
поиск и приготовление пищи;
подача сигналов бедствия.

Практические занятия

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

6.4. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»

Теоретические занятия

История создания движения. Его цели и задачи.

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

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

Конкурсная программа.

Практические занятия

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

1.4.3 Содержание программы базового уровня 2 год «Школа туристского мастерства. Школа безопасности. Эксперты» 1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ и ВОДНЫЙ ТУРИЗМ)

1.1. Вводное занятие

Теоретические занятия

Организация учебной и практической деятельности в течение учебного года.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теоретические занятия

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

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

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практические занятия

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теоретические занятия

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

Виды примусов и правила работы с ними.

Практические занятия

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

1.4. Питание в туристском походе

Теоретические занятия

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

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

Практические занятия

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

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Теоретические занятия

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

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия

Разработка маршрута похода.

1.6. Подведение итогов похода

Практические занятия

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

1.7. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Теоретические занятия

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

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

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

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

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

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

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

1.8. Особенности других видов туризма (по выбору)

Теоретические занятия

Знакомство с одним из видов туризма по схеме:

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

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

2.1. Топографическая и спортивная карта

Теоретические занятия

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

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

Практические занятия

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

2.2. Ориентирование в сложных условиях

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

2.3. Соревнования по ориентированию

Теоретические занятия

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

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ

3.1. Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом

по родному краю.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия

Практические занятия

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

4. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теоретические занятия

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

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

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практическое занятие

Освоение приемов массажа

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Теоретические занятия

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

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

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

Практические занятия

Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления

естественных препятствий.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Теоретические занятия

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

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

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Теоретические занятия

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

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне,

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

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

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

Лыжная подготовка

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

Туристская техника

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

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

6.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения

Теоретические занятия

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:
геофизический (землетрясения, извержения вулканов);
геологический (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.);
метеорологический (ураганы, бури, смерчи);
морской гидрологический (цунами, циклоны);
гидрологический (наводнения, половодья, заторы);
пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

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

проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;

оказание необходимой медицинской помощи;

эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место;

оценка сложившейся ситуации;

принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

6.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе

Теоретические занятия

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

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

6.3. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты

Теоретические занятия

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

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

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

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

Сохранение направления движения в различных условиях видимости.

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

Практические занятия

Определение направления на север, азимутов без использования компаса.

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

6.4. Изготовление временных укрытий в летний и зимний период

Теоретические занятия

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

Практические занятия

Сооружение временных укрытий.

6.5. Организация поисково-спасательных работ силами группы

Теоретические занятия

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

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

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

6.6. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств

Теоретические занятия

Использование имеющихся предметов одежды, снаряжения. Использование природных материалов.

6.7. Соревнования «Школа безопасности»

Теоретические занятия

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

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

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

дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

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

Практические занятия

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

Участие в соревнованиях в качестве участников.

1.4.4 Содержание программы продвинутого уровня 1 год обучения «Школа туристского мастерства. Спасатели»

1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ)

1.1. Вводное занятие

Теоретические занятия

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

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

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

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Теоретические занятия

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления.

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

Практические занятия

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.3. Движение в ночное время

Теоретические занятия

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

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

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

Практические занятия

Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

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

1.5. Подведение итогов похода

Практические занятия

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

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

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

1.7. Топографическая съемка, корректировка карты (соответствует теме 2.1.)

Практические занятия

Корректировка карт.

2. КРАЕВЕДЕНИЕ

2.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»

Теоретические занятия

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

2.2. Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания».

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

2.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия

Практические занятия

Природоохранная работа во время туристских мероприятий,

определение на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние.

3. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Практические занятия

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

3.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

3.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Туристская техника

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

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций

Теоретические занятия

Назначение и задачи РСЧС:

осуществление программ, направленных на предупреждение ЧС;

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

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

обучение населения действиям в случае возникновения ЧС; ликвидация ЧС.

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

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

4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего

Практические занятия

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

4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях

Практические занятия

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

4.4. Способы добычи пищи и воды

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

4.5. Соревнования «Школа безопасности»

Теоретические занятия

Организация и судейство видов «Поисково-спасательные работы»,

«Маршрут выживания». Примерные задания и препятствия в этих видах соревнований. Выбор полигона, построение дистанции.

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

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

Практические занятия

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

1.4.5 Содержание программы продвинутого уровня второй год обучения

«Школа туристского мастерства. Юные профессионалы»

1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ)

1.1. Вводное занятие

Теоретические занятия

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

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

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

1.2. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Теоретические занятия

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления.

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

Практические занятия

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.3. Движение в ночное время

Теоретические занятия

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

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

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

Практические занятия

Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по

ориентированию.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

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

1.5. Подведение итогов похода

Практические занятия

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

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

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

1.7. Топографическая съемка, корректировка карты (соответствует теме 2.1.)

Практические занятия

Корректировка карт.

2. КРАЕВЕДЕНИЕ

2.1. Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество»

Теоретические занятия

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

2.2. Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания».

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

2.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия

Практические занятия

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

3. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Практические занятия

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

3.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

3.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Туристская техника

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

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций

Теоретические занятия

Назначение и задачи РСЧС:

осуществление программ, направленных на предупреждение ЧС;

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

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

обучение населения действиям в случае возникновения ЧС; ликвидация ЧС.

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

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

4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего

Практические занятия

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

4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях

Практические занятия

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

4.4. Способы добычи пищи и воды

Теоретические занятия

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

Практические занятия

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

4.5. Соревнования «Школа безопасности»

Теоретические занятия

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

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

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

Практические занятия

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

1.5 Планируемые результаты

Метапредметные результаты

В рамках программы применяется **метапредметный подход** к образовательной деятельности, который прослеживается в связи между разделами программы и учебными предметами школьного курса:

- основы туристской подготовки – основы безопасности жизнедеятельности,
- топография и ориентирование – география, основы безопасности жизнедеятельности;
- краеведение – история, география;
- основы гигиены и первая помощь – анатомия, биология, основы безопасности жизнедеятельности;
- общая и специальная физическая подготовка – анатомия, физическая культура.

В результате работы по программе «Школа туристского мастерства-ШТУРМ» обучающиеся должны знать правила сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, должны уметь применять полученные знания на практике.

Личностные результаты:

- самоопределение учащегося в профессиональной сфере;
- сформированное чувство коллективизма, взаимовыручки;
- владение морально – волевыми качествами личности.

Предметные результаты

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.4.	Организация	Основные требования к месту	Выбор места для привала,

	туристского быта, Привалы и ночлеги	привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь
1.10.	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.11.	Туристские слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку

2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентир»	Ориентирование карты, но компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности, Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
3. Краеведение			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений

3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки
4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста	Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов
4.3.	Основные приемы оказания первой помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок	Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10—15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

К концу обучения по программе стартового уровня учащийся будет знать:

- основные сведения по истории развития туризма в России,
- перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня, порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря,
- различия топографических и спортивных карт, памятники истории, культуры и природы родного края,
- гигиенические требования при занятиях туризмом, гигиена тела, одежды и обуви,
- влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма;

Уметь:

- составлять перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий,
- устанавливать палатки и размещать в ней вещи, определять масштаб и расстояние по карте,
- собирать краеведческие сведения о районе похода,
- ухаживать за телом, одеждой и обувью,
- преодолевать несложные естественные препятствия;

Владеть навыками:

- укладки рюкзака,
- разведения костра,
- ориентирования карты по компасу,
- подбора одежды и обуви для занятий и похода,
- вязания узлов (ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь).

К концу обучения по программе базового уровня 1го года учащийся будет знать:

- законы, правила, нормы поведения юных туристов,
- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению,
- основные требования к месту привала и бивака,
- основные требования к продуктам, используемым в походе,
- основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований,
- изображение рельефа на карте,
- состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке,

-значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам;

Уметь:

- подгонять снаряжение,
- выбирать места для привала, бивака,
- составлять меню и списки продуктов,
- преодолевать несложные естественные препятствия,
- определять рельеф по карте,
- обеззараживать воду,
- определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам;

Владеть навыками:

- укладки рюкзака,
- разведения костра,
- фасовки и упаковки продуктов;
- использования самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий,
- измерения и построения азимутов,
- изготовления транспортировочных средств и транспортировки пострадавшего.

К концу обучения по программе базового уровня 2го года учащийся будет знать:

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, виды туризма,
- меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров,
- виды туристских соревнований,
- способы ориентирования с помощью карты в походе,
- основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края,
- назначение и дозировка препаратов, личная аптечка туриста,
- значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.

Уметь:

- ухаживать за снаряжением,
- заготавливать дрова,
- определять ориентиры движения,
- привязываться к местности,
- находить точку стояния,
- действовать в случае потери ориентировки,
- разрабатывать маршрут по интересным местам своего края,
- оказывать первой помощи,
- измерять расстояния по карте и на местности,
- пользоваться курвиметром.

Владеть навыками:

- подгонки снаряжения,
- разведения костра,
- участия в туристских соревнованиях в качестве участника,
- сохранения направления движения,
- движения по азимуту в походе,
- обхода препятствий,
- комплекса упражнений утренней зарядки.

К концу обучения по программе продвинутого уровня 1го года учащийся будет знать:

- порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода;
- порядок подведения итогов похода;
- устройство компаса. Четыре действия с компасом;
- порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте;
- значение врачебного контроля и самоконтроля.

Уметь:

- составлять план подготовки похода. Изучать района похода. Составлять план-график движения;
- составлять отчет о походе;
- подготавливать экспонаты для школьного музея и предметных кабинетов;
- организовывать разведку маршрута;
- копировать участки маршрута на кальку;
- выполнять прямую и обратную засечки;
- выполнять краеведческие задания на маршруте;
- накладывать повязки.

Владеть навыками:

- подготовки снаряжения;
- движения по легенде;
- приготовления на костре каши и супа из концентратов.

К концу обучения по программе продвинутого уровня 2го года учащийся будет знать:

- меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе;
- порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте;
- правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током;

Уметь:

- составлять отчет о походе;
- подготавливать экспонаты для школьного музея и предметных кабинетов;
- организовывать разведку маршрута;

- копировать участки маршрута на кальку;
- выполнять прямую и обратную засечки;
- выполнять краеведческие задания на маршруте.

Владеть навыками:

- ремонта снаряжения;
- участия в туристских соревнованиях в качестве участника и судьи;
- изучения краеведческих объектов.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

2.1.1 Календарный учебный график стартового уровня первого года обучения

№ п/п	Месяц	Неделя	Кол-во часов	Тема занятия	Форма Контроля
1.	сентябрь	1	2	Вводное занятие. Туристские путешествия, история развития туризма	наблюдение
2.	сентябрь	2	2	Воспитательная роль туризма .Личное и групповое туристское снаряжение	наблюдение
3.	сентябрь	3	2	Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	наблюдение
4.	сентябрь	4	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	наблюдение
5.	октябрь	1	2	Подготовка к походу, путешествию	наблюдение
6.	октябрь	2	2	Питание в туристском походе	наблюдение
7.	октябрь	3	2	Туристские должности в группе Правила движения в походе, преодоление препятствий	наблюдение
8.	октябрь	4	2	Правила движения в походе, преодоление препятствий	наблюдение
9.	ноябрь	1	2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	наблюдение
10	ноябрь	2	2	Подведение итогов туристского похода. Туристские слеты и соревнования	наблюдение
11	ноябрь	3	2	Понятие о топографической и спортивной карте	наблюдение
12	ноябрь	4	2	Условные знаки	наблюдение
13	декабрь	1	2	Условные знаки Ориентирование по горизонту, азимут	наблюдение
14	декабрь	2	2	Ориентирование по горизонту, азимут Компас. Работа с компасом	наблюдение
15	декабрь	3	2	Компас. Работа с компасом	наблюдение

16	декабрь	4	2	Измерение расстояний Способы ориентирования	наблюдение
17	Январь	1	2	Способы ориентирования Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	наблюдение
18	Январь	2	2	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	наблюдение
19	Январь	3	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	наблюдение
20	Январь	4	2	Изучение района путешествия	наблюдение
21	Февраль	1	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	наблюдение
22	Февраль	2	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний Походная медицинская аптечка	наблюдение
23	Февраль	3	2	Походная медицинская аптечка Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	наблюдение
24	Февраль	4	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего	наблюдение
25	Март	1	2	Приемы транспортировки пострадавшего. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	наблюдение
26	Март	2	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	наблюдение
27	Март	3	2	Общая физическая подготовка	наблюдение
28	Март	4	2	Общая физическая подготовка	наблюдение
29	апрель	1	2	Общая физическая подготовка	наблюдение
30	апрель	2	2	Общая физическая подготовка	наблюдение
31	апрель	3	2	Общая физическая подготовка	наблюдение
32	апрель	4	2	Общая физическая подготовка	наблюдение
33	май	1	2	Общая физическая подготовка	наблюдение

34	май	2	2	Специальная физическая подготовка	наблюдение
35	май	3	2	Специальная физическая подготовка	наблюдение
36	май	4	2	Специальная физическая подготовка	наблюдение
			72 ч		

2.1.2 Календарный учебный график базового уровня первого года обучения

№ п/п	Месяц	Неделя	Кол-во часов	Тема занятия	Форма Контроля
1.	сентябрь	1	2	Вводное занятие. Личное и групповое туристское снаряжение	наблюдение
2.	сентябрь	1	2	Личное и групповое туристское снаряжение	наблюдение
3.	сентябрь	2	2	Личное и групповое туристское снаряжение . Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	наблюдение
4.	сентябрь	2	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	наблюдение
5.	сентябрь	3	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	наблюдение
6.	сентябрь	3	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	наблюдение
7.	сентябрь	4	2	Подготовка к походу, путешествию	наблюдение
8.	сентябрь	4	2	Подготовка к походу, путешествию	наблюдение
9.	октябрь	1	2	Подведение итогов туристского путешествия	наблюдение
10.	октябрь	1	2	Обязанности членов туристской группы по должностям	наблюдение
11.	октябрь	2	2	Обязанности членов туристской группы по должностям. Питание в туристском походе	наблюдение
12.	октябрь	2	2	Питание в туристском походе	наблюдение
13.	октябрь	3	2	Питание в туристском походе	наблюдение
14.	октябрь	3	2	Техника и тактика в туристском походе	наблюдение
15.	октябрь	4	2	Техника и тактика в туристском походе	наблюдение
16.	октябрь	4	2	Техника и тактика в туристском походе	наблюдение
17.	ноябрь	1	2	Техника и тактика в туристском походе	наблюдение

18.	ноябрь	1	2	Техника и тактика в туристском походе	наблюдение
19.	ноябрь	2	2	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	наблюдение
20.	ноябрь	2	2	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	наблюдение
21.	ноябрь	3	2	Туристские слеты и соревнования	наблюдение
22.	ноябрь	3	2	Туристские слеты и соревнования	наблюдение
23.	ноябрь	4	2	Туристские слеты и соревнования	наблюдение
24.	ноябрь	4	2	Туристские слеты и соревнования. Топографическая и спортивная карта	наблюдение
25.	декабрь	1	2	Топографическая и спортивная карта	наблюдение
26.	декабрь	1	2	Компас. Работа с компасом	наблюдение
27.	декабрь	2	2	Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний	наблюдение
28.	декабрь	2	2	Измерение расстояний . Способы ориентирования	наблюдение
29.	декабрь	3	2	Способы ориентирования	наблюдение
30.	декабрь	3	2	Способы ориентирования Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	наблюдение
31.	декабрь	4	2	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки. Соревнования по ориентированию	наблюдение
32.	декабрь	4	2	Соревнования по ориентированию	наблюдение
33.	Январь	1	2	Соревнования по ориентированию Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	
34.	Январь	1	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Изучение района путешествия	наблюдение
35.	Январь	2	2	Изучение района путешествия	наблюдение
36.	Январь	2	2	Изучение района путешествия. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	наблюдение

37.	Январь	3	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	наблюдение
38.	Январь	3	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	наблюдение
39.	Январь	4	2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	наблюдение
40.	Январь	4	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	наблюдение
41.	Февраль	1	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	наблюдение
42.	Февраль	1	2	Приемы транспортировки пострадавшего	наблюдение
43.	Февраль	2	2	Приемы транспортировки пострадавшего	наблюдение
44.	Февраль	2	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	наблюдение
45.	Февраль	3	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка	наблюдение
46.	Февраль	3	2	Общая физическая подготовка	наблюдение
47.	Февраль	4	2	Общая физическая подготовка	наблюдение
48.	Февраль	4	2	Общая физическая подготовка	наблюдение
49.	Март	1	2	Общая физическая подготовка	наблюдение
50.	Март	1	2	Общая физическая подготовка	наблюдение
51.	Март	2	2	Общая физическая подготовка	наблюдение
52.	Март	2	2	Общая физическая подготовка	наблюдение
53.	Март	3	2	Общая физическая подготовка	наблюдение

54.	Март	3	2	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	наблюдение
55.	Март	4	2	Специальная физическая подготовка	наблюдение
56.	Март	4	2	Специальная физическая подготовка	наблюдение
57.	апрель	1	2	Специальная физическая подготовка	наблюдение
58.	апрель	1	2	Специальная физическая подготовка	наблюдение
59.	апрель	2	2	Специальная физическая подготовка Экстремальные ситуации в природной среде	наблюдение
60.	апрель	2	2	Экстремальные ситуации в природной среде	наблюдение
61.	апрель	3	2	Психологические основы выживания в природных условиях	наблюдение
62.	апрель	3	2	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	наблюдение
63.	апрель	4	2	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	наблюдение
64.	апрель	4	2	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	наблюдение
65.	май	1	2	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	наблюдение
66.	май	1	2	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	
67.	май	2	2	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	наблюдение
68.	май	2	2	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	наблюдение
69.	май	3	2	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	наблюдение
70.	май	3	2	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	наблюдение
71.	май	4	2	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	наблюдение
72.	май	4	2	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	
			216 ч		

2.1.3 Календарный учебный график базового уровня второго года обучения

№ п/п	Месяц	Неделя	Кол-во часов	Тема занятия	Форма Контроля
1.	сентябрь	1	2	Вводное занятие .Личное и групповое туристское снаряжение	наблюдение
2.	сентябрь	1	2	Личное и групповое туристское снаряжение	наблюдение
3.	сентябрь	2	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	наблюдение
4.	сентябрь	2	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Питание в туристском походе	наблюдение
5.	сентябрь	3	2	Питание в туристском походе	наблюдение
6.	сентябрь	3	2	Питание в туристском походе Подготовка к походу, путешествию	наблюдение
7.	сентябрь	4	2	Подготовка к походу, путешествию	наблюдение
8.	сентябрь	4	2	Подготовка к походу, путешествию	наблюдение
9.	октябрь	1	2	Подведение итогов похода	наблюдение
10.	октябрь	1	2	Подведение итогов похода	наблюдение
11.	октябрь	2	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	наблюдение
12.	октябрь	2	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	наблюдение
13.	октябрь	3	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	наблюдение
14.	октябрь	3	2	Тактика движения и техника преодоления естественных	наблюдение

				препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	
15	октябрь	4	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	наблюдение
16	октябрь	4	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	наблюдение
17	ноябрь	1	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	наблюдение
18	ноябрь	1	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	наблюдение
19	ноябрь	2	2	Особенности других видов туризма (по выбору)	наблюдение
20	ноябрь	2	2	Особенности других видов туризма (по выбору)	наблюдение
21	ноябрь	3	2	Особенности других видов туризма (по выбору)	наблюдение
22	ноябрь	3	2	Особенности других видов туризма (по выбору) . Топографическая и спортивная карта	наблюдение
23	ноябрь	4	2	Топографическая и спортивная карта	наблюдение
24	ноябрь	4	2	Топографическая и спортивная карта	наблюдение
25	декабрь	1	2	Ориентирование в сложных условиях	наблюдение
26	декабрь	1	2	Ориентирование в сложных условиях Соревнования по ориентированию	наблюдение
27	декабрь	2	2	Соревнования по ориентированию	наблюдение
28	декабрь	2	2	Соревнования по ориентированию	наблюдение

29	декабрь	3	2	Соревнования по ориентированию Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера.	наблюдение
30	декабрь	3	2	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения чрезвычайных ситуаций природного и экологического характера. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде.	наблюдение
31	декабрь	4	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде.	наблюдение
32	декабрь	4	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде.	наблюдение
33	Январь	1	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	наблюдение
34	Январь	1	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	наблюдение
35	Январь	2	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего	наблюдение
36	Январь	2	2	Транспортировка пострадавшего	наблюдение
37	Январь	3	2	Транспортировка пострадавшего Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	наблюдение
38	Январь	3	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на	наблюдение

				тренировках. Общая физическая подготовка	
39	Январь	4	2	Общая физическая подготовка	наблюдение
40	Январь	4	2	Общая физическая подготовка	наблюдение
41	Февраль	1	2	Общая физическая подготовка	наблюдение
42	Февраль	1	2	Общая физическая подготовка	наблюдение
43	Февраль	2	2	Общая физическая подготовка	наблюдение
44	Февраль	2	2	Общая физическая подготовка	наблюдение
45	Февраль	3	2	Специальная физическая подготовка	наблюдение
46	Февраль	3	2	Специальная физическая подготовка	наблюдение
47	Февраль	4	2	Специальная физическая подготовка	наблюдение
48	Февраль	4	2	Специальная физическая подготовка	наблюдение
49	Март	1	2	Специальная физическая подготовка	наблюдение
50	Март	1	2	Специальная физическая подготовка	наблюдение
51	Март	2	2	Специальная физическая подготовка	наблюдение
52	Март	2	2	Специальная физическая подготовка	наблюдение
53	Март	3	2	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	наблюдение
54	Март	3	2	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.	наблюдение
55	Март	4	2	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	наблюдение
56	Март	4	2	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	наблюдение
57	апрель	1	2	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	наблюдение
58	апрель	1	2	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период	наблюдение
59	апрель	2	2	Изготовление временных укрытий в летний и зимний период. Организация поисково-спасательных работ силами группы	наблюдение
60	апрель	2	2	Организация поисково-спасательных работ силами группы	наблюдение

61	апрель	3	2	Организация поисково-спасательных работ силами группы. Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	наблюдение
62	апрель	3	2	Изготовление одежды и снаряжения из подручных средств	наблюдение
63	апрель	4	2	Соревнования «Школа безопасности».	наблюдение
64	апрель	4	2	Соревнования «Школа безопасности».	наблюдение
65	май	1	2	Соревнования «Школа безопасности».	наблюдение
66	май	1	2	Соревнования «Школа безопасности».	наблюдение
67	май	2	2	Соревнования «Школа безопасности».	наблюдение
68	май	2	2	Соревнования «Школа безопасности». Самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения	наблюдение
69	май	3	2	Самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения	наблюдение
70	май	3	2	Самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения	наблюдение
71	май	4	2	Самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения	наблюдение
72	май	4	2	Самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения	наблюдение
			144 ч		

2.1.4 Календарный учебный график продвинутого уровня первого года обучения

№ п/п	Месяц	Неделя	Кол-во часов	Тема занятия	Форма Контроля
1.	сентябрь	1	3	Вводное занятие Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	наблюдение
2.	сентябрь	1	3	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	наблюдение
3.	сентябрь	2	3	Подготовка к походу, путешествию	наблюдение
4.	сентябрь	2	3	Подготовка к походу, путешествию	наблюдение
5.	сентябрь	3	3	Подведение итогов похода	наблюдение
6.	сентябрь	3	3	Подведение итогов похода Техника преодоления естественных препятствий	наблюдение
7.	сентябрь	4	3	Техника преодоления естественных препятствий	наблюдение
8.	сентябрь	4	3	Техника преодоления естественных препятствий	наблюдение
9.	октябрь	1	3	Техника преодоления естественных препятствий	наблюдение
10.	октябрь	1	3	Техника преодоления естественных препятствий	наблюдение
11.	октябрь	2	3	Техника преодоления естественных препятствий. Движение в ночное время	наблюдение
12.	октябрь	2	3	Движение в ночное время	наблюдение
13.	октябрь	3	3	Движение в ночное время	наблюдение
14.	октябрь	3	3	Движение в ночное время	наблюдение
15.	октябрь	4	3	Движение в ночное время Топографическая съемка, корректировка карты	наблюдение
16.	октябрь	4	3	Топографическая съемка, корректировка карты	наблюдение
17.	ноябрь	1	3	Топографическая съемка,	наблюдение

				корректировка карты Всероссийское туристско- краеведческое движение учащихся "Отечество"	
18	ноябрь	1	3	Всероссийское туристско- краеведческое движение учащихся "Отечество". Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания»	наблюдение
19	ноябрь	2	3	Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания»	наблюдение
20	ноябрь	2	3	Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания»	наблюдение
21	ноябрь	3	3	Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания» . Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия.	наблюдение
22	ноябрь	3	3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия.	наблюдение
23	ноябрь	4	3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	наблюдение
24	ноябрь	4	3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка	наблюдение
25	декабрь	1	3	Общая физическая подготовка	наблюдение
26	декабрь	1	3	Общая физическая подготовка	наблюдение
27	декабрь	2	3	Общая физическая подготовка	наблюдение

28	декабрь	2	3	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	наблюдение
29	декабрь	3	3	Специальная физическая подготовка	наблюдение
30	декабрь	3	3	Специальная физическая подготовка	наблюдение
31	декабрь	4	3	Специальная физическая подготовка	наблюдение
32	декабрь	4	3	Специальная физическая подготовка	наблюдение
33	Январь	1	3	Специальная физическая подготовка	наблюдение
34	Январь	1	3	Специальная физическая подготовка	наблюдение
35	Январь	2	3	Специальная физическая подготовка	наблюдение
36	Январь	2	3	Специальная физическая подготовка	наблюдение
37	Январь	3	3	Специальная физическая подготовка	наблюдение
38	Январь	3	3	Специальная физическая подготовка	наблюдение
39	Январь	4	3	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	наблюдение
40	Январь	4	3	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки, пострадавшего	наблюдение
41	Февраль	1	3	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки, пострадавшего	наблюдение
42	Февраль	1	3	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки, пострадавшего. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	наблюдение
43	Февраль	2	3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	наблюдение
44	Февраль	2	3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	наблюдение
45	Февраль	3	3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	наблюдение

46.	Февраль	3	3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	наблюдение
47.	Февраль	4	3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях Способы добычи пищи и воды	наблюдение
48.	Февраль	4	3	Способы добычи пищи и воды	наблюдение
49.	Март	1	3	Способы добычи пищи и воды	наблюдение
50.	Март	1	3	Способы добычи пищи и воды Соревнования «Школа безопасности»	наблюдение
51.	Март	2	3	Соревнования «Школа безопасности»	наблюдение
52.	Март	2	3	Соревнования «Школа безопасности»	наблюдение
53.	Март	3	3	Соревнования «Школа безопасности»	наблюдение
54.	Март	3	3	Соревнования «Школа безопасности»	наблюдение
55.	Март	4	3	Соревнования «Школа безопасности»	наблюдение
56.	Март	4	3	Соревнования «Школа безопасности»	наблюдение
57.	апрель	1	3	Соревнования «Школа безопасности»	наблюдение
58.	апрель	1	3	Соревнования «Школа безопасности»	наблюдение
59.	апрель	2	3	Соревнования «Школа безопасности»	наблюдение
60.	апрель	2	3	Соревнования «Школа безопасности»	наблюдение
61.	апрель	3	3	Соревнования «Школа безопасности»	наблюдение
62.	апрель	3	3	Соревнования «Школа безопасности»	наблюдение
63.	апрель	4	3	Соревнования «Школа безопасности»	наблюдение
64.	апрель	4	3	Соревнования «Школа безопасности» Самодетельная песня, изготовление снаряжения	наблюдение
65.	май	1	3	Самодетельная песня, изготовление снаряжения	наблюдение
66.	май	1	3	Самодетельная песня, изготовление снаряжения	наблюдение
67.	май	2	3	Самодетельная песня, изготовление снаряжения	наблюдение
68.	май	2	3	Самодетельная песня, изготовление снаряжения	наблюдение
69.	май	3	3	Самодетельная песня, изготовление снаряжения	наблюдение
70.	май	3	3	Самодетельная песня, изготовление снаряжения	наблюдение

71	май	4	3	Самодетельная песня, изготовление снаряжения	наблюдение
72	май	4	3	Самодетельная песня, изготовление снаряжения	наблюдение
			216 ч		

2.1.5 Календарный учебный график продвинутого уровня второго года обучения

№ п/п	Месяц	Неделя	Кол-во часов	Тема занятия	Форма Контроля
1.	сентябрь	1	3	Вводное занятие. Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	наблюдение
2.	сентябрь	1	3	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	наблюдение
3.	сентябрь	2	3	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения. Подготовка к походу, путешествию	наблюдение
4.	сентябрь	2	3	Подготовка к походу, путешествию	наблюдение
5.	сентябрь	3		Подготовка к походу, путешествию Подведение итогов похода	наблюдение
6.	сентябрь	3	3	Подведение итогов похода	наблюдение
7.	сентябрь	4	3	Техника преодоления естественных препятствий	наблюдение
8.	сентябрь	4	3	Техника преодоления естественных препятствий	наблюдение
9.	октябрь	1	3	Техника преодоления естественных препятствий	наблюдение
10.	октябрь	1	3	Техника преодоления естественных препятствий	наблюдение
11.	октябрь	2	3	Техника преодоления естественных препятствий	наблюдение
12.	октябрь	2	3	Техника преодоления естественных препятствий. Движение в ночное время	наблюдение
13.	октябрь	3	3	Движение в ночное время	наблюдение
14.	октябрь	3	3	Движение в ночное время	наблюдение
15.	октябрь	4	3	Движение в ночное время	наблюдение
16.	октябрь	4	3	Топографическая съемка, корректировка карты	наблюдение
17.	ноябрь	1	3	Топографическая съемка, корректировка карты	наблюдение
18.	ноябрь	1	3	Всероссийское туристско-	наблюдение

				краеведческое движение учащихся "Отечество" . Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания»	
19.	ноябрь	2	3	Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания»	наблюдение
20.	ноябрь	2	3	Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания»	наблюдение
21.	ноябрь	3	3	Изучение района путешествия, многодневного «Маршрута выживания». Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия.	наблюдение
22.	ноябрь	3	3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия.	наблюдение
23.	ноябрь	4	3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия.	наблюдение
24.	ноябрь	4	3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	наблюдение
25.	декабрь	1	3	Общая физическая подготовка	наблюдение
26.	декабрь	1	3	Общая физическая подготовка	наблюдение
27.	декабрь	2	3	Общая физическая подготовка	наблюдение
28.	декабрь	2	3	Общая физическая подготовка	наблюдение
29.	декабрь	3	3	Специальная физическая подготовка	наблюдение
30.	декабрь	3	3	Специальная физическая подготовка	наблюдение
31.	декабрь	4	3	Специальная физическая подготовка	наблюдение
32.	декабрь	4	3	Специальная физическая подготовка	наблюдение
33.	Январь	1	3	Специальная физическая подготовка	наблюдение
34.	Январь	1	3	Специальная физическая подготовка	наблюдение
35.	Январь	2	3	Специальная физическая подготовка	наблюдение
36.	Январь	2	3	Специальная физическая подготовка	наблюдение
37.	Январь	3	3	Специальная физическая подготовка	наблюдение

38.	Январь	3	3	Специальная физическая подготовка	наблюдение
39.	Январь	4	3	Специальная физическая подготовка	наблюдение
40.	Январь	4	3	Специальная физическая подготовка. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	наблюдение
41.	Февраль	1	3	Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки, пострадавшего	наблюдение
42.	Февраль	1	3	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки, пострадавшего	наблюдение
43.	Февраль	2	3	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки, пострадавшего. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	наблюдение
44.	Февраль	2	3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	наблюдение
45.	Февраль	3	3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	наблюдение
46.	Февраль	3	3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	наблюдение
47.	Февраль	4	3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях. Способы добычи пищи и воды	наблюдение
48.	Февраль	4	3	Способы добычи пищи и воды	наблюдение
49.	Март	1	3	Способы добычи пищи и воды	наблюдение
50.	Март	1	3	Способы добычи пищи и воды	наблюдение
51.	Март	2	3	Соревнований «Школа безопасности»	наблюдение
52.	Март	2	3	Соревнований «Школа безопасности»	наблюдение
53.	Март	3	3	Соревнований «Школа безопасности»	наблюдение
54.	Март	3	3	Соревнований «Школа безопасности»	наблюдение
55.	Март	4	3	Соревнований «Школа безопасности»	наблюдение
56.	Март	4	3	Соревнований «Школа безопасности»	наблюдение
57.	апрель	1	3	Соревнований «Школа безопасности»	наблюдение

58.	апрель	1	3	Соревнований «Школа безопасности»	наблюдение
59.	апрель	2	3	Соревнований «Школа безопасности»	наблюдение
60.	апрель	2	3	Соревнований «Школа безопасности»	наблюдение
61.	апрель	3	3	Соревнований «Школа безопасности»	наблюдение
62.	апрель	3	3	Соревнований «Школа безопасности»	наблюдение
63.	апрель	4	3	Соревнований «Школа безопасности»	наблюдение
64.	апрель	4	3	Самодетельная песня, изготовление снаряжения	наблюдение
65.	май	1	3	Самодетельная песня, изготовление снаряжения	наблюдение
66.	май	1	3	Самодетельная песня, изготовление снаряжения	наблюдение
67.	май	2		Самодетельная песня, изготовление снаряжения	наблюдение
68.	май	2		Самодетельная песня, изготовление снаряжения	наблюдение
69.	май	3		Самодетельная песня, изготовление снаряжения	наблюдение
70.	май	3		Самодетельная песня, изготовление снаряжения	наблюдение
71.	май	4		Самодетельная песня, изготовление снаряжения	наблюдение
72.	май	4		Самодетельная песня, изготовление снаряжения	наблюдение
			216 ч		

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Наличие бивачного снаряжения:

- палатки «WOODS», «KULEMAN» вместимостью до 8 человек – 5 шт;
- палатки на 3-4 человека – 5 шт;
- спальники – 8 шт;
- рюкзаки – 6 шт;
- коврики пенополиуретановые – 10 шт;
- укрывные тенты на кухню и столовую – 1 компл;
- костровое оборудование – 1 компл.;
- варочная посуда.

Снаряжение для проведения занятий по технике туризма:

- страховочные системы – 14 шт;
- карабины – 54 шт;
- «жумары» - 5 шт;
- спусковые устройства «восьмерки» - 5 шт;
- основные веревки (10 мм) от 13 до 40 м. – 8 шт;
- комплект для изготовления носилок – 2 шт;
- блок-ролик – 1 шт;

Снаряжение для проведения занятий по спортивному ориентированию:

- карты для спортивного ориентирования – несколько видов;
- компасы для спортивного ориентирования - 6 шт.

Информационное обеспечение:

Используются следующие электронные ресурсы:

- <http://www.kuztur42.narod.ru/> - ГАУДО КЦДЮТЭ
- <http://turist-kemerovo.ru> - МБОУ ДО "ЦДЮТиЭ" им. Ю. Двужильного
- <http://vivatkuzbass.narod.ru> – Кемеровская областная общественная организация «Областная федерация ориентирования»

2.3 Формы аттестации

- принятие зачетов по ОФП;
- опрос;
- тестирование;
- наблюдение;
- участие в соревнованиях разного уровня;
- участие в походах.

Проверка результатов образовательной деятельности проходит в 3 этапа в сентябре, декабре и мае соответственно.

Предварительное определение уровня знаний и умений:

- устный опрос;
- сдача норм ОФП;
- результат выполнения практических заданий;
- анализ ответов тестовых заданий.

периодический контроль знаний, умений по разделам курса:

- устный опрос
- тестирование
- учебные соревнования

итоговая проверка знаний, умений и навыков, приобретенных учащимися по разделам курса:

- устный опрос
- сдача норм ОФП;
- тестирование
- городские и областные соревнования
- однодневные и многодневные походы

Цель этого этапа – диагностирование качества усвоения материала.

2.4 Оценочные материалы

Формой подведения итогов по образовательной программе выбран оценочный лист по каждому году обучения (приложение №1)

Критерии и формы оценки качества знаний

Применяются следующие формы проверки усвоения знаний

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется педагогом в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Это могут быть: опрос, наблюдение, беседа, сдача нормативов, практическое занятие, топографический диктант, экскурсия, соревнования, туристские игры на местности, туристские слеты, походы выходного дня, сдача физ. нормативов, сдача спец. нормативов.

Критерии усвоения образовательной программы:

Критериями являются следующие показатели:

- качество знаний;
- качество умений;
- качество навыков;
- прирост уровня ОФП;
- выполнение спортивного разряда;
- результаты участия в соревнованиях.

2.5 Методические материалы

- библиотека по туризму, альпинизму, спортивному ориентированию, промышленному альпинизму, безопасности в походах и на соревнованиях, по краеведению и картографии (70 экз.);
- видеотека на жестких носителях с фотографиями и учебными фильмами – 10 шт.;
- отчеты о многодневных и категорийных походах, книги о путешествиях и путешественниках – 10 шт.;
- методические разработки открытых занятий;
- нормативные документы по организации и проведению степенных и категорийных походов;
- положения об организации и проведению мероприятий по туризму, краеведению и спортивному ориентированию городского, областного уровней;
- наглядные пособия: плакаты, слайды, спортивные и топографические карты.
- диагностические материалы:
Тесты по разделу «Условные знаки. Спортивное ориентирование».
(приложение 2)
Тесты по разделу «Туристская подготовка». (приложение 3)
Тесты по определению уровня физической подготовленности учащихся»
(приложение 4)

2.6 Список литературы

*для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. / А.А. Алексеев - М.,: ЦДЮТур МО РФ, 2006 – Текст: непосредственный
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. / В.М.Алешин, А.В. Серебrenиков М., Профиздат, 2005. – Текст: непосредственный
3. Бардин К.В. Азбука туризма. / К.В. Бардин - М., Просвещение, 2001. – Текст: непосредственный
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. / В.Г. Варламов - М., ЦРИБ "Турист", 2003. – Текст: непосредственный
5. Волович В.Г. Академия выживания. / В.Г. Волович – М.: ТОЛК, 2006. – Текст: непосредственный
6. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. / Л.Г Ганиченко - М., Издательский дом "Вокруг света", 2004. – Текст: непосредственный
7. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. / В.И Ганопольский. - М., ЦРИБ "Турист", 1996. - Текст: непосредственный
8. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. / Э.Н. Кодыш, Ю.С. Константинов, Ю.А. Кузнецов - М., Профиздат, 2004. – Текст: непосредственный
9. Туристские соревнования учащихся. / Ю.С. Константинов - М., ЦДЮТур МО РФ, 2005. – Текст: непосредственный
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. / М., Профиздат, 2007. – Текст: непосредственный
11. Краткий справочник туриста. / - М., Профиздат, 2005. – Текст: непосредственный
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М., ЦДЮТур Минобразования России, 2007. – Текст: непосредственный
13. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000. – Текст: непосредственный
14. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. / Под ред. М.И Гоголева. - М., Просвещение 2011. – Текст: непосредственный
15. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. / Ю.А. Стрижев - М., Профиздат, 2006. – Текст: непосредственный
16. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. / Ф.С. Уховский - М. ЦДЮТур МО РФ, 2006. – Текст: непосредственный

*** для обучающихся**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. / К.В. Бардин - М., Просвещение, 2001. – Текст: непосредственный
2. Волович В.Г. Академия выживания. / В.Г. Волович – М.: ТОЛК, 2006. – Текст: непосредственный
3. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. / Л.Г Ганиченко - М., Издательский дом "Вокруг света", 2004. – Текст: непосредственный
4. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. В.И Ганопольский. - М., ЦРИБ "Турист", 1996. – Текст: непосредственный
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. / М., Профиздат, 2007. – Текст: непосредственный
6. Краткий справочник туриста. / - М., Профиздат, 2005. – Текст: непосредственный
7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М., ЦДЮТур Минобразования России, 2007 – Текст: непосредственный
8. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. / Под ред. М.И Гоголева. - М., Просвещение 2011. – Текст: непосредственный
9. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. / Ю.А. Стрижев - М., Профиздат, 2006. – Текст: непосредственный
10. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. / Ф.С. Уховский - М. ЦДЮТур МО РФ, 2006. – Текст: непосредственный

Оценочный лист
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

ЗУН	Фамилия, Имя учащихся группы									
Знания										
Основные сведения по истории развития туризма в России										
Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня										
Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря										
Различия топографических и спортивных карт										
Памятники истории, культуры и природы родного края										
Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви.										
Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма										
Умения										
Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий										
Установка палатки и										

размещение в ней вещей.										
Определение масштаба и расстояния по карте.										
Сбор краеведческих сведений о районе похода										
Уход за телом, одеждой и обувью										
Преодоление несложных естественных препятствий										
Навыки										
Укладка рюкзака										
Разведение костра										
Ориентирование карты по компасу										
Подбор одежды и обуви для занятий и похода.										
Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь										

**Оценочный лист
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

ЗУН	Фамилия, Имя учащихся группы _____									
Знания										
Законы, правила, нормы поведения юных туристов										
Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению										
Основные										

требования к месту привала и бивака										
Основные требования к продуктам, используемым в походе.										
Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований										
Изображение рельефа на карте.										
Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке										
Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам										
Умения										
Подгонка снаряжения										
Выбор места для привала, бивака.										
Составление меню и списка продуктов										
Преодоление несложных естественных препятствий										
Определение рельефа по карте										
Способы обеззараживания воды										
Определение сторон горизонта по небесным светилам и										

местным предметам.										
Навыки										
Укладка рюкзака										
Разведение костра										
Фасовка и упаковка продуктов.										
Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий										
Измерение и построение азимутов										
Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего										

**Оценочный лист
3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

ЗУН	Фамилия, Имя учащихся группы									
Знания										
Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению.										
Виды туризма										
Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров										
Виды туристских соревнований										
Способы ориентирования с помощью карты										

походе										
Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края										
Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста										
Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц										
Умения										
Уход за снаряжением										
Заготовка дров										
Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния.										
Порядок действий в случае потери ориентировки										
Разработка маршрута по интересным местам своего края										
Оказание первой доврачебной помощи.										
Способы измерения расстояния по карте и на местности, Использование курвиметра										
Навыки										
Подгонка снаряжения										
Разведение костра										
Участие в туристских соревнованиях										

качестве участника										
Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий										
движение по азимуту с помощью компаса										
Комплекс упражнений утренней зарядки										

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

ЗУН	Фамилия, Имя учащегося									
Знания										
Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода										
Порядок подведения итогов похода										
Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе										
Устройство компаса. Четыре действия с компасом.										
Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте										
Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим										

током.										
Значение врачебного контроля и самоконтроля										
Умения										
Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения										
Составление отчета о походе										
Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов										
Организация разведки маршрута.										
Копирование участков маршрута на кальку										
Выполнение прямой и обратной засечки										
Выполнение краеведческих заданий на маршруте.										
Наложение повязок										
Навыки										
Подготовка снаряжения										
Ремонт снаряжения										
Участие в туристских соревнованиях в качестве участника и судьи										
Движение по легенде										
Приготовление на костре каши и супа из концентратов										
Изучение										

краеведческих объектов										
5 ГОД ОБУЧЕНИЯ										
ЗУН	Фамилия, Имя учащегося									
Знания										
Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода										
Порядок подведения итогов похода										
Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе										
Устройство компаса. Четыре действия с компасом.										
Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте										
Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.										
Значение врачебного контроля и самоконтроля										
Умения										
Составление плана подготовки похода. Изучение района										

похода. Составление плана-графика движения										
Составление отчета о походе										
Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов										
Организация разведки маршрута.										
Копирование участков маршрута на кальку										
Выполнение прямой и обратной засечки										
Выполнение краеведческих заданий на маршруте.										
Наложение повязок										
Навыки										
Подготовка снаряжения										
Ремонт снаряжения										
Участие в туристских соревнованиях в качестве участника и судьи										
Движение по легенде										
Приготовление на костре каши и супа из концентратов										
Изучение краеведческих объектов										

Критерии оценки.

- низкий уровень (1 балл). Нет навыка самостоятельного решения проблемы. Обладает начальными знаниями предмета. Выполняет задания по образцу, по заранее данному плану.

- средний уровень (2 балла). Обладает базовыми знаниями предмета, но не в полной мере может применить их на практике. Может разрешить проблемную ситуацию, но при помощи педагога.

- высокий уровень (3 балла). Обладает всеми базовыми знаниями и может применить их при самостоятельном решении проблемной ситуации. Может выступить в роли инструктора.

Диагностический материал
 Определить знак спортивной карты


знаки	ответ		знаки	ответ
		2.		
		4.		
		6.		
		8.		
		10.		
		12.		
		14.		
		16.		





Описать, где стоит контрольный пункт

Описать, где стоит контрольный пункт. 4

		
1.0	2.0	3.0
		
4.0	5.0	6.0
		
7.0	8.0	9.0
		
10.0	11.0	12.0

Тесты по туристской подготовке

<p>1</p> <p>Медицина</p>  <p>Как называется эта повязка?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Циркулярная <input type="radio"/> Крестообразная <input type="radio"/> Колосовидная <input checked="" type="radio"/> Восьмиобразная 	<p>2</p> <p>Медицина</p> <p>Что не входит в состав аптечки первой помощи? (возможно несколько вариантов ответа)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Блокнот с карандашом <input type="checkbox"/> Перчатки медицинские нестерильные <input type="checkbox"/> Ампулы Баралгина (обезболивающий препарат) <input type="checkbox"/> Настойка женьшеня (общеукрепляющий препарат) <input type="checkbox"/> Зеркальце <input type="checkbox"/> Бинт марлевый медицинский нестерильный 5м на 10см
<p>3</p> <p>Медицина</p> <p>Как называется часть руки между локтевым и плечевым суставом?</p> <p><input type="text"/></p>	<p>4</p> <p>Медицина</p> <p>Для того чтобы удалить попавшую в глаз соринку, можно использовать...</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="radio"/> Влажную марлевую салфетку <input type="radio"/> Пинцет <input type="radio"/> Кисточку из беличьей шерсти <input type="radio"/> Ватную палочку
<p>5</p> <p>Краеведение</p> <p>Назовите наивысшую точку Кемеровской области:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Большой Зуб <input checked="" type="radio"/> Верхний Зуб <input type="radio"/> гора Барсук <input type="radio"/> Мустаг 	<p>6</p> <p>Краеведение</p> <p>В хвойных лесах нашей области не произрастает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Кедр сибирский <input checked="" type="radio"/> Кипарис <input type="radio"/> Пихта сибирская <input type="radio"/> Сосна обыкновенная
<p>7</p> <p>Краеведение</p> <p>Сколько городов в Кемеровской области?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> 19 <input type="radio"/> 18 <input type="radio"/> 21 <input checked="" type="radio"/> 20 	<p>8</p> <p>Краеведение</p> <p>Источник каких минеральных вод находится не в Кемеровской области?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Березовоярская <input type="radio"/> Терсинка <input type="radio"/> Борисовская <input checked="" type="radio"/> Карачинская

<p>13</p> <p>Спортивное ориентирование</p> <p>Вам дан масштаб карты "1:10000". Это означает...</p> <p><input type="radio"/> что в 1 метре 10 километров</p> <p><input type="radio"/> что в 1 сантиметре 10 километров</p> <p><input type="radio"/> что в 1 метре 100 метров</p> <p><input type="radio"/> что в 1 сантиметре 100 метров</p>	<p>14</p> <p>Спортивное ориентирование</p> <p>Вид спорта, в котором участник при помощи спортивной карты и компаса должен пройти неизвестную ему трассу (дистанцию) через контрольные пункты (КП), расположенные на местности - это...</p> <p><input type="text"/></p>
<p>15</p> <p>Спортивное ориентирование</p> <p>Что такое легенда КП?</p> <p><input type="radio"/> Хорошо заметный ориентир</p> <p><input type="radio"/> Краткое описание КП относительно его ориентира</p> <p><input type="radio"/> Привязка КП</p>	<p>16</p> <p>Спортивное ориентирование</p> <p>Условный знак "непреодолимое болото":</p> <p><input type="radio"/> </p> <p><input type="radio"/> </p> <p><input type="radio"/> </p>
<p>17</p> <p>Спортивный туризм</p> <p>Какой из перечисленных видов не относится к туризму?</p> <p><input type="radio"/> лыжный</p> <p><input type="radio"/> пешеходный</p> <p><input type="radio"/> велосипедный</p> <p><input type="radio"/> водный</p> <p><input type="radio"/> авиационный</p>	<p>18</p> <p>Спортивный туризм</p> <p>Что относится к личному снаряжению? (возможно несколько вариантов ответов)</p> <p><input type="checkbox"/> Нож</p> <p><input type="checkbox"/> Палатка</p> <p><input type="checkbox"/> Котелок</p> <p><input type="checkbox"/> Рюкзак</p> <p><input type="checkbox"/> Куртка</p>
<p>19</p> <p>Спортивный туризм</p>  <p>Определите, какой туристский узел изображен на рисунке?</p> <p><input type="radio"/> естреный</p> <p><input type="radio"/> прямой</p> <p><input type="radio"/> брамшкотовый</p> <p><input type="radio"/> ткацкий</p>	<p>20</p> <p>Спортивный туризм</p> <p>Соединительное звено между двумя веревками, имеющих петли. Имеет форму скобы с пружинной защёлкой.</p> <p><input type="text"/></p>

«Определение масштаба и расстояния по карте»

Фамилия, Имя	Ошибка 0-3 % высокий	Ошибка 4-6 % средний	Ошибка 7-10 % низкий

«УЗЛЫ»

Вязание узлов: штык, прямой, встречный проводник, восьмерка + карабинная удавка			
Фамилия, Имя	45-60 сек высокий	61-90 сек средний	90-120 сек низкий

«Преодоление несложных естественных препятствий»

Фамилия, Имя	Прохождение без ошибок высокий	Прохождение с 1 ошибкой средний	Прохождение с 2 и более ошибками низкий

Приложение 4

Тесты по определению уровня физической подготовленности учащихся 7—10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	выносливость	Бег 1000 м (мин/сек)	7	8,31	5,37 8,30	5,36	8,51	5,51 8,50	5,50
			8	8,16	5,17 8,15	5,16	8,41	5,41 8,40	5,40
			9	8,01	5,01 8,00	5,00	8,31	5,31 8,30	5,30
			10	7,46	4,47 7,45	4,46	8,21	5,21 8,20	5,20
2	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	7	110	120 145	150	90	110 140	145
			8	120	130 150	155	110	125 145	150
			9	130	135 155	160	115	130 150	155
			10	135	140 160	165	120	135 155	160
3	скоростные	Бег 30 м (сек.)	7	7,1	7,0 6,0	5,9	7,3	7,2 6,2	6,1
			8	6,8	6,7 5,7	5,6	7,0	6,9 6,0	5,9
			9	6,6	6,5 5,6	5,5	6,6	6,5 5,8	5,7
			10	6,3	6,1 5,6	5,4	6,4	6,3 5,7	5,6

**Тесты по определению уровня
физической подготовленности учащихся 11—15 лет**

п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11 12 13 14 15	6,3 и выше 6,0 5,9 5,8 5,5	6,1-5,5 5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 и выше 6,2 6,3 6,1 6,0	6,3-5,7 6,0-5,4 6,2-5,5 5,9-5,4 5,8-5,3	5,1 и ниже 5,0 5,0 4,9 4,9
2	Координационные	Челночный бег, 3X10м	11 12 13 14 15	9,7 и выше 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1 и выше 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,4-9,0 9,3-8,8	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160-180 165-180 170-190 180-195 190-205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150-175 155-175 160-180 160-180 165-185	185 и выше 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и ниже 950 1000 1050 1100	1000-100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и выше 10 9,0 11,0 12,0	4 и ниже 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15,0 и выше 16,0 18,0 20,0 20,0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), ко-лич. раз на низкой перекладине из виса лежа (девочки),	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10	4 и ниже 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16

**Тесты по определению уровня
физической подготовленности учащихся 16—18 лет**

п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			девушки		
				Низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	16 17- 18	5,2 и выше 5,1	5,1-4,9 5,0-4,7	4,4 и ниже 4,3	6,1 и выше 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и ниже 4,8
2	Координационные	Челночный бег, 3x10м	16 17- 18	8,2 и выше 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и ниже 7,2	9,7 и выше 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17- 18	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	179-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17- 18	1000 и менее 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед, из положения стоя, см	16 17- 18	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), колич. раз; на низкой перекладине из виса лежа (девушки), колич. раз	16 17- 18	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18