



Муниципальное учреждение дополнительного образования
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА имени Г.А.КАРЧЕВСКОГО»
(МУ ДО «ЦТ»)

Рекомендована
художественно-методическим советом
протокол № 8
« 15 » мая 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МУ ДО «ЦТ»
№ 01-10/119
от « 28 » мая 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
СЕКЦИЯ ТУРИЗМА

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст учащихся, на которых рассчитана
программа: 13 – 18 лет

Срок реализации: 3 года обучения

Составитель: Храмцов Владимир Алексеевич,
педагог дополнительного образования

Ухта, 2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Секция туризма» (далее Программа) имеет туристско-краеведческую **направленность**. Программа модифицированная, составлена на основе программы Виноградова Н.Ф. **Юные туристы-краеведы // Программы для системы дополнительного образования.** – М.: ЦДЮТиК, 2004 и в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008, приведен на в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных дополнительных общеразвивающих - программ в Республике Коми (Письмо МОиМП РК от 27 января 2016 г. № 07-27/45), с учетом утвержденных локальных актов МУ ДО «Центр творчества им. Г.А. Карчевского». При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и подготовки спортсменов-ориентировщиков в Центрах дополнительного образования детей и детско-юношеских спортивных школах Республики Коми.

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Туристические походы всегда были популярны. Они дают возможность познакомиться с окружающим миром, посетить необычные места, отдохнуть с пользой для здоровья, познать различные природные явления и объекты в непосредственной близости к ним, реализовать поисково-исследовательский интерес участников похода. Также условия, в которые попадают участники похода, не могут не сказаться на развитии коммуникативных качеств, выносливости, силы воли. В прошлом веке такой вид деятельности был очень популярен: прокладывались новые туристические тропы, собирались туристические группы для походов как в известные так и не исследованные уголки России, проводились масштабные туристские слеты.

Актуальность. В последнее время люди преимущественно предпочитает пассивный отдых, который несет в себе негативное воздействие на организм. Походы на природу, туристские путешествия пользуются все меньшей популярностью. Современный подросток выбирая компьютер, становится слабее. Помимо этого у детей и подростков нарушены коммуникативные связи. Они выбирают виртуальное общение вместо реального. Работа в рамках данной программы поможет решить эти проблемы. В частности, программа решает проблему формирования круга общения, развивает учащихся интеллектуально, формирует у них активную жизненную

позицию, позволяет им адаптироваться в обществе. У учащихся укрепляется здоровье, развиваются такие физические качества как выносливость, сила, ловкость и т.д. В качестве профессионального развития можно рассматривать то, что подросток, успешно занимающийся по данной программе, может участвовать в соревнованиях по туризму и ориентированию, в категорийных походах по пешеходному и лыжному туризму, являться заместителями руководителя похода, может организовывать походы выходного дня в своих классах. Достигнув 18-ти летнего возраста (при условии полного освоения Программы), учащиеся могут являться руководителями туристических групп, работать в качестве руководителей по туризму в оздоровительных лагерях.

Предлагаемые программы разработаны по блочному принципу. Первый год обучения является базовым т.к. дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма или краеведения. Комплексность данных программ основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе самоуправления. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

1. формирование разносторонне развитой личности
2. развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
3. морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
4. физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

При этом педагог строит образовательный процесс на деятельностном подходе, принципах организации самостоятельности объединения (группы) для успешной реализации данных программ:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных

эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

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

Каждый годовой год обучения предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым осуществляется в течение всего года. Она включает краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю.

Новизна программы заключается в том, что в рамках работы по данной программе учащиеся знакомятся со всеми основными видами туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, элементами скалолазания. Еще одним отличием от подобных программ является, большой раздел по гражданскому и нравственному воспитанию.

Программа **адаптирована** под условия работы в МО ДО "Центр творчества имени Г.А.Карчевского" и региональные особенности (климатические, природные) Республики Коми.

Адресат программы: программа предназначена для работы с детьми возрастной категории от 13 до 18 лет, имеющих склонность к занятиям по краеведению и спорту, проведению свободного времени на свежем воздухе. Дети не должны иметь противопоказаний к занятиям спортивным ориентированием.

Объем программы: программа осваивается учащимися за 864 часов. Все три года обучения занятия ведутся по 8 часов в неделю и 4 часа индивидуальных тренировок, направленных на подготовку учащихся к работе инструктором или судьей на соревнованиях.

К **формам** работы по программе относятся групповая, индивидуальная; учебные занятия, практические занятия на местности, походы выходного дня, соревнования.

Виды образовательного процесса, используемые в работе по программе: теоретические и практические занятия, учебно-тренировочные сборы, походы выходного дня, соревнования в составе сборной команды или личное участие.

Срок освоения программы: 3 года, 9 месяцев в году, 36 недель в году. На занятиях первого года обучения учащийся получает базовую теоретическую и практическую подготовку, пробует участвовать в соревнованиях учрежденческого, муниципального и республиканского уровней в составе команды или лично. Во второй и третий года обучения учащиеся проходят тренировочную подготовку, повышается их уровень освоения навыков, повышают квалификацию, как спортсмены, регулярно участвуя в соревнованиях различного уровня (приложение №1).

Режим занятий:

Год обучения	Режим занятий	Продолжительность одного часа
1 г.о	4 раза в неделю по 2 часа	1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями 10 минут
2 г.о.	4 раза в неделю по 2 часа	1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями 10 минут
3 г.о.	4 раза в неделю по 2 часа	1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями 10 минут

Цель и задачи программы

Цель программы: обучение подростков основам туризма и их активное физическое развитие с учетом индивидуальности каждого учащегося, воспитание физически здоровой, социально-адаптированной личности, посредством приобщения к туризму.

Работа в рамках программы предполагает решение следующих образовательных **задач** на каждый год обучения:

1 год обучения:

- обучить первоначальным навыкам пешеходного и лыжного туризма;
- обучить основам обеспечения собственной безопасности в природной среде;
- познакомить с историей, культурой и природой родного края;

2 год обучения:

- обучить основам инструкторской подготовки;
- совершенствовать технику пешеходных и лыжных туристских походов.
- обучить первоначальным навыкам водного и горного туризма;
- сформировать систему знаний и навыков по ориентированию на местности и умению пользоваться картой, компасом.

3 год обучения:

- обучить судейским навыкам;
- углубить и расширить систему знаний и навыков по ориентированию на местности и умению пользоваться картой, компасом, навигатором;
- совершенствовать технику и тактику туристских походов.

Воспитательные и личностные результаты отслеживаются по уровням в течение всего обучения:

Уровни результатов	<u>Развивающие задачи</u>	<u>Воспитательные задачи</u>
	Получить метапредметные результаты	Получение личностных результатов
1 уровень	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение ставить простую учебную задачу; - сформировать умение составлять простейшие планы; - сформировать умение видеть результат планируемых действий; - сформировать умение оценивать свою деятельность, соотнося её с образцом. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать способность учащегося принимать и сохранять учебную задачу. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач. 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование в учащихся социально-одобряемых форм поведения в обществе (группе); - формирование нравственных основ личности учащегося; - принятие и реализация ценностей здорового образа жизни.
2 уровень	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение ставить сложную учебную задачу из того, что известно и усвоено учащимся при помощи педагога; - сформировать умение составлять план и видеть последовательность действий; - сформировать умение видеть отделенный результат действий; - сформировать умение контролировать свою деятельность; - сформировать умение оценивать свою деятельность соотнося её с самим собой; - сформировать способность к саморегуляции как способность к мобилизации сил и энергии. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение самостоятельно формулировать познавательную цель, преобразовывать практическую задачу в зависимости от сложившихся условий. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблемы. 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами в обществе; - сформировать потребность взаимодействия в группе в решении поставленных задач; - получение учащимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура)

3 уровень	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение самостоятельно ставить учебную задачу любой сложности; - сформировать умение строить сложные планы, определять промежуточные цели с учетом конечного результата; - сформировать умение видеть отдаленный результат и выстраивать свою деятельность согласно достижения этого результата; - сформировать умение контролировать и корректировать свою деятельность; - сформировать умение выявлять и осознавать учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивать качество и уровень своего освоения; - сформировать способность к саморегуляции как к волевому усилию для достижения цели. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; - сформировать способность проявлять инициативу и самостоятельность в обучении. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. 	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание потребности в оказании помощи младшим членам туристической группы и привлечения новых идей и форм организации бивачного досуга, не опираясь на помощь преподавателя. - формирование стремления к самостоятельной деятельности и осознанного выбора путей саморазвития в достижении поставленных целей.
-----------	---	--

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Год обучения		
		1	2	3
1.	Основы туристской подготовки	104	110	108
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	2
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	6	8
1.3.	Организация туристского быта.	10	10	10
1.4.	Подготовка к походу	4	4	4
1.5.	Питание в туристском походе	10	10	10
1.6.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	8	8	-
1.7.	Туристские должности в группе	2	2	2
1.8.	Техника и тактика в туристическом походе	4	6	8
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	8	8	8
1.10	Походы выходного дня, соревнования туристов	40	44	46
1.11	Подведение итогов туристского похода	2	2	4
1.12	Узлы	8	8	6
2.	Топография и ориентирование	28	22	30
2.1.	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	8	4	2
2.2.	Компас, работа с компасом. Азимут.	8	6	2

2.3.	Соревнования по ориентированию	6	6	8
2.4.	Измерение расстояния	2	2	4
2.5.	Способы ориентирования	2	2	4
2.6.	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	2	2	4
2.7	Обязанности туриста - проводника	-	-	6
3.	Краеведение	10	10	6
3.1.	Республика Коми, ее природные особенности, история, известные земляки, туристические маршруты	4	4	4
3.2.	Изучение района путешествий.	2	2	2
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	4	-
4.	Основы гигиены, первая медицинская помощь	10	8	8
4.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний	4	2	2
4.2.	Походная медицинская аптечка	2	2	2
4.3.	Медицинский контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	4	4	4
5.	Общая и специальная физическая подготовка	136	138	136
5.1.	Общая физическая подготовка	100	102	108
5.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	2
5.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке и в походе	2	2	4
5.4	Специальная физическая подготовка (горная, водная, пешая или скалолазание)	16	16	6
5.5	Лыжная подготовка	16	16	16
И Т О Г О:		288	288	288

Содержание программы 1 года обучения

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ /104 часов/

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма – 2 часа

Теория: 2 часа. Знаменитые русские путешественники, их открытия. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. История туризма в РК.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение /6 часов/

Теория: 2 часа. 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. 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.

Практика: 4 часа. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.3. Организация туристского быта /10 часов/

Теория: 4 часа. 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, кипячком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практика: 6 часов. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.4. Подготовка к походу, путешествию /4 часа/

Теория: 2 часа. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика: 2 часа. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. Питание в туристском походе /10 часов/

Теория: 2 часа. Правильное питание в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: сухой паек и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 1-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика: 8 часов. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий /8 часов/

Теория: 2 часа. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика: 6 часов. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.7. Туристские должности в группе /2 часа/

Теория: 2 часа. 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 (завхоз), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорганизатор, 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.

1.8. Техника и тактика в туристском походе /4 часов/

Теория: 1 часа. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые.

Практика: 3 часа. Отработка техники движения и преодоления препятствий

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий /8 часов/

Теория: 2 часа. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика: 6 часов. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с само страховкой. Отработка техника вязания простейших узлов.

1.10. Походы выходного дня, соревнования туристов /46 часов/

Теория: 4 часа. 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. Организация и проведение походов выходного дня. Цель похода. Должности в группе.

Практика: 44 часов. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников. Участие в походах выходного дня.

1.11. Подведение итогов похода /2 часа/

Теория: 2 часа. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для музея Центра. Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

1.12. Узлы /8 часов/

Практика: 8 часов. Вязка узлов: прямой, ткацкий, встречный, булинь, штык, удавка, схватывающий, шкотовый, брамшкотовый, академический, проводник, восьмерка.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ /24 часов/

2.1. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки /8 часов/

Теория: 4 часа. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Условные знаки спортивных карт.

Практика: 4 часа. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.2. Компас, работа с компасом. Азимут /8 часа/

Теория: 2 часа. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентиры. 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 компасом.

Практика: 6 часа. Упражнения на измерение азимутов на карте. 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.).

2.3. Соревнования по ориентированию /6 часов/

Теория: 2 часа. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов и соревнований. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практика: 4 часа. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

2.4. Измерение расстояния. /2 часа/

Практика: 2 часа. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам: по Солнцу, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

2.5. Способы ориентирования /2 часа/

Теория: 1 час. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Практика: 1 час. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

2.6. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки /2 часа/

Практика: 2 часа. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ /10 часов/

3.1. РК, её природные особенности, история, известные земляки, туристические маршруты /4 часа/

Теория: 4 часа. Рассказ о природных особенностях РК, известных земляках. О туристических маршрутах РК.

3.2. Изучение района путешествий /2 часа/

Теория: 2 часа. Изучение района путешествий по карте. Определение пеших троп, обозначения стоянок, привалов. Определение азимута.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии /4 часа/

Теория: 2 часа. Знакомство учащихся с понятием общественно полезной работы в путешествии. Обсуждение экологической обстановки в регионе.

Практика: 2 часа. Обустройство мест стоянок, уборка мест стоянок от мусора. Разработка новых туристических маршрутов. Природоохранительная деятельность туристов. Изучение растительного и животного мира. Проведение различных краеведческих наблюдений в походах. Знакомство с краеведческими объектами.

4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ /10 часов/

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний /4 часа/

Теория: 2 часа. 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.

Практика: 2 часа. 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 /2 часа/

Теория: 2 часа. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Виды 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. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

4.3. Медицинский контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи /4 часа/

Теория: 2 часа. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. 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. Травмы на занятиях туризмом и в походах. Их предпосылки и способы предупреждения. Способы транспортировки пострадавшего.

Практика: 2 часа. Оказание ПМП при ушибах, порезах, потертостях, мозолях, носовом кровотечении, растяжениях связок. Транспортировка пострадавшего в условиях пересеченной местности.

5.ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА /100 часов/

5.1. Общая физическая подготовка /100 часов/

Практика: 108 часов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растяжение и расслабление мышц.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол.

5.2. Краткие сведения в строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений /2 часа/

Теория: 2 часа. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Спортивная нагрузка.

5.3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках /2 часов/

Практика: 2 часа. Прохождение медосмотра. Ведение дневника самоконтроля.

5.4. Специальная физическая подготовка (пешая, скалолазание) /16 часов/

Практика: 16 часов. Лазание на стенде с верхней страховкой. Прохождение маршрутов различной сложности.

5.5 Лыжная подготовка /16 часов/

Практика: 16 часов. Основные ходы на лыжах с рюкзаком. Преодоление препятствий на лыжах. Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Торможение «плугом», «полуплугом». Тропление лыжни на открытой местности, при движении по азимуту в лесу и при ограниченной видимости.

Содержание программы 2 года обучения

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ /110 часов/

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма – 2 часа

Теория: 2 часа. Знаменитые русские путешественники, их открытия. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. История туризма в РК.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение /6 часов/

Теория: 2 часа. 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. 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.

Практика: 4 часа. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.3. Организация туристского быта /10 часов/

Теория: 4 часа. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участ-

ников 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.

Практика: 6 часов. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.4. Подготовка к походу, путешествию /4 часа/

Теория: 2 часа. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика: 2 часа. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. Питание в туристском походе /10 часов/

Теория: 2 часа. Правильное питание в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: сухой паек и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 1-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика: 8 часов. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий /8 часов/

Теория: 2 часа. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика: 6 часов. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.7. Туристские должности в группе /2 часа/

Теория: 2 часа. 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 (завхоз), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорганизатор, 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.

1.8. Техника и тактика в туристском походе /6 часов/

Теория: 2 часа. 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 сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Движение группы, по дорогам и тропам. Разведка маршрута. Техника движения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, аварийных заболоченных участков.

Практика: 4 часа. Отработка техники движения и преодоления препятствий

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий /8 часов/

Теория: 2 часа. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика: 6 часов. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Отработка техника вязания простейших узлов.

1.10. Походы выходного дня, соревнования туристов /46 часов/

Теория: 4 часа. 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. Организация и проведение походов выходного дня. Цель похода. Должности в группе.

Практика: 44 часов. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников. Участие в походах выходного дня.

1.11. Подведение итогов похода /2 часа/

Теория: 2 часа. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для музея Центра. Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

1.12. Узлы /8 часов/

Практика: 8 часов. Вязка узлов: прямой, ткацкий, встречный, булинь, штык, удавка, схватывающий, шкотовый, брамшкотовый, академический, проводник, восьмерка.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ /20 часов/

2.1. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки /4 часа/

Теория: 2 часа. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и за рамочное оформление. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные условные знаки.

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

Практика: 2 часа. Ориентирование на местности.

2.2. Компас, работа с компасом. Азимут /6 часа/

Теория: 1 час. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным компасом.

Практика: 5 час. Упражнения на измерение азимутов на карте. 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.).

2.3. Соревнования по ориентированию /6 часов/

Теория: 2 часа. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов и соревнований. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практика: 4 часа. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

2.4. Измерение расстояний /2 часа/

Теория: 1 час. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика: 1 час. 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, по определению ширины реки, оврага.

2.5. Способы ориентирования /2 часа/

Теория: 1 час. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Практика: 1 час. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

2.6. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки /2 часа/

Практика: 2 часа. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ /10 часов/

3.1. РК, её природные особенности, история, известные земляки, туристические маршруты /4 часа/

Теория: 4 часа. Рассказ о природных особенностях РК, известных земляках. О туристических маршрутах РК.

3.2. Изучение района путешествий /2 часа/

Теория: 2 часа. Изучение района путешествий по карте. Определение пеших троп, обозначения стоянок, привалов. Определение азимута.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии /4 часа/

Теория: 2 часа. Знакомство учащихся с понятием общественно полезной работы в путешествии. Обсуждение экологической обстановки в регионе.

Практика: 2 часа. Обустройство мест стоянок, уборка мест стоянок от мусора. Разработка новых туристических маршрутов. Природоохранительная деятельность туристов. Изучение растительного и животного мира. Проведение различных краеведческих наблюдений в походах. Знакомство с краеведческими объектами.

4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ /8 часов/

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний /2 часа/

Теория: 1 час. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика: 1 час. 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 /2 часа/

Теория: 2 часа. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Виды 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. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

4.3. Медицинский контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи /4 часа/

Теория: 2 часа. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. 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. Травмы на занятиях туризмом и в походах. Их предпосылки и способы предупреждения. Способы транспортировки пострадавшего.

Практика: 2 часа. Оказание ПМП при ушибах, порезах, потертостях, мозолях, носовом кровотечении, растяжениях связок. Транспортировка пострадавшего в условиях пересеченной местности.

5.ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА /140 часов/

5.1. Общая физическая подготовка /108 часов/

Практика: 108 часов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растяжение и расслабление мышц.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол.

5.2. Краткие сведения в строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений /2 часа/

Теория: 2 часа. Изменение работы органов человека под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

5.3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках /2 часов/

Практика: 2 часа. Прохождение медосмотра. Ведение дневника самоконтроля.

5.4. Специальная физическая подготовка (скалолазание) /16 часов/

Практика: 16 часов. Лазание на стенде с верхней страховкой. Прохождение маршрутов различной сложности.

5.5 Лыжная подготовка /16 часов/

Практика: 16 часов. Основные ходы на лыжах с рюкзаком. Преодоление препятствий на лыжах. Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Торможение «плугом», «полуплугом». Тропление лыжни на открытой местности, при движении по азимуту в лесу и при ограниченной видимости.

Содержание программы

3 год обучения

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ /108 часов/

1.1. Туристское путешествие /2 часа/

Теория: 2 часа. Роль туристских походов, путешествий, экспедиций, экскурсий, краеведческих поисков в формировании характера учащегося, его нравственных принципов, патриотизма. Виды туризма: водный, горный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Разрядные требования по туристскому многоборью.

1.2. Личное и групповое туристическое снаряжение /8 часов/

Теория: 2 часа. Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Обувь туриста и уход за ней. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: примуса, тросики, топоры и пилы, чехлы к ним. Усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Практика: 6 часов. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. /10 часов/

Теория: 2 часа. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров; безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практика: 8 часов. Выбор места бивака. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров, работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу. /4 часа/

Теория: 2 часа. Подбор группы, распределение обязанностей, определение цели похода. Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход. Смотр готовности группы. Подготовка снаряжения.

Практика: 2 часа. Изучение маршрутов учебно-тренировочного и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода.

1.5. Питание в туристском походе /10 часов/

Теория: 2 часа. 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. Фасовка и упаковка продуктов.

Практика: 8 часов. Составление меню и списка продуктов для одно-трехдневного похода. Приготовление пищи на костре.

1.7. Туристские должности в группе /2 часа/

Теория: 2 часа. Заместитель командира по питанию (завхоз по питанию). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. 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 мед аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период, 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.

1.8. Техника и тактика в туристском походе /8 часов/

Теория: 4 часа. 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 сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Движение группы, по дорогам и тропам. Разведка маршрута. Техника движения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, аварийных заболоченных участков.

Практика: 4 часа. Отработка техники движения и преодоления препятствий

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий /8 часов/

Теория: 2 часа. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (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, технически сложные участки, солнечные ожоги в горах и на снегу, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практика: 6 часов. Разбор причин возникновения и отработка действий при возникновении аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.10. Походы выходного дня, соревнования туристов /46 часов/

Практика: 46 часов. Участие в соревнованиях по тактике туризма и туристскому многоборью. Подготовка, проведение и участие в УТП.

1.11. Подведение итогов туристского похода /4 часа/

Теория: 2 часа. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Подготовка фотографий, описания похода. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика: 2 часа. Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетной выставки или газеты по итогам похода.

1.12 Узлы /6 часов/

Практика: 6 часов. Повторение узлов 1-го года обучения. Изучение новых узлов: грепвайн, двойной проводник, стремя, узел среднего.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ – ОСНОВА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТА /30 часов/

2.1. Топографическая и спортивная карта /2 часа/

Теория: 2 часа. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и за рамочное оформление. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные условные знаки.

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

2.2. Компас, работа с компасом. Азимут /2 часа/

Теория: 2 часа. Устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, движение по азимуту.

2.3. Соревнования по ориентированию /8 часов/

Практика: 8 часов. Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию.

2.4. Измерение расстояний /4 часа/

Теория: 2 часа. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

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

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика: 2 часа. 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, по определению ширины реки, оврага.

2.5. Способы ориентирования /4 часа/

Теория: 2 часа. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Практика: 2 часа. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

2.6. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки /4 часа/

Теория: 2 часа. Определение сторон горизонта и приблизительных 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.

Практика: 2 часа. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.7. Обязанности туриста-проводника. /4 часа/

Теория: 2 часа. Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Значение ориентирования в различных областях человеческой деятельности (примеры из жизни). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

Практика: 4 часа. Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ /6 часов/

3.1. республика коми, ее природные особенности, история, известные земляки, туристические маршруты /4 часа/

Теория: 2 часа. Территория и границы Р.Коми, рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные элементы. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История своего микрорайона. Литература по изучению родного края.

Практика: 2 часа. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.

3.2. Изучение района путешествий /2 часа/

Теория: 2 часа. Знакомство с картографическим материалом, климатическими особенностями, особенностями рельефа, техническими препятствиями на маршруте. Достопримечательности на маршруте.

4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ /8 часов/

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний /2 часа/

Теория: 1 час. Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Профилактика травматизма и заболеваний. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Практика: 1 час. 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 /2 часа/

Теория: 1 час. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Практика: 1 час. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием.

4.3. Медицинский контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи /4 часа/

Теория: 2 часа. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги, помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыха-

ние. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Транспортировка пострадавшего.

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

Практика: 2 часа. Оказание ПМП условно пострадавшим.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА /136 часов/

5.1. Общая физическая подготовка /108 часа/

Практика: 108 часа. 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: 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, перетаскивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами: прыжки через гимнастическую скамейку, подтягивание на турнике, поднос ног к перекладине.

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

Подвижные игры и эстафеты

Легкая атлетика

Гимнастические упражнения

Спортивные игры

Баскетбол, футбол.

Упражнения на развитие выносливости

5.2. Краткие сведения в строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений /2 часа/

Теория: 2 часа. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

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

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

5.3. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках /4 часов/

Теория: 2 часа. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практика: 2 часа. Прохождение медосмотра. Ведение дневника самоконтроля.

5.4. Специальная физическая подготовка (скалолазание) /6 часов/

Практика: 6 часов. Лазание на стенде с верхней страховкой. Прохождение маршрутов различной сложности.

5.5. Лыжная подготовка /16 часов/

Практика: 16 часов. Основные ходы на лыжах с рюкзаком. Преодоление препятствий на лыжах. Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Торможение «плугом», «полуплугом». Тропление лыжни на открытой местности, при движении по азимуту в лесу и при ограниченной видимости.

Ожидаемые образовательные результаты

По окончании 1 года обучения, учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- меры безопасности и правила поведения у воды, у костра, в походе и на занятиях;
- порядок движения в группе, характеристику естественных препятствий;

- особенности климата, географии, природы г. Ухты, его историю, памятные и исторические места;
- требования к месту разбивки бивака, основные типы костров и их назначение;
- основы гигиены и оказания первой медицинской помощи;
- особенности личного и группового снаряжения для пеших и лыжных походов;
- особенности топографических и спортивных карт, условные топографические знаки и знаки спортивных карт, устройство компаса.

УМЕТЬ:

- укладывать рюкзак, собирать личное и групповое снаряжение для походов выходного дня;
- определять место, пригодное для привала, разжигать костер, заготавливать дрова, готовить пищу на костре;
- определять цель похода, распределять обязанности в группе, составлять план похода;
- составлять меню похода выходного дня, упаковывать продукты;
- составлять простейший отчет о походе;
- сличать карту и местность, определять стороны горизонта по компасу и местным признакам;
- применять средства личной гигиены, оказывать ПМП, составлять походную медицинскую аптечку;
- иметь навык свободной вязки основных узлов;
- иметь навык преодоления простейших естественных препятствий на пересеченной местности.

По окончании 2 года обучения, учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- правила безопасности при проведении походов;
- принцип формирования личного, группового и специального снаряжения для походов;
- основные требования к месту привала и бивака;
- правила движения в походе, технику преодоления естественных препятствий в походе;
- должностные обязанности штурмана, завхоза при проведении туристских походов, занятий;
- правила проведения туристских слетов, соревнований;
- основные способы измерения расстояния, ориентирования;
- туристские маршруты Ухтинского района;
- основные приемы оказания доврачебной помощи;
- основные сведения о пользе занятий спортом, закаливания.

УМЕТЬ:

- комплектовать групповое снаряжение в зависимости от продолжительности и вида (пеший, водный, лыжный) похода;

- готовить еду в полевых условиях;
- взаимодействовать в туристской группе;
- преодолевать естественные препятствия с применением специального снаряжения;
- читать топографическую карту, определять азимут;
- соблюдать правила личной гигиены, проводить профилактические мероприятия от различных заболеваний;
- вязать узлы;
- оказывать доврачебную помощь;
- правильно распределять физические и специальные нагрузки при проведении учебных походов и занятий;
- иметь навык самостоятельной организации бивака в полевых условиях.

По окончании 3 года обучения, учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- основные разрядные требования по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- личное, групповое и специальное снаряжения для пеших, лыжных и водных походов II степени сложности;
- основные требования к месту привала и бивака;
- правила движения в походе, технику преодоления естественных препятствий в походе II степени сложности;
- должностные обязанности руководителя при проведении туристских походов, занятий;
- правила проведения туристских слетов, соревнований;
- основные способы измерения расстояния, ориентирования, основные действия в случае потери ориентировки;
- туристские маршруты республики Коми;
- основные приемы оказания ПМП и способы транспортировки пострадавших;
- основные сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на них физических упражнений.

УМЕТЬ:

- определять личное и групповое снаряжение для походов II ст.сл. по различным видам туризма;
- готовить маршрутную документацию для походов II ст.сл.;
- распределять обязанности в туристской группе;
- преодолевать естественные препятствия с применением специального снаряжения;
- читать топографическую карту, сличать ее с местностью;
- соблюдать правила личной гигиены, проводить профилактические мероприятия от различных заболеваний;

- составлять походную аптечку;
- оказывать ПМП, правильно применять приемы транспортировки пострадавшего;
- правильно применять физические и специальные нагрузки при проведении учебных походов и занятий;
- иметь навык самостоятельной организации быта в полевых условиях.

По окончании обучения будут достигнуты следующие личностные и метапредметные результаты:

Уровни результатов	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1 уровень	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное умение ставить простую учебную задачу; - сформированное умение составлять простейшие планы; - сформированное умение видеть результат планируемых действий; - сформированное умение оценивать свою деятельность, соотнося её с образцом. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированная способность учащегося принимать и сохранять учебную задачу. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач. 	<ul style="list-style-type: none"> - получены социальные знания учащимся об общественных нормах, об устройстве общества, о социально-одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе; - отзывчивость, стремление помогать друг другу; - ценностное отношение к своему здоровью.

2 уровень	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное умение ставить сложную учебную задачу из того, что известно и усвоено учащимся при помощи педагога; - сформированное умение составлять план и видеть последовательность действий; - сформированное умение видеть отделенный результат действий; - сформированное умение контролировать свою деятельность; - сформированное умение оценивать свою деятельность соотнося её с самим собой; - сформированная способность к саморегуляции как способность к мобилизации сил и энергии. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное умение самостоятельно формулировать познавательную цель, преобразовывать практическую задачу в зависимости от сложившихся условий. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблемы. 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировано умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами в обществе; - терпение, настойчивость; - ориентация на здоровый образ жизни.
-----------	--	--

3 уровень	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное умение самостоятельно ставить учебную задачу любой сложности; - сформированное умение строить сложные планы, определять промежуточные цели с учетом конечного результата; - сформированное умение видеть отдаленный результат и выстраивать свою деятельность согласно достижения этого результата; - сформированное умение контролировать и корректировать свою деятельность; - сформированное умение выявлять и осознавать учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивать качество и уровень своего освоения; - сформированная способность к саморегуляции как к волевому усилию для достижения цели. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное умение выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; - сформированная способность проявлять инициативу и самостоятельность в обучении. <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированное умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировано действия смыслообразования, т.е. установление учащимися связи между целью и учебной деятельностью и её мотивом; - сформирован опыт учащихся самостоятельного общественного действия; - морально-волевые качества.
-----------	---	--

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы:

Формы учебной работы – это общефизическая подготовка в спортзале, занятия по скалолазанию на стенде, теоретические занятия в классе, индивидуальные занятия, а также занятия с группой 4-6 человек. Наиболее эффективной формой является подготовка и участие в категориальных походах и соревнованиях.

Занятия в объединении проходят в форме спортивных тренировок в зале. Тренировки включают в себя беговые упражнения, силовые, растяжки, игры в баскетбол, футбол, а так же лазание на искусственном рельефе (стенде). Помимо этого проводятся групповые занятия по изучению теоретических вопросов (ориентирование, узлы, медицина, снаряжения, техника и тактика), а также подготовка к походам и походы.

Для проведения занятий в спортивном зале используются тренажеры, мячи, стенд для лазания на искусственном рельефе. Для организации страховки используется индивидуальное страховочное снаряжения (карабины, страховочные беседки, веревки).

Для теоретических занятий в кабинете используются спортивные и топографические карты, плакаты, видеофильмы по туристической тематике, компаса, веревки для вязки узлов.

Для практических занятий на местности и походов используются палатки многоместные, печки разборные, костровое снаряжение, страховочное снаряжение, личное снаряжение (рюкзак, спальные мешки, коврики, ботинки, бахилы, кошки, ледорубы, каски, лыжи – беговые и туристические).

Для летних походов используются байдарки, надувные лодки, катамараны, рафты.

Также педагогом уделяется большое внимание воспитанию в учащихся таких качеств как: мужественность, смелость, ответственность, коллективизм, умение доверять напарнику. С этой целью педагог проводит беседы перед походом, перед ответственным соревнованием, во время обычных занятий педагог также постоянно обращает внимание детей на отношения между ними, улаживает конфликты, проводит разбор проблемных ситуаций с детьми. Во время многодневных походов в приватной обстановке возле костра беседы на вечные темы о дружбе, любви, смысле жизни, патриотизме и верности получают более глубокую окраску и сильнее воздействуют на подростков. Отличительной чертой его воспитательной работы являются собрания детей после сложных походов, совместных выездов на соревнования. Во время этих собраний учащиеся пьют чай, делятся впечатлениями, составляют альбом.

Материально-техническое обеспечение для успешного выполнения программы

Туристское снаряжение:

- | | |
|--|---|
| 1. Рюкзак - 15 шт. | 14. Веревка основная (40 м) - 3 шт. |
| 2. Спальный мешок - 15 шт. | 15. Веревка вспомогательная(40м.)-3 шт. |
| 3. Турковрики - 15 шт. | 16. Карабин туристский с муфтой-30 шт. |
| 4. Штормовой костюм - 15 пар. | 17. Шлем защитный - 15 шт. |
| 5. Рукавицы брезентовые - 15 пар. | 18. Ледоруб - 15 шт. |
| 6. Ботинки туристические (типа " виб-рам") - 15 пар. | 19. Крюк скальный - 26 шт. |
| 7. Тренировочный костюм х/б.-15 пар. | 20. Молоток скальный - 2 шт. |
| 8. Система страховочная - 15 пар. | 21. Фонарь - 4 шт. |
| 9. Палатки - 8 шт. | 22. Спасательный жилет - 15 шт. |
| 10. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата. | 23. Байдарка 2-х местная - 8 шт. |
| 11. Аптечка - 2 набора | 24. Куртка утепленная - 15 шт. |
| 12. Компаса жидкостные - 8 шт. | 25. Лыжи, ботинки, крепления - по 15 пар. |
| 13. Курвиметр - 2 шт. | 26. Палатка "Зима" - 2 шт. |
| | 27. Печка к палатке "Зима" - 2 шт. |

- | | |
|---|----------------------------|
| 28. Учебные материалы: | 31. Раздаточный материал |
| 29. Карты туристские, спортивные | 32. Аудио - видео средства |
| 30. Учебные пособия для детей (таблицы) | |

Формы аттестации и контроля:

В работе по программе «Секция туризма» педагог использует следующие формы контроля: педагогическое наблюдение, проведение теоретических тестов, практических контрольных заданий, соревнования, походы, проведение диагностики предметных, личностных, мета-предметных результатов.

В качестве оценочных материалов педагог использует:

- диагностика уровня воспитанности учащихся 12-18 лет, составитель М.И. Шилова (приложение № 1);
- методика диагностики образовательных результатов, составитель п.д.о. Храмцов В.А. (приложение № 2).

Организационно-методические особенности подготовки туристов:

- подготовка юных туристов рассматривается как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, юношей, девушек и молодежи на всех этапах подготовки;
- при построении учебно-тренировочного процесса учитываются возрастные границы, в пределах которых учащиеся добиваются своих лучших результатов;
- в процессе подготовки учебная и циклическая нагрузка направлены на уровень, соответствующий следующему этапу подготовки;
- соблюдение принципа постепенности при увеличении тренировочных и соревновательных нагрузок в зависимости от возрастных и индивидуальных возможностей учащихся.

Соревнования по туризму планируются таким образом, чтобы по степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки. На начальных этапах подготовки основными целями зачетных соревнований и контрольных упражнений являются приобретение соревновательного опыта, контроль эффективности данного тренировочного этапа и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Принципы подготовки и обучения:

- индивидуализация: соответствие нагрузки уровню подготовленности детей, возрасту, полу, физическим и психологическим особенностям каждого учащегося;
- постепенность: постепенное увеличение объемов и интенсивности нагрузок, технико-тактических упражнений - от простого к сложному;
- систематичность: круглогодичная система подготовки, равномерное распределение нагрузки в годичном цикле подготовки;
- прочность и прогрессивность: постоянное повышение требований, вариативность, смена условий, достаточное количество повторений;
- сознательность и активность: формирование стойкого интереса к занятиям и мотивации учащихся к участию в соревнованиях, воспитание творческого отношения к занятиям, самоанализ деятельности;
- наглядность: на звуковом, зрительном, тактильном, мышечном восприятии.

ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

1-ый год обучения

Вид контроля	Сроки	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии
Входящий	Сентябрь	Определение уровня физического развития учащихся	ОФП, кросс, силовые упражнения	Выполнение нормативов	Количество баллов по каждому отдельному упражнению и в сумме (прил. № 1)
Тематический	Январь	Определение уровня освоения темы «Основы гигиены», «ПМП»	ПМП при ушибах, потертостях, порезах, мозолях, кровотечениях, растяжениях	Тесты	Из 10 вопросов ответить на: 8-10 – высокий уровень 5-7 – средний уровень 3-5 – низкий уровень
Текущий	Апрель	Определение уровня знаний, умений по основам турподготовки, топографии и ориентированию	Подготовка к однодневному походу, составление меню и нитки маршрута	Игра «Готов ли ты в поход?»	Правильное выполнение заданий: Высокий - 80 – 100 % Средний - 60 – 79% - Низкий – 40 – 59%
Текущий	Май	Проверка умений по технике преодоления препятствий	Преодоление препятствий: навесная переправа, спуск, подъем, бревно, парал. Веревки и др.	Соревнования по турмногоборью.	Закончил дистанцию- зачет не закончил дистанцию – не зачет
Итоговый	Май	Определение уровня физического развития учащихся	ОФП, кросс, силовые упражнения	Выполнение нормативов	Количество баллов по каждому отдельному упражнению и в сумме (прил. № 1)
Текущий	Май	Определение умений ориентироваться на местности	Дистанция по выбору	Соревнования по спортивному ориентированию	Закончил дистанцию- зачет не закончил дистанцию – не зачет
Итоговый	Май – июнь	Определение уровня усвоения темы «Туристская подготовка»	Организация бивака, движение в группе, экипировка в походе	Поход 1-2 степени с проверкой навыков.	Высокий - 15–20 бал. Средний -10 – 14 бал. Низкий -5 – 9 баллов

ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

2 и 3-й год обучения

Вид контроля	Сроки	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии
Входящий	Сентябрь	Определение уровня физической подготовки	ОФП и СФП	Выполнение нормативов	Набрать не менее 25 баллов в сумме выполнения упражнений
Текущий	Сентябрь, ноябрь, март, май	Определение умений и навыков по основам турподготовки	Движение на маршруте, организация бивака, приготовление пищи на костре, организация дежурства	УТП	Высокий - 15–20 бал. Средний -10 - 14 бал. Низкий -5 – 9 баллов
Тематический	Март	Определение качества усвоения темы «ПМП»	Обработка ран, наложение жгута, ПМП при вывихах, переломах, ранах, кровотечениях, ожогах, обморожениях.	Тест	Высокий–42-52 балла Средний–32-41 балл Низкий– 21-31балл
Итоговый	Май	Определение качества усвоения темы «Спортивное ориентирование»	Дистанция по выбору и заданном направлении	Соревнование	Прохождение дистанции
Тематический	Март	Определение качества усвоения темы «Краеведение»	Республика Коми: расположение, климат, история, и др.	Тесты	Из 8 вопросов правильно ответить на: Высокий уровень - 7 – 8 баллов Средний уровень - 5 – 6 баллов Низкий уровень - 3 – 4 баллов
Тематический	Апрель	Определение уровня усвоения темы «Тактика спортивного похода»	Заполнение маршрутных документов, составление меню на 2,3-х дневной поход, составление нитки маршрута	Соревнования по тактике спортивного туризма	Правильно ответить не менее, чем на 80% заданий. Высокий уровень – 100 -80 % Средний уровень – 50 -70 % Низкий – менее 50%
Итоговый	Апрель	определение уровня физической подготовки	ОФП и СФП	Выполнение нормативов	Набрать не менее 25 баллов в сумме выполнения упражнений
Итоговый	Май	Определение уровня усвоения темы «Туристская подготовка»	Организация бивака, питание в походе, техника движения, движение по азимуту.	Поход II-III степени сложности	Высокий - 15–20 бал. Средний -10 - 14 бал. Низкий -5 – 9 баллов

Список рекомендуемой литературы для педагогов:

Бабенко, М.Г. Методические рекомендации по организации занятий на семинарах подготовки общественных туристских кадров/ ЦРИБ "Турист" 1977 <http://tyr-zo.narod.ru/met/metod.html>

Болдырев С.Н., Жмуров В.И., Косарев Е.А. [Сложные туристские походы](http://tyr-zo.narod.ru/liter/sl_turpohod/soderjanie.htm) / Государственное издательство "Физкультура и спорт" 1959 http://tyr-zo.narod.ru/liter/sl_turpohod/soderjanie.htm

[Васильев, И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма](http://tyr-zo.narod.ru/met/vasilev.html) /Москва. Профиздат. 1973 <http://tyr-zo.narod.ru/met/vasilev.html>

Военная топография. <http://miltop.narod.ru/> <http://topograf.h1.ru/>

Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование / Москва "Физкультура и спорт" 1987 <http://skitalets.ru/books/metod/turiorient/index.htm>

Гизатулин, М.К. Спортивная топография / Уфа, 1997 г.

http://skitalets.ru/books/sporttopo_gizat/index.htm

Груцинова, А.М., Коломенский Ю.И. Одуванчик на завтрак. Деликатесы из трав и плодов / Ростов-на-Дону, Ростовское книжное издательство, 1991

http://skitalets.ru/books/oduvan_gruts/index.htm

Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. / М: "Физкультура и спорт" 2009 http://skitalets.ru/books/tur_sorevnovania/index.htm

Попчиковский Ю, В.Ю. Организация и проведение туристских походов /М. "ПРосвящение" 2009 http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm

<http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html>

Русский турист (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России), 2001 г. <http://hibaratxt.narod.ru/doc/rusturist/index.html>

Коструб А.А. Медицинский справочник туриста / М., "Профиздат", 1990

http://skitalets.ru/books/med_kostor/index.htm

Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов - ориентировщиков. / М: "Физкультура и спорт" 1979 http://skitalets.ru/books/ogorod_orient/index.htm

Лукоянов П.И. Самодельное туристическое снаряжение / Н. Новгород: издательство "Нижегородская ярмарка", 1997. - 400 с. <http://skitalets.ru/books/samodsnar/about.htm>

Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы / М. Физкультура и спорт, 2013 <http://ktmz.boom.ru/library/slovar/linch.htm>

Костерев Н.А., Самохина Т.А. Справочник инструктора детско-юношеского туризма. часть III. Безопасность туристско-краеведческих походов, экскурсий, экспедиций. / Департамент образования города Москвы. Московский городской Дворец детского (юношеского) творчества 2003 http://tyr-zo.narod.ru/met/b_ins3.html

Остапец, А.А. [Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся: Методические рекомендации](http://madutk.ru/akademicheskaya-biblioteka/10-akademicheskaya-biblioteka/93-ostapets-a-a-pedagogika-i-psikhologiya). – М., РМАТ, 2001. – 87 с. <http://madutk.ru/akademicheskaya-biblioteka/10-akademicheskaya-biblioteka/93-ostapets-a-a-pedagogika-i-psikhologiya>

Губаненков, С.М. Инновации в технологии туристско-краеведческой деятельности. / М."Образование" 2008 http://madut.narod.ru/ak_bibl/gyban.html

Ярошенко, В.В., Козлова Ю.В. В поход с классом / Пособие для классного руководителя. — М.: ТЦ Сфера, 2004. — 96 с. <http://nkosterev.narod.ru/met/vpoxod/vpoxod.html>

Список рекомендуемой литературы для учащихся:

Алексеев А.А. Питание в туристском походе / HTML и Word' 97 верстка СК "Барьер" 2000
<http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm>

Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании / Москва. Физкультура и спорт, 1983
<http://skitalets.ru/books/karta/index.htm>

Верзилин, Н.М. По следам Робинзона / Минск, "Народная асвета", 1982
http://skitalets.ru/books/robinson_verzilin/index.htm

Рыжавский, Г. Я. Биваки / М.: ЦДЮТ, 1995. — 112 с.
http://skitalets.ru/books/bivaki_rizhav/index.htm

Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах / М.: Физкультура и спорт, 1981.- 120 с., ил. http://skitalets.ru/books/metod/sky_orient/index.htm

Казанцев, В.В. Поход выходного дня – скорее идол, чем венец творения?! / М: "Физкультура и спорт" 2009 http://madut.narod.ru/ak_bibl/kazanc/kazanc1.html

Сафонов, В.И. 10 писем Робинзону / М, скан, 2010
http://skitalets.ru/books/pisma_robinzonu/index.htm

Скрягин, Л.Н. Морские узлы / Издательство "Транспорт", 1992
http://skitalets.ru/books/knot_skryagin/index.htm

Суханов, А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе / Краснояр. гос. ун-т. - Красноярск, 2003 http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm

Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование / Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений / М. «Просвящение» 1990 <http://hibaratxt.narod.ru/orientir/index.html>
http://skitalets.ru/books/tykul_orientir/index.htm

Штюрмер, Ю.А. Карманный справочник туриста / М. Профиздат-1982
<http://hibaratxt.narod.ru/karemansprav/index.html>
http://skitalets.ru/books/sprav_shtrum/index.htm <http://www.outdoors.ru/book/sptur/index.php>

Шимановский, В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии / М. Профиздат 1986 http://skitalets.ru/books/pitanije_shiman/index.htm
<http://hibaratxt.narod.ru/pitanije/index.html>

Штюрмер, Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные / Москва, "Физкультура и спорт", 1983 г. http://skitalets.ru/books/shturm_opasnosti/index.htm

[ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ТУРИСТА. Раздел 1. \(Главный редактор Е.И. Тамм\) / М., "Большая Российская энциклопедия", 1993](#)

[Энциклопедия туриста. Раздел 2 - объекты туризма. / М., "Большая Российская энциклопедия", 1993](#)

<http://www.outdoors.ru/abc/index.php> http://vladsc.narod.ru/library/enc_tur/

Бардин, К.В. Азбука туризма / М. «Просвящение» 1981 <http://tyr-zo.narod.ru/met/bardin.html>

Берман, А.Е. Юный туризм / М. "Просвящение" 1990
<http://nkosterev.narod.ru/met/berman/berman.html>

Дихтярев, В.Я. Вся жизнь – поход / Москва, ЦДЮТур, 1999
http://skitalets.ru/books/life_dihtjarev/index.htm

Шмайгер, Д.В. Хочу увидеть землю. / М., "Физкультура и спорт", 1982
http://skitalets.ru/books/hochu_uvidet/index.htm

Александров Н.В. Приключения Люськи (учебные рассказы по правилам безопасности в походе)

Маслов, А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся - М.: ЦДЮТур РФ, 1998.— 56 с.