



Департамент образования
Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества Октябрьского района

Согласовано
Экспертным советом
Протокол № 3 от 21.05.2025

Утверждено директором
Приказ № 29-о от 21.05.2025г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 60de832451ee83b07a9cf2ca27035062
Владелец: Биктимиров Радик Раисович
Действителен: с 26.04.2024 по 20.07.2025

Спортивный туризм

дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
для детей 10-17 лет,
срок реализации – 4 года

Разработчик:
Комарова Татьяна Михайловна,
педагог дополнительного образования

Уровень: базовый

г. Екатеринбург, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 1. Комплекс основных характеристик программы**
 - 1.1 Пояснительная записка
 - 1.2 Цель и задачи программы
 - 1.3 Содержание общеразвивающей программы
 - 1.3.1 Сводный учебный план
 - 1.3.2 1-й год обучения. Учебный план. Содержание учебного плана. Планируемые результаты
 - 1.3.3 2-й год обучения. Учебный план. Содержание учебного плана. Планируемые результаты
 - 1.3.4 3-й год обучения. Учебный план. Содержание учебного плана. Планируемые результаты
 - 1.3.5 4-й год обучения. Учебный план. Содержание учебного плана. Планируемые результаты
 - 2. Комплекс организационно-педагогических условий**
 - 2.1 Календарный учебный график
 - 2.2 Материально-техническое обеспечение
 - 2.3 Кадровое обеспечение
 - 2.4 Методические материалы
 - 2.5 Формы аттестации
 - 2.6 Оценочные материалы
 - 3. Список литературы**
- ПРИЛОЖЕНИЯ Оценочные материалы**

- 1 Мониторинг развития личности обучающихся
- 2 Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе
- 3 Протоколы результатов аттестации обучающихся
- 4 Диагностический инструментарий (нормативы по физ. подготовке, по завязыванию узлов)
- 5 Методика разработки индивидуального образовательного маршрута для детей особых категорий

РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» туристско-краеведческой направленности разработана в соответствии с основополагающими документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;
9. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ Октябрьского района;

10. Устав МАУ ДО ДДТ Октябрьского района.

Актуальность и целесообразность программы заключается в том, что она включает комплекс дисциплин, осваивая которые, обучающиеся могут реализовывать себя в различных направлениях туризма и краеведения. Так как современные учащиеся в силу необходимости и своих интересов много времени вынуждены проводить за партой или компьютером, то им для поддержания здорового образа жизни необходимо иметь систематическую физическую нагрузку, которую они могут получить в объединениях туристско-краеведческой направленности. Занятия по данной образовательной программе помогут обучающимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявлять такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу. Общение с природой, изучение истории родного края способствуют повышению экологической грамотности и воспитывают патриотическое чувство у обучающихся.

Особенностью программы «Спортивный туризм»» является её направленность на углублённое изучение материала по туризму и краеведению, правил безопасного поведения и выживания в природной среде. Программа не предусматривает выходы в лесную зону, за пределы города Екатеринбурга, но предполагает посещение обучающимися краеведческих музеев города Екатеринбурга, участие в соревнованиях и конкурсах по туризму и краеведению, практическую отработку полученных навыков на занятиях в условиях городской среды: на спортивных площадках и в парковой зоне.

Благодаря занятиям по программе «Спортивный туризм» обучающиеся знакомятся с различными видами соревнований по спортивному туризму и получают начальную судейскую практику, повышают свою мотивацию к познанию и творчеству, и, в том числе, интерес к таким обязательным школьным предметам как физкультура, история родного края, природоведение и география, ОБЖ.

Таким образом, программа соответствует социально-экономическим потребностям нашего региона и города, социальному заказу на образовательные услуги, поскольку отражает потребности и индивидуальные особенности потенциальных обучающихся, ожидания родителей, требования и ожидания образовательных учреждений профессионального образования, требования социума, общественности, государства.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей от 10 до 17 лет.

Срок ее реализации – 4 года.

Наполняемость группы – от 10 до 15 человек.

Принцип формирования учебных групп

Комплектование групп строится с учетом возрастных, индивидуально-психологических и физических особенностей обучающихся. Группы первого года обучения комплектуются, в основном, из детей младшего подросткового возраста. Подростковый период, особенно младший подростковый возраст – это период наиболее высокой чувствительности к любым неблагоприятным влияниям. Высокая чувствительность организма, неустойчивость функционального состояния, незрелость механизмов контроля, склонность к рискованному поведению, высокая привязанность к сверстникам и зависимость от их мнения создают комплекс проблем. Именно поэтому занятия в группе сверстников-единомышленников под руководством мудрого и опытного наставника-педагога, когда требуется проявить себя и свои физические, интеллектуальные способности, смекалку, смелость и выносливость, когда формируются привычки здорового образа жизни, особенно благоприятны в этом возрасте.

Группы последующих лет обучения формируются из обучающихся, успешно освоивших курс предыдущих лет. Однако возможно пополнение группы за счет вновь пришедших детей более старшего возраста, демонстрирующих уже сформированные умения и навыки и имеющих опыт походной деятельности. Они могут быть зачислены в группы 2-го и

последующих годов обучения. Учитывая возрастные особенности обучающихся и специфику деятельности, а также для более эффективной организации процесса обучения на занятиях широко используется метод наставничества.

Для максимальной реализации базовых знаний, умений и навыков, получаемых на занятиях по программе «Спортивный туризм», рекомендуется совмещать эти занятия с обучением по программе «Походы выходного дня» (базовый уровень), где основной формой занятий является поход в окрестностях города Екатеринбурга, в пределах Свердловской области.

Работа с обучающимися строится на основе следующей системы дидактических принципов:

- *принцип психологической комфортности* (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- *принцип минимакса* (обеспечивается возможность разноуровневого обучения детей, продвижения каждого ребенка своим темпом, при этом подбор практических заданий ведется с учетом природных задатков, интересов, потребностей, индивидуальных особенностей детей и экономических возможностей семей);
- *принцип вариативности* (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор на основании некоторого критерия);
- *принцип непрерывности* (обеспечиваются преемственные связи между всеми годами обучения);
- *принцип творчества* (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности).

Режим работы следующий:

количество занятий в неделю: 2;

продолжительность каждого занятия: 2 академических часа

продолжительность академического часа: 45 минут;

перерыв: 10 минут;

объем часов в год: 144

Общий объем часов по программе: 576

Туристские мероприятия, соревнования и экскурсии проводятся в счёт учебных занятий и совершаются в установленном порядке: в соответствии с приказом по учреждению.

Уровень освоения программы базовый. Программа предполагает освоение специализированных знаний и терминологии по программе.

Форма обучения: очная

Основной формой организации процесса обучения является групповое занятие. Важным элементом каждого занятия является обсуждение, рефлексия.

Видами занятий, используемыми при обучении по программе являются следующие:

- беседа,
- комбинированное занятие, включающее в себя предъявление нового материала в виде беседы и демонстрации материала с последующей отработкой умений и навыков на практике, выполнение самостоятельной работы, упражнений
- практическое занятие,
- тренировочное занятие,
- упражнение,
- занятие на воздухе,
- игра,
- соревнования,
- экскурсия

Для подведения итогов реализации программы используются следующие формы:

- собеседование,
- наблюдение,

- опрос,
- соревнование,
- тест,
- сдача нормативов,
- практика,
- стенгазета

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - развитие физических, интеллектуальных способностей, познавательной активности обучающихся, патриотического чувства через занятия туризмом.

Задачи:

Обучающие:

- передать основные знания о природе и истории родного края;
- обучить теоретическим и практическим основам туризма: технике и тактике туризма, ориентированию на местности, ведению краеведческих наблюдений и исследований, оказанию первой помощи, необходимым знаний, умений и навыков для выполнения нормативов на значок «Юный путешественник России», получения спортивных разрядов по туризму, спортивному ориентированию, звания «Юный турист России»;

Развивающие:

- физически и духовно оздоравливать детей и подростков на фоне систематических занятий туризмом;
- развивать активную жизненную позицию, адекватное восприятие окружающей среды;
- развивать стремление к самосовершенствованию, к участию в соревнованиях различного уровня, в слётах

Воспитательные:

- воспитывать в коллективе туристской группы;
- прививать привычку к здоровому образу жизни, к позитивному общению друг с другом;
- формировать патриотическое чувство через занятия туризмом и краеведением;
- формировать экологическое сознание: бережное и грамотное отношение к природе, памятникам истории и культуры.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Содержание курса обучения распределено по следующим блокам:

- блок «Основы туристской подготовки» направлен на получение туристских знаний, умений и навыков, которые помогают юному туристу адаптироваться в новом для него мире предметов и ситуаций, знакомят со способами выживания в природных условиях и нормами поведения в походе, вырабатывают терпение, трудолюбие, бережное отношение к объектам природы;
- блок «Топография и ориентирование» способствует развитию умственных способностей обучающихся, формированию межпредметных связей при освоении школьной программы по природоведению, географии и ОБЖ;
- блок «Краеведение» направлен на изучение природы и истории родного края, способствует познавательной исследовательской деятельности и развитию бережного отношения к окружающему миру;
- блок «Основы гигиены, первая помощь», а на 3-4 годах обучения «Основы безопасности», формирует необходимые навыки и умения по оказанию элементарной помощи пострадавшему, укрепляет межпредметные связи по школьной программе ОБЖ;
- блок «Общая и специальная физическая подготовка» направлен на развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств;

- блок «Начальная судейская подготовка» знакомит обучающихся с правилами организации и судейства как соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, так и конкурсной программы туристских мероприятий и даёт им практические навыки судейства при подготовке и проведении соревнований в качестве помощников судей;
- «Творческий блок» на 3-4 годах обучения способствует освоению обучающимися техники фотосъёмки на туристских мероприятиях;
- блок «Итоговый контроль» - отслеживание и диагностика результатов освоения обучающимися блоков образовательной программы за полугодие, за год, за весь курс обучения.

СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела (блока)	Количество часов по годам обучения			
		1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Основы туристской подготовки	40	46	46	32
2.	Топография и ориентирование	20	12	10	10
3.	Краеведение	16	10	10	14
4.	Основы гигиены, первая помощь. Обеспечение безопасности	16	20	10	16
5.	Общая и специальная физическая подготовка	44	34	36	22
6	Начальная судейская подготовка	-	14	20	36
7	Творческий блок	-	-	4	6
8.	Итоговый контроль	8	8	8	8
	ИТОГО:	144	144	144	144

1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель - развитие у обучающихся мотивации к занятиям спортивным туризмом через знакомство с основными разделами туризма и практическое освоение полученных знаний.

Задачи:

- познакомить с природой и историей родного края – Урала;
- обучить теоретическим и практическим основам туризма;
- физически и духовно оздоравливать детей и подростков на фоне систематических занятий туризмом;
- развивать активную жизненную позицию, адекватное восприятие окружающей среды;
- воспитание в коллективе туристской группы;
- привитие привычки к здоровому образу жизни, к позитивному общению друг с другом;
- воспитание патриотического чувства через занятия туризмом и краеведением;
- воспитание экологического сознания: бережного и грамотного отношения к природе, памятникам истории и культуры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

- приобретают привычку к здоровому образу жизни, к позитивному общению друг с другом;
- развивают патриотическое чувство через занятия туризмом и краеведением;

Метапредметные

- выполняют правила личной гигиены и делают утреннюю зарядку;

- умеют работать в команде; стремятся к конструктивному разрешению конфликтов;
- умеют планировать свой день

Предметные

- имеют представление об основных понятиях в туризме и краеведении;
- знают правила безопасного поведения в походе;
- составляют маршрут похода, его протяжённость с учётом предполагаемых естественных препятствий;
- имеют практику по основным туристским навыкам: разжигание костра, приготовление на нём пищи, оказание первой помощи и изготовление носилок из подручных средств;
- владеют основами техники вязания узлов, имеют представление о страховке и самостраховке в туризме;
- ориентируются по компасу, часам, местным предметам, пользуются топографической картой, берут азимут (прямая и обратная засечка), умеют пользоваться топографическими знаками, применяемыми на местности, преодолевать естественные препятствия на пути

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела (блока), темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Блок 1. «Основы туристской подготовки»					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма, воспитательная роль туризма. Инструктаж по ТБ и ПБ.	4	4	-	опрос, собеседование
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3	наблюдение, опрос, практика

1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	1	3	наблюдение, опрос, практика
1.4	Подготовка к походу, путешествию	4	1	3	наблюдение, опрос, практика
1.5	Питание в туристском походе	2	1	1	наблюдение, опрос, практика
1.6	Туристские должности в группе	2	1	1	наблюдение, практика
1.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий	8	2	6	наблюдение, опрос, практика
1.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	4	2	2	собеседование, тест
1.9	Подведение итогов туристского похода	4	2	2	наблюдение, опрос
1.10	Туристские слеты и соревнования	4	2	2	соревнования, наблюдение
		40	17	23	
Блок 2. «Топография и ориентирование»					
2.1.	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	опрос, практика, тест
2.2	Условные знаки	2	1	1	опрос, практика, тест
2.3	Ориентирование по горизонту. Азимут	4	2	2	опрос, практика, тест
2.4	Компас и работа с компасом	4	2	2	опрос, практика, тест
2.5	Измерения расстояний	2	1	2	опрос, практика, тест
2.6	Способы ориентирования	2	1	1	опрос, практика, тест
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	опрос
2.8	Соревнования по ориентированию	2	-	2	соревнования, наблюдение
		20	9	11	
Блок 3. «Краеведение»					

3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	2	2	опрос
3.2	Изучение района путешествия	4	2	2	опрос
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	2	6	наблюдение
		16	6	10	
Блок 4. «Основы гигиены, первая помощь»					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2	-	собеседование
4.2	Походная медицинская аптечка	2	2	-	собеседование
4.3	Основные приемы оказания первой помощи	4	2	2	собеседование, тест
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	собеседование, тест
		16	8	8	
Блок 5. «Общая и специальная физическая подготовка»					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-	опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	-	опрос
5.3	Общая физическая	14	2	12	сдача нормативов

	подготовка				
5.4	Специальная физическая подготовка	8	2	6	соревнование
5.5	Работа со специальным снаряжением	8	2	6	соревнование, тест
5.6	Подготовка к соревнованиям	10	2	8	наблюдение, соревнование
		68	12	32	
Блок 6. «Итоговый контроль»					
6.1	Аттестация 1-ое полугодие	4	-	4	тест, норматив по физ. подготовке. соревнование
6.2	Аттестация 2-ое полугодие	4	-	4	тест, соревнование
		8	-	8	
	ИТОГО:	144	62	92	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Блок 1. «Основы туристской подготовки»

Тема 1.1 Туристские путешествия, история развития туризма, воспитательная роль туризма

Теория: Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии 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.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её 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.

Инструктаж по ТБ и ПБ.

Тема 1.2 Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: 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.

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

Тема 1.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

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

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

Тема 1.4 Подготовка к походу, путешествию

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

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

Тема 1.5 Питание в туристском походе

Теория: Значение правильного питания в походе.

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

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

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практика: Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода.

Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 1.6 Туристские должности в группе

Теория: 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.

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

Тема 1.7 Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

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

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

Тема 1.8 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий
Теория: Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

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

Тема 1.9 Подведение итогов туристского похода

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

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.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика: Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Тема 1.10 Туристские слеты и соревнования

Теория: 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.

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

Блок 2. «Топография и ориентирование»

Тема 2.1 Топографическая и спортивная карта

Теория: Понятие о топографической и спортивной карте.

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 координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

Тема 2.2 Условные знаки

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

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

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

Тема 2.3 Ориентирование по горизонту. Азимут

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

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

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

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

Тема 2.4 Компас и работа с компасом

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

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

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

Тема 2.5 Измерения расстояний

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

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

Практика: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения 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.

Тема 2.6 Способы ориентирования

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход

препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

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

Протокол движения.

Практика: Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, 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.

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

Теория: Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, 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.

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

Тема 2.8 Соревнования по ориентированию

Практика: Участие в соревнованиях по ориентированию

Блок 3. «Краеведение»

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

Теория: 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.

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

Тема 3.2 Изучение района путешествия

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

Практика: Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Теория: Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

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

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

Блок 4. «Основы гигиены, первая помощь»

Тема 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

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

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

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение 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: Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Тема 4.2 Походная медицинская аптечка

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

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

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

Тема 4.3 Основные приемы оказания первой помощи

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

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

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

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

Тема 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со

штурмовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

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

Блок 5. «Общая и специальная физическая подготовка»

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

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Тема 5.3 Общая физическая подготовка

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

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

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

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

Тема 5.4 Специальная физическая подготовка

Теория: 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.

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

Тема 5.5 Работа со специальным снаряжением

Теория: Знакомство со специальным снаряжением и их видами (карабин, жумар, восьмерка, веревка). Обзор ситуаций, где и как они применяются и используются. Знакомство с простейшими узлами.

Практика: использование, применение специального снаряжения на практике вне трудного рельефа. Вязка узлов.

Тема 5.6 Подготовка к соревнованиям

Блок 6. «Итоговый контроль»

6.1 Аттестация 1-е полугодие

Практика: Сдача нормативов по ОФП и СФП, соревнования различного уровня, тест.

6.2 Аттестация 2-е полугодие

Практика: соревнования различного уровня, тест.

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель - развитие у обучающихся физических, интеллектуальных способностей, познавательной активности, патриотического чувства через практическое освоение основных разделов туризма.

Задачи:

- расширить кругозор по теоретическим и практическим основам туризма и краеведения;
- освоить практически основы туризма;
- научить разрабатывать маршрут похода, его протяжённость, длительность с учётом предполагаемых естественных препятствий;
- сформировать привычку к здоровому образу жизни на фоне систематических занятий туризмом;

- вооружить специальными знаниями по поведению в экстремальных условиях;
- научить применять различные способы страховки и само страховки при движении по скалам или пешком;
- научить правильной организации питания в однодневном и многодневном походе;
- участвовать в соревнованиях, конкурсах по туризму и краеведению;
- участвовать в общественно-полезной работе в походе, в экологических субботниках.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

- приобретение привычки к систематическим физическим нагрузкам;
- развитие патриотического чувства и экологической грамотности через занятия туризмом и краеведением;
- формирование таких качеств характера, как тактичность, терпимость к ближнему;
- проявление товарищества и взаимовыручки, чувства самообладания в сложных ситуациях;

Метапредметные

- выполнение правил личной гигиены и утренней зарядки;
- формирование коммуникативных навыков поведения;
- умение планировать свой день, распределять своё время;
- умение адаптироваться в окружающей среде;

Предметные

- разрабатывают маршрут похода, его протяжённость, длительность с учётом предполагаемых естественных препятствий;
- имеют широкий кругозор в области туризма и краеведения;
- вооружены специальными знаниями по поведению в экстремальных условиях;

- имеют практику по основным туристским навыкам: выбор места для привала, разжигание костра, приготовление на нём пищи, оказание первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях, изготовление носилок из подручных средств;
- могут одеваться, обуваться и снаряжаться для походов в зависимости от сезона и способа передвижения, грамотно пользоваться общественным снаряжением;
- составляют раскладку продуктов питания на поход с учётом количества варок, доступности продуктов, их стоимости и калорийности;
- могут применять различные способы страховки и самостраховки при движении по скалам или пешком;
- участвуют в экологических субботниках;
- имеют опыт участия в соревнованиях по ориентированию, туристским навыкам, «Туристская полоса препятствий» на дистанции 1 и 2-го класса;
- имеют опыт участия в многодневных походах, а также в походе I-II степени

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела (блока), темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Блок 1. «Основы туристской подготовки»					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма, воспитательная роль туризма. Инструктаж по ТБ	2	2	-	собеседование, опрос
1.2	Личное и групповое туристское	4	2	2	наблюдение, опрос, практика

	снаряжение				
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	2	2	наблюдение, опрос, практика
1.4	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	наблюдение, опрос, практика
1.5	Питание в туристском походе	4	2	2	наблюдение, опрос, практика
1.6	Туристские должности в группе	2	1	1	наблюдение, практика
1.7	Техника и тактика в туристском походе	10	2	8	наблюдение, опрос, практика
1.8	Обеспечение безопасности при проведении туристских походов, занятий	4	2	2	собеседование, тест
1.9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	4	2	2	опрос, тест
1.10	Действие группы в аварийных ситуациях	4	2	2	опрос, практика, тест
1.11	Подведение итогов туристского похода	4	2	2	наблюдение
		46	21	25	
Блок 2. «Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста-проводника»					

2.1.	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	опрос, практика, тест
2.2	Компас и работа с компасом	2	1	1	опрос, практика, тест
2.3	Измерения расстояний	2	1	1	опрос, практика, тест
2.4	Способы ориентирования	2	1	1	опрос, практика, тест
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	опрос, практика, тест
2.6	Соревнования по ориентированию	2	-	2	наблюдение, соревнования
		12	5	7	
Блок 3. «Краеведение»					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	1	опрос
3.2	Изучение района путешествия	4	-	4	опрос
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	1	3	наблюдение
		10	2	8	
Блок 4. «Основы гигиены, первая помощь»					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика	2	1	1	опрос

	различных заболеваний				
4.2	Походная аптечка, использование лекарственных трав	4	2	2	собеседование, тест
4.3	Основные приемы оказания первой помощи	8	1	7	собеседование, тест
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	1	5	тест
		20	5	15	
Блок 5. «Общая и специальная физическая подготовка»					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-	собеседование, опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	-	беседа, опрос
5.3	Общая физическая подготовка	6	-	6	сдача нормативов
5.4	Специальная физическая подготовка	8	-	8	наблюдение, соревнование
5.5	Работа со специальным снаряжением	16	2	14	соревнование, тест
		34	6	28	
Блок 6. Начальная судейская подготовка					
6.1	Организация и проведение	2	1	1	соревнование/

	туристских слетов и соревнований				наблюдение
6.2	Правила туристских соревнований	2	2	-	опрос
6.3	Работа службы дистанции соревнований	2	1	1	опрос
6.4	Работа судей на этапах	2	1	1	опрос
6.5	Работа службы секретариата и информации	2	1	1	опрос
6.6	Работа служб старта и финиша	2	1	1	опрос
6.7.	Методика судейства отдельных видов	2	1	1	опрос
		14	8	6	
Блок 7. «Итоговый контроль»					
7.1	Аттестация 1-ое полугодие	4	-	4	тест, норматив по физ. подготовке. соревнование
7.2	Аттестация 2-ое полугодие	4	-	4	тест, соревнование
		8	-	8	
	ИТОГО:	144	47	97	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Блок 1. Основы туристской подготовки

Тема 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Инструктаж по ТБ и ПБ.

Теория: 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. Самодетельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, спортивному туризму, судейские звания.

Тема 1.2. Личное и групповое снаряжение

Теория: 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, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика:

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

Тема 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Требования к месту бивака:

— жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
— безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
— комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем.
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.

Практика:

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

Тема 1.4 Подготовка к походу, путешествию

Теория: Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных (степенных) походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практика:

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

Тема 1.5 Питание в туристском походе

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

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

Практика:

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 1.6. Туристские должности в группе

Теория: 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.

Практика:

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

поручений.

Тема 1.7. Техника и тактика в туристском походе

Теория: Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланнику, 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 самостраховки 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 самостраховка во время брода.

Практика:

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Тема 1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Теория: Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (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, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, 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:

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Тема 1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

Теория: Психологические аспекты взаимоотношений в группе Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая

подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально–волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практика:

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

Тема 1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Теория: Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково–спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практика:

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и

самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

Тема 1.11. Подведение итогов туристского путешествия

Теория: 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 музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика:

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

Блок 2. Топография и ориентирование

Тема 2.1. Топографическая и спортивная карта

Теория: 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.

Практика:

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.

Тема 2.2. Компас. Работа с компасом

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

Практика:

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.

Тема 2.3. Измерение расстояний

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

Практика:

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения 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.

Тема 2.4. Способы ориентирования

Теория: Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в

походе при использовании 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.

Практика:

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

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

Теория: Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта 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.

Практика:

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.

Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Тема 2.6. Соревнования по ориентированию

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

Практика:

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

Блок 3. Краеведение

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

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

Практика:

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.

Тема 3.2. Изучение района путешествия

Практика:

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Уточнение сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

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

Теория: Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Практика:

Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для музея.

Блок 4. Основы гигиены и первая помощь

Тема 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Теория: Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур.

Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практика:

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

Тема 4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

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

Практика:

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

Тема 4.3. Основные приемы оказания первой помощи

Теория: 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.

Практика:

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

Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: 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.

Практика:

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Блок 5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. 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.

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

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практика:

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

Тема 5.3. Общая физическая подготовка

Практика:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, 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, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет–кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Подвижные игры и эстафеты Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на 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.

Тема 5.4. Специальная физическая подготовка

Практика:

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 ногах 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 движений. 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.

Блок 6. Начальная судейская подготовка

Тема 6.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

Теория: Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей. Разработка условий проведения соревнований. Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практика:

Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Тема 6.2. Правила туристских соревнований

Теория: Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа комиссии по допуску. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

Тема 6.3. Работа службы дистанции соревнований

Теория: Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции. Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Практика:

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

Тема 6.4. Работа судей на этапах

Теория: Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация

судейской страховки. Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи. Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

Практика:

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

Тема 6.5 Работа службы секретариата и информации

Теория: Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование. Комиссия по допуску к соревнованиям. Прием заявок, проведение жеребьевки. Оформление командных, информационных карточек. Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатание протоколов, заполнение грамот и дипломов. Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

Практика:

Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

Тема 6.6. Работы служб старта и финиша

Теория: Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

Практика:

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

Тема 6.7. Методика судейства отдельных видов

Теория: Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение. Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

Практика:

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

Блок 7.Итоговый контроль

Тема 7.1 Аттестация

Практические задания: Тест. Норматив по физической подготовке, соревнование по туризму

Тема 7.2 Аттестация

Практические задания: Тест. Участие в соревновании по туризму

3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель - развитие у обучающихся физических, интеллектуальных способностей, познавательной активности, патриотического чувства через практическое освоение основных разделов туризма.

Задачи:

- расширить кругозор по теоретическим и практическим основам туризма и краеведения;
- освоить практически основы туризма;
- научить разрабатывать маршрут похода, его протяжённость, длительность с учётом предполагаемых естественных препятствий;
- сформировать привычку к здоровому образу жизни на фоне систематических занятий туризмом;
- вооружить специальными знаниями по поведению в экстремальных условиях;

- научить применять различные способы страховки и само страховки при движении по скалам или пешком;
- научить правильной организации питания в однодневном и многодневном походе;
- участвовать в общественно-полезной работе в походе, экологических субботниках;
- участвовать в соревнованиях по туризму, в конкурсах по краеведению;
- участвовать в многодневных и степенных походах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- ведёт здоровый образ жизни, стремится к систематическим физическим нагрузкам;
- развивает такие качества характера, как тактичность, терпимость к ближнему;
- проявляет товарищество, взаимовыручку, не теряет чувства самообладания в сложных ситуациях;
- обладает активной жизненной позицией;
- стремится к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному;
- проявляет гражданские и патриотические качества, экологическую грамотность;
- осознанно подходит к выбору будущей профессии, опираясь на жизненный опыт

Метапредметные результаты

- имеет целый ряд социальных компетенций, в том числе коммуникативную и умение адаптироваться в окружающей среде;
- умеет ставить достижимые цели и идти к ним;

- умеет мобилизовать свои знания и практический опыт для решения поставленных задач

Предметные результаты

- владеет знаниями, умениями и навыками по туризму в объеме настоящей программы;
- знает и выполняет правила безопасного поведения в походе и на занятиях по туризму, в экстремальных условиях в различных природных зонах при различных метеоусловиях;
- знаком с особенностями ориентирования в горах;
- знаком с правилами судейства соревнований по туризму;
- имеет опыт участия в туристских мероприятиях: соревнованиях, конкурса

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
Блок 1.«Туристская подготовка»					
1.1	Особенности других видов туризма. Инструктаж по ТБ.	6	2	4	наблюдение, опрос, практика
1.2	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	6	2	4	наблюдение, опрос, практика
1.3	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	наблюдение, опрос, практика
1.4	Питание в туристском походе	6	2	4	наблюдение, опрос, практика
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	14	2	12	наблюдение, опрос, практика
1.6	Подведение итогов туристского путешествия	4	-	4	наблюдение
1.7	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	4	наблюдение, опрос, практика
		46	12	34	
Блок 2. Топография и ориентирование					

2.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	опрос
2.2	Ориентирование в сложных условиях	2	1	1	опрос
2.3	Соревнования по ориентированию	6	2	4	соревнование/ наблюдение
		10	4	6	
Блок 3. Краеведение					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	2	2	опрос
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4	наблюдение
		10	4	6	
Блок 4. Обеспечение безопасности					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2	-	опрос
4.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	2	1	1	опрос
4.3	Основные приемы оказания первой помощи, транспортировка пострадавшего	6	2	4	тест
		10	5	5	
Блок 5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	-	собеседование, опрос
5.2	Общая физическая подготовка	8	-	8	сдача нормативов
5.3	Специальная физическая подготовка	10	-	10	наблюдение, соревнование
5.4	Работа со специальным снаряжением	16	2	14	соревнование, тест

		36	4	32	
Блок 6. Начальная судейская подготовка					
6.1	Организация и судейство вида «Ориентирование»	2	1	1	опрос/ наблюдение
6.2	Организация и судейство вида «Туристская техника»	4	1	3	опрос/ наблюдение
6.3	Организация и судейство вида «Дистанция»	4	1	3	опрос/наблюдение
6.4	Организация и судейство вида «Туристские навыки»	4	1	3	опрос/наблюдение
6.5	Организация и судейство конкурсов и незачетных видов	2	1	1	опрос/наблюдение
6.6	Организация и судейство вида «Поисково–спасательные работы»	4	1	3	опрос/наблюдение
		20	6	14	
Блок 7. Творческий модуль					
7.1	Фотодело	4	1	3	тест/наблюдение
		4	1	3	
Блок 8. Итоговый контроль					
8.1	Аттестация	4	-	4	тест/ норматив по физ.подготовке/
8.2	Аттестация	4		4	соревнование, тест
Итого за период обучения		144	36	108	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Блок 1. Туристская подготовка

Тема 1.1 Введение. Особенности других видов туризма (по выбору).

Теория: Инструктаж по ТБ и ПБ.

Особенности подготовки похода. Особенности личного и общественного снаряжения. Техника и тактика вида туризма. Организация привалов и ночлегов. Техника и тактика в туристском походе.

Практика:

Инструктаж по ТБ и ПБ Отработка полученных навыков в походе по

избранному виду туризма.

Тема 1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Теория: Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практика:

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

Тема 1.3. Подготовка к походу, путешествию

Теория: Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практика:

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка

планов–графиков и маршрутов учебно–тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

Тема 1.4. Питание в туристском походе

Теория: Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте. Организация питания судей на туристских соревнованиях.

Практика:

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

Тема 1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Теория : Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа 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 организации переправ и движении по снежникам..

Практика:

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Тема 1.6. Подведение итогов похода

Практика:

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

Тема 1.7. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.Малогабаритные разборные печи для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практика:

Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

Блок 2. Топография и ориентирование

Тема 2.1. Топографическая и спортивная карта

Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение

масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практика:

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

Тема 2.2. Ориентирование в сложных условиях

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

Практика:

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

Тема 2.3. Соревнования по ориентированию

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

Практика:

Участие в соревнованиях по ориентированию.

Блок 3. Краеведение

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

Теория: Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав. История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История туристско-краеведческого отдела, его выпускники. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Литература о родном крае.

Практика:

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

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

Теория: Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения. Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь

сельским школам, одиноким и престарелым жителям. Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практика:

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений.

Блок 4. Обеспечение безопасности

Тема 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория: 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.

Практика:

Освоение приемов массажа

Тема 4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Теория: Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. 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.

Практика:

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

Тема 4.3. Основные приемы оказания первой помощи, транспортировки пострадавшего

Теория: Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области 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.

Практика:

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

Блок 5. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

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

Практика:

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Тема 5.2. Общая физическая подготовка

Практика:

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

Упражнения на равновесие, 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. 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.

Блок 6. Начальная судейская подготовка

Тема 6.1. Организация и судейство вида «Ориентирование»

Теория: Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование). Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью

карты. Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков и включение в программу туристских слетов и соревнований. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции и ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов. Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Практика:

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции (планирование на карте и установка на местности).

Тема 6.2. Организация и судейство вида «Туристская техника»

Теория: Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнований. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием этапов судьей–инспектором.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Соответствие этапов туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Практика:

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

Тема 6.3. Организация и судейство вида «Дистанция»

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

Практика:

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

Тема 6.4. Организация и судейство вида «Туристские навыки»

Теория: Судейская коллегия вида, организация ее работы. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований. Документация судейской коллегии, своевременное информирование групп о всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка состояния лагеря, состояния кухни и правил хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований. Оценка лагеря судейской коллегией во время обязательных обходов. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря. Определение результатов.

Практика:

Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида.

Тема 6.5. Организация и судейство конкурсов и незачетных видов

Теория: Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи. Зачетные и незачетные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд. Организация и проведение тематических конкурсов: на лучшую туристскую самоделку, фотографию, видео– или слайдфильм, эмблему, газету. Организация и проведение конкурсов краеведов, туристской песни и туристской самодеятельности. Показательные выступления опытных туристов и спортсменов. Организация и проведение вечеров дружбы. Организация и проведение соревнований по различным видам спорта: волейболу, футболу, стрельбе, плаванию и др.; судейство этих видов. Привлечение спортивных организаций. Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

Практика:

Участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

Тема 6.6. Организация и судейство вида «Поисково–спасательные работы»

Теория: Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида — контрольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спасательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

Практика:

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование

этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

Блок 7.Творческий модуль

Тема 7.1.Фотодело. Освоение техники фотосъёмки.

Практика:

Создание фоторепортажей. Оформление фото-отчётов по походам и соревнованиям. Оформление фотогазет.

Блок 8.Итоговый контроль

Тема 8.1 Аттестация

Практика: Сдача нормативов по физической подготовке. Соревнование по технике туризма.

4-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель – развитие у обучающихся физических, интеллектуальных способностей, патриотического чувства, а также самостоятельности через практическое освоение основных разделов туризма для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности

Задачи:

- продолжить практическое освоение основ туризма;
- ознакомить с нормативными документами для оформления походов и правилами соревнований по туризму;
- научить разрабатывать маршрут похода, его протяжённость, длительность с учётом предполагаемых естественных препятствий;
- сформировать привычку к здоровому образу жизни на фоне систематических занятий туризмом;

- вооружить специальными знаниями по поведению в экстремальных условиях;
- научить применять различные способы страховки и самостраховки при движении по скалам или пешком;
- научить правильной организации питания в степенном и категорийном походе;
- участвовать в общественно-полезной работе в походе, экологических субботниках;
- участвовать в соревнованиях по туризму, в конкурсах по краеведению;
- участвовать в организации и проведении соревнований по туризму

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- ведёт здоровый образ жизни, стремится к систематическим физическим нагрузкам;
- развивает такие качества характера, как тактичность, терпимость к ближнему;
- проявляет товарищество, взаимовыручку, не теряет чувства самообладания в сложных ситуациях;
- обладает активной жизненной позицией;
- стремится к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному;
- проявляет гражданские и патриотические качества, экологическую грамотность;
- осознанно подходит к выбору будущей профессии, опираясь на жизненный опыт

Метапредметные результаты

- имеет целый ряд социальных компетенций, в том числе коммуникативную и умение адаптироваться в окружающей среде;
- умеет ставить достижимые цели и идти к ним;
- умеет вести диалог и отстаивать свою точку зрения;
- умеет мобилизовать свои знания и практический опыт для решения поставленных задач

Предметные результаты

- владеет знаниями, умениями и навыками по туризму в объёме настоящей программы;
- знаком с нормативными документами по организации туристских походов и соревнований;
- знает и выполняет правила безопасного поведения в походе и на занятиях по туризму, в экстремальных условиях в различных природных зонах при различных метеоусловиях;
- знаком с особенностями ориентирования в горах;
- знаком с правилами судейства соревнований по туризму;
- имеет опыт участия в туристских мероприятиях: походах, соревнованиях, конкурсах;
- имеет опыт участия в организации соревнований по туризму

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Блок 1. Туристская подготовка					
1.1	Нормативные документы по туризму. Инструктаж по ТБ и ПБ.	2	2	-	опрос
1.2	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	4	2	2	опрос/ наблюдение

1.3	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	6	2	4	наблюдение
1.4	Подготовка к походу, путешествию	6	-	6	опрос/
1.5	Питание в туристском походе	4	-	4	наблюдение
1.6	Техника преодоления естественных препятствий	6	-	6	наблюдение
1.7	Подведение итогов туристского похода	4	-	4	опрос/
		32	6	26	
Блок 2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая съемка, корректировка карты	6	2	4	опрос/тест
2.2	Соревнования по ориентированию	4	-	4	соревнование
		10	2	8	
Блок 3. Краеведение					
3.1	Изучение района путешествия	6	2	4	опрос
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	-	8	наблюдение
		14	2	12	
Блок 4. Обеспечение безопасности					
4.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	6	2	4	опрос/
4.2	Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего	10	2	8	тест
		16	4	12	
Блок 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	4	-	4	сдача нормативов
5.3	Специальная физическая подготовка	8	-	8	соревнование
5.4	Работа со специальным снаряжением	8	1	7	соревнование, зачет
		22	2	20	
Блок 6. Судейская подготовка					
6.1	Правила туристских соревнований	4	4	-	опрос
6.2	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	2	2	-	опрос
6.3	Положение о слете, туристских соревнованиях	2	1	1	опрос
6.4	Права и обязанности судей, состав судейских коллегий	2	2	-	опрос
6.5	Охрана природы при проведении слетов, соревнований	2	1	1	опрос
6.6	Медицинское обеспечение	2	2	-	опрос
6.7	Обеспечение безопасности туристских соревнований	2	1	1	опрос
6.8	Организация старта и финиша	2	1	1	наблюдение
6.9	Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований	4	1	3	наблюдение
6.10	Подготовка дистанций соревнований	6	2	4	наблюдение
6.11	Организация судейства этапов	4	2	2	наблюдение

6.12	Организация и проведение конкурсов	4	2	2	наблюдение
6.13	Методика судейства соревнований по избранному виду туризма	4	2	2	тест/ наблюдение
		36	23	13	
Блок 7. Творческий модуль					
7.1	Фотодело	6	2	4	тест/ наблюдение
		6	2	4	
Блок 8. аттестация					
8.1	Аттестация	4	-	4	сдача норматива по физ.подготовке
8.2	Аттестация	4		4	тест/ соревнования
ИТОГО за период обучения		144	41	103	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Блок 1.Туристская подготовка

Тема 1.1 Туристская подготовка. Инструктаж по ТБ и ПБ.

Теория:

Нормативные документы по туризму

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ–интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». Правила вида спорта «Спортивный туризм» (Пр. Минспорта России от 22.06.2013 № 571, Регламент проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции пешеходные», Приказ Минспорта России от 20.02.2017 «Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации», Положение о спортивных судьях (Пр. Минспорта Российской Федерации от 30.09.2015 № 913.

Правила соревнований по спортивному ориентированию. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье. Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

Тема 1.2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения

Теория: Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения. Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения. Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Практика:

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Тема1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

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

Практика:

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

Тема 1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практика:

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно–квалификационной комиссии (МКК), регистрация в МЧС. Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

Тема 1.5. Питание в туристском походе

Практика:

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

Тема 1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практика:

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

Тема 1.7. Подведение итогов туристского путешествия

Практика:

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты.

Блок 2. Топография и ориентирование

Тема 2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

Теория: Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ. Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты. Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практика:

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

Тема 2.2. Соревнования по ориентированию

Практика:

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

Блок 3. Краеведение

Тема 3.1. Изучение района путешествия

Теория: Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, 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.

Практика:

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

путешествия в данном районе. Уточнение данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

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

Практика:

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий. Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для музея, предметных кабинетов.

Блок 4. Обеспечение безопасности

Тема 4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде

Теория: Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных ее действий. Лидеры в группе — формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

Практика:

Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

Тема 4.2. Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавшего

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

Практика:

Оказание первой помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

Блок 5. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 5.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Практика:

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

Тема 5.2. Общая физическая подготовка

Практика:

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

Легкая атлетика.

Тема 5.3. Специальная физическая подготовка

Практика:

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

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

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Троплением 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.

Блок 6. Судейская подготовка

Тема 6.1. Правила туристских соревнований

Теория: «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» — основной руководящий документ при проведении туристских слетов и соревнований. Правила соревнований по спортивному туризму, по спортивному ориентированию. Туристские соревнования, их задачи и характер. Классификация туристских соревнований. Организация, проводящая соревнования, создание оргкомитета. Требования к положению о соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Рассмотрение образцов документации, протоколов.

Тема 6.2. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

Теория: Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение положения о мероприятии, сметы на его проведение. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобство подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения мероприятия, оформление мест проведения соревнований. Роль судейской коллегии в подготовке слета, соревнований. Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Согласование места проведения с местными организациями. Составление плана

подготовки и проведения мероприятия, контроль за его выполнением.

Тема 6.3. Положение о слете, туристских соревнованиях

Теория: Положение о соревнованиях — основной руководящий документ при проведении соревнований. Порядок разработки и утверждения положения о проведении туристского мероприятия. Основные разделы положения: цели и задачи; место и время проведения; участвующие организации и участники (возраст, пол, квалификация); руководство проведением; программа; подведение итогов и награждение; порядок и сроки подачи заявок; финансирование (условия приема команд). Подготовка подробных условий проведения отдельных видов соревнований и конкурсов в программе туристского слета. Форма заявки на участие.

Практика:

Участие в разработке положения о мероприятии, условий проведения отдельных видов.

Тема 6.4. Права и обязанности судей, состав судейских коллегий

Теория: Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство — главная обязанность судьи туристских соревнований. Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Требования, предъявляемые к опыту судей. Права и обязанности главного судьи и его заместителей, главного секретаря и членов службы секретариата, начальника дистанции и его помощников, судьи-инспектора, врача соревнований, коменданта, судей на старте, этапах, финише. Порядок принятия решений главной судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Тема 6.5. Охрана природы при проведении слетов, соревнований

Теория: Законодательство об охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Соблюдение правил противопожарной безопасности в лесу, сохранности водоемов. Оборудование мест общего пользования на слете, соревнованиях. Требования, предъявляемые к местам забора воды для приготовления пищи, купания.

Практика:

Оборудование мест старта и финиша. Забота об охране природы при подготовке дистанции соревнований. Работа комендантской службы в районе проведения соревнований. Приведение в порядок места слета после его окончания. Организация «трудовых десантов» по оказанию помощи лесу, посадке деревьев и благоустройству водоемов.

Тема 6.6. Медицинское обеспечение

Теория: Первая медицинская помощь. Организация медицинского обслуживания участников соревнований. Организация пунктов медицинской помощи на дистанции. Обязательность наличия медицинской аптечки в команде участников, набор лекарств. Действия судей в случае травматизма участников в ходе соревнований. Транспортировка пострадавшего до пункта оказания первой медицинской помощи.

Тема 6.7. Обеспечение безопасности туристских соревнований

Теория: Выбор района проведения соревнований с точки зрения безопасности. Поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований. Медицинское обеспечение соревнований, профилактика заболеваний. Организация противопожарных мероприятий. Организация спасательной службы на соревнованиях. Условия, при которых соревнования могут быть отменены или прерваны. Соответствие сложности дистанции уровню подготовленности участников. Инспектирование дистанции с точки зрения обеспечения безопасности. Назначение, виды, характеристика различных видов страховки (надежность, предельные нагрузки и т.п.). Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самодеятельного снаряжения, применяемого участниками. Разработка вариантов эвакуации пострадавших участников, организации поисковых работ. Решение вопросов транспортного обеспечения. Подготовка необходимого снаряжения для организации поисково-спасательных работ. Организация надежной связи на дистанции. Инструктаж судей на этапах по вопросам безопасности. Обеспечение безопасности при

проведении тренировок, купании участников.

Практика:

Работа со снаряжением для организации страховки и самостраховки. Участие в оборудовании этапов судейской страховкой.

Тема 6.8. Организация старта и финиша

Теория: Виды старта. Комплектование стартовой и финишной бригад, распределение обязанностей. Выбор места для старта, финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Оборудование мест старта и финиша. Работа судейских бригад во время соревнований. Хронометраж. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, дистанции. Работа судьи при участниках.

Практика:

Работа в составе бригад старта и финиша.

Тема 6.9. Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований

Теория: Состав секретариата, задачи и содержание его работы. Планирование работы секретариата. Изучение положения о соревнованиях. Составление перечня необходимой документации, инвентаря, канцелярских принадлежностей. Распределение по бригадам, проведение инструктажа, подготовка рабочих мест. Работа комиссии по допуску, прием заявок, проведение жеребьевки, оформление командных и личных карточек. Прием перезаявок. Подсчет результатов соревнований. Порядок обработки результатов, публикация предварительных результатов. Разбор протестов и заявлений. Подведение итогов соревнований, утверждение результатов. Подготовка награждения, составление отчета о соревнованиях. Использование компьютера в процессе подготовки и проведения соревнований. Служба информации, задачи и содержание ее работы. Организация предстартовой информации. Информирование во время проведения соревнований. Взаимодействие службы секретариата с остальными службами перед началом и во время проведения соревнований.

Практика:

Подготовка судебской документации. Работа в составе секретариата и службы информации.

Тема 6.10. Подготовка дистанций соревнований

Теория: Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы — постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований. Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Составление схемы и описаний. Организация сдачи дистанции судьей–инспектору. Расчет контрольного времени. Своевременная расстановка и маркирование этапов, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Практика:

Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции.

Тема 6.11. Организация судейства этапов

Теория: Количество и сложность этапов — основа дистанции соревнований. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судебской страховки. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая. Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом правильного и неправильного его прохождения. Типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Действия судьи при возникновении спорной ситуации. Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Судейская документация на этапе, порядок ее оформления. Хронометраж прохождения этапа, контрольное время.

Практика:

Участие в постановке и оборудовании этапов. Участие в судействе отдельных этапов.

Тема 6.12. Организация и проведение конкурсов

Теория: Роль и значение конкурсов в программе туристского слета или соревнований. Виды конкурсов. Отражение конкурсной программы в положении. Порядок подачи заявок и сдачи конкурсных материалов. Составление плана проведения различных конкурсов в программе слета. Решение вопросов материально–технического обеспечения конкурсов. Комплектование жюри конкурсов, проведение инструктажа, выработка единых требований к судейству. Участие представителей от команд в работе жюри конкурсов. Условия проведения различных конкурсов: агитации и пропаганды, лагерей, самодельного снаряжения, фотографий, кинофильмов, диафильмов, песен и др. Методика оценки конкурсных материалов и выступлений. Подведение итогов отдельных конкурсов, учет конкурсной программы в общих результатах. Награждение победителей личных и командных конкурсов.

Практика:

Участие в организации и проведении различных конкурсов.

Тема 6.13. Методика судейства соревнований по избранному виду туризма

Теория: Общее в организации и судействе соревнований по различным видам туризма. Правила оценки различных нарушений. Таблицы штрафов и судейская трактовка отдельных ошибок. Оценка однотипных нарушений различного характера. Контроль за выполнением условий проведения соревнований. Объективность, доброжелательность, знание правил, условий проведения соревнований — необходимые условия при судействе. Доведение до участников информации о полученном штрафе за допущенные ошибки, указания на неправильные действия. Техника судейства. Судейские карточки для фиксирования нарушений. Особенности техники судейства данного вида. Подробное изучение системы штрафов, условий судейства отдельных этапов. Особые случаи, которые могут возникнуть в ходе проведения соревнований.

Практика:

Участие в судействе соревнований по избранному виду туризма.

Блок 7 Творческий модуль

Тема 7.1 Фотодело. Освоение техники фото и видео-съемки.

Практика:

Создание фоторепортажей. Оформление фото-отчётов по походам и соревнованиям. Оформление фотогазет. Создание видеофильмов по туризму. Создание учебных фото- видео- сюжетов.

Блок 8. Итоговый контроль

Тема 8.1 Аттестация

Практика: Соревнование по технике туризма. Сдача нормативов по физической подготовке

РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

1-й год обучения

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество часов в неделю	4
3	Количество часов	144
4	Недель в I полугодии	16
5	Недель во II полугодии	20
6	Начало занятий	11 сентября
7	Сроки проведения аттестации	22-28 декабря, 18-24 мая
8	Выходные дни	4 ноября, 1 января – 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая

9	Окончание учебного года	31 мая
---	-------------------------	--------

№ п/п	Учебные недели	Наименование темы занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Формы аттестации/контроля
1	1 неделя	Туристские путешествия, история развития туризма, воспитательная роль туризма. Инструктаж по ТБ и ПБ.	Беседа	2	опрос
2		Личное и групповое туристское снаряжение	Комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос, практика
3	2 неделя	Личное и групповое туристское снаряжение	Комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос, практика
4		Туристские должности в группе	Комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос, практика
5	3 неделя	Питание в туристском походе	Комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос, практика
6		Подготовка к походу, путешествию	Занятие на воздухе	2	наблюдение, практика
7	4 неделя	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Комбинированное занятие	2	наблюдение, практика
8		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Комбинированное занятие	2	наблюдение, практика
9	5 неделя	Топографическая и спортивная карта	Комбинированное занятие	2	опрос, тест
10		Условные знаки	Комбинированное занятие	2	опрос, тест
11	6 неделя	Ориентирование по горизонту. Азимут	Комбинированное занятие	2	опрос, тест

12		Компас и работа с компасом	Комбинированное занятие	2	опрос, тест
13	7 неделя	Измерения расстояний	Комбинированное занятие	2	опрос, тест
14		Способы ориентирования	Комбинированное занятие	2	опрос, тест
15	8 неделя	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Комбинированное занятие	2	опрос, тест
16		Туристские слеты и соревнования	Соревнования	2	наблюдение, соревнование
17	9 неделя	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	игра	2	тест, наблюдение
18		Соревнования по спортивному туризму	Соревнования	2	
19	10 неделя	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Беседа	2	опрос
20		Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний Походная медицинская аптечка	Комбинированное занятие	2	опрос
21	11 неделя	Основные приемы оказания первой помощи	Комбинированное занятие	2	собеседование, тест
22		Приемы транспортировки пострадавшего	Комбинированное занятие	2	собеседование, тест

23	12 неделя	Приемы транспортировки пострадавшего	Комбинированное занятие	2	собеседование, тест
24		ОФП	Упражнения, практика	2	сдача нормативов, наблюдение
25	13 неделя	СФП	Упражнения, практика	2	соревнование, наблюдение
26		Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, тест
27	14 неделя	Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, тест
28		Подготовка к соревнованиям	Упражнения, практика	2	соревнование, наблюдение
29	15 неделя	Аттестация	Соревнования	2	соревнование, наблюдение
30		Аттестация	норматив по физ. подготовке. соревнование	2	наблюдение, норматив по физ. подготовке. соревнование
31	16 неделя	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос, практика
32		Правила движения в походе, преодоление препятствий	Комбинированное занятие	2	наблюдение, практика
33	17 неделя	Туристские путешествия, история развития туризма, воспитательная роль туризма. Инструктаж по ТБ и ПБ.	Комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос
34		Правила движения в походе, преодоление препятствий	Комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос, практика
35	18 неделя	Подготовка к соревнованиям	Упражнения, практика	2	соревнование, наблюдение
36		Туристские слеты и соревнования	Соревнования	2	соревнование, наблюдение

37	19 неделя	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Соревнование	2	тест, соревнование
38		Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	Комбинированное занятие	2	собеседование
39	20 неделя	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Экскурсия	2	опрос
40		Изучение района путешествия	Комбинированное занятие	2	опрос
41	21 неделя	Ориентирование по горизонту. Азимут	Комбинированное занятие	2	опрос, тест
42		Компас и работа с компасом	Комбинированное занятие	2	опрос, тест
43	22 неделя	Подготовка к походу, путешествию	Комбинированное занятие	2	наблюдение, практика
44		Изучение района путешествия	Комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос
45	23 неделя	ОФП	упражнения, практика	2	сдача нормативов
46		СФП	упражнения, практика	2	соревнование
47	24 неделя	Работа со спец.снаряжением	упражнения, практика	2	соревнование, тест
48		Работа со спец.снаряжением	упражнения, практика	2	соревнование, тест
49	25 неделя	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка	комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос, практика
50		Основные приёмы оказания первой помощи	комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос, практика

51	26 неделя	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	занятие на воздухе	2	наблюдение
52		Работа со специальным снаряжением	комбинированное занятие		наблюдение, практика
53	27 неделя	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	экскурсия	2	наблюдение
54		Подведение итогов туристского похода	Комбинированное занятие	2	беседа, стенгазета
55	28 неделя	Приёмы транспортировки пострадавшего	практическое занятие	2	наблюдение, практика
56		Приёмы транспортировки пострадавшего	практическое занятие	2	наблюдение, опрос, практика
57	29 неделя	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	практическое занятие	2	наблюдение, практика
58		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	беседа	2	наблюдение, опрос
59	30 неделя	ОФП	практическое занятие	2	наблюдение, практика
60		Подготовка к соревнованиям	практическое занятие	2	наблюдение

61	31 неделя	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	комбинированное занятие	2	собеседование
62		Подведение итогов туристского похода	комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос
63	32 неделя	ОФП	соревнование	2	соревнование
64		Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	практическое занятие	2	опрос, практика, тест
65	33 неделя	ОФП	практическое занятие	2	практика, тест
66		СФП	практическое занятие	2	практика, тест
67	34 неделя	Подготовка к соревнованиям	практическое занятие	2	практика, тест
68		СФП	комбинированное занятие	2	практика, тест
69	35 неделя	Аттестация	беседа	2	тест, наблюдение
70		Аттестация	Соревнования	2	соревнования, наблюдение
71	36 неделя	ОФП	комбинированное занятие	2	практика
72		Заключительное занятие	комбинированное занятие	2	наблюдение
				144	

2-й год обучения

№ п/п	Учебные недели	Наименование темы занятия	Форма занятия	Кол- во	Формы аттестации/
----------	-------------------	------------------------------	---------------	------------	----------------------

				часов	контроля
1	1 неделя	Туристские путешествия, история развития туризма, воспитательная роль туризма. Инструктаж по ТБ и ПБ.	Беседа	2	опрос, собеседование
2	2 неделя	Личное и групповое туристское снаряжение	Комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос, практика
3		Личное и групповое туристское снаряжение	Комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос, практика
4		Туристские должности в группе	Комбинированное занятие	2	собеседование, наблюдение
5		Питание в туристском походе	Комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос, практика
6		Питание в туристском походе	Комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос, практика
7	4 неделя	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	Комбинированное занятие	2	опрос, собеседование
8		Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	Комбинированное занятие	2	опрос, тест
9	5 неделя	Действие группы в аварийных ситуациях	Комбинированное занятие	2	опрос, собеседование

10		Действие группы в аварийных ситуациях	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
11	6 неделя	Обеспечение безопасности при проведении туристских походов, занятий	Комбинированное занятие	2	собеседование, тест
12		СФП	Упражнения, практика	2	соревнование
13	7 неделя	Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, тест
14		Техника и тактика в туристском походе и на соревнованиях	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
15	8 неделя	Подготовка к походу, путешествию	Занятие на воздухе	2	наблюдение, опрос, практика
16		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос, практика
17	9 неделя	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос, практика
18		Подведение итогов туристского похода	Комбинированное занятие	2	опрос, собеседование
19	10 неделя	Топографическая и спортивная карта	Беседа	2	опрос
20		Изучение района путешествия	Комбинированное занятие	2	опрос, практика, тест
21	11 неделя	Компас и работа с компасом	Беседа	2	опрос
22		Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Комбинированное занятие	2	практика, наблюдение
23	12 неделя	Измерения расстояний	Беседа	2	опрос
24		Способы ориентирования	Комбинированное занятие	2	опрос, практика, тест

25	13 неделя	Основные приёмы оказания первой помощи	Беседа	2	опрос
26		Основные приёмы оказания первой помощи	Комбинированное занятие	2	опрос, практика, тест
27	14 неделя	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Беседа	2	опрос
28		Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Комбинированное занятие	2	опрос, практика, тест
29	15 неделя	Соревнования по ориентированию	Соревнования	2	соревнование наблюдение
30		ОФП	Соревнования	2	соревнование наблюдение
31	16 неделя	Техника и тактика в туристском походе и на соревнованиях	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
32		Техника и тактика в туристском походе и на соревнованиях	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
33	17 неделя	Аттестация	Соревнования	2	норматив по физ. подготовке. соревнование
34		Аттестация	Соревнования	2	тест, соревнование
35	18 неделя	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	Беседа	2	опрос, собеседование
36		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение	Комбинированное занятие	2	опрос, собеседование, практика

		спортивных травм на тренировках			
37	19 неделя	Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, тест
38		Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Беседа	2	опрос, собеседование
39	20 неделя	Походная медицинская аптечка	Комбинированное занятие	2	опрос, собеседование
40		Походная медицинская аптечка	Комбинированное занятие	2	собеседование, тест
41	21 неделя	Основные приемы оказания первой помощи	Комбинированное занятие	2	собеседование, тест
42		Основные приемы оказания первой помощи	Комбинированное занятие	2	собеседование, тест
43		Приемы транспортировки пострадавшего	Комбинированное занятие	2	собеседование, тест
44		Приемы транспортировки пострадавшего	Комбинированное занятие	2	собеседование, тест
45	23 неделя	Приемы транспортировки пострадавшего	Комбинированное занятие	2	собеседование, тест
46		Организация и проведение туристских слётов и соревнований	беседа	2	опрос
47	24 неделя	Правила туристских соревнований	беседа	2	опрос
48		Обеспечение безопасности при проведении туристских походов, занятий	Комбинированное занятие	2	собеседование, тест

49	25 неделя	Работа службы дистанции соревнований	Комбинированное занятие	2	опрос, собеседование
50		Работа судей на этапах	Комбинированное занятие	2	опрос, собеседование тест
51	26 неделя	Техника и тактика в туристском походе и на соревнованиях	Комбинированное занятие	2	опрос, собеседование, практика
52		Техника и тактика в туристском походе и на соревнованиях	Комбинированное занятие	2	опрос, собеседование практика
53	27 неделя	Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, тест
54		Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, тест
55	28 неделя	Работа службы секретариата и информации	практическое занятие	2	наблюдение
56		Работа служб старта и финиша	Упражнения, практика	2	соревнование
57	29 неделя	Методика судейства отдельных видов	беседа	2	наблюдение, опрос
58		Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, тест
59	30 неделя	ОФП	Упражнения, практика	2	сдача нормативов
60		Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, тест
61	31 неделя	Подготовка к походу, путешествию	Комбинированное занятие	2	собеседование практика
62		Подведение итогов туристского похода	Комбинированное занятие	2	собеседование, стенгазета
63	32	Туристские возможности родного	Экскурсия	2	опрос

	неделя	края, обзор экскурсионных объектов, музеи			
64		Изучение района путешествия	Комбинированное занятие	2	опрос
65	33 неделя	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Занятие на воздухе	2	
66		СФП	Комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос, практика
67	34 неделя	Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, тест
68		Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, тест
69	35 неделя	Аттестация	сдача нормативов	2	сдача нормативов
70		Аттестация	соревнование	2	Соревнование, тест
71	36 неделя	ОФП и СФП	Занятие на воздухе	2	наблюдение
72		Заключительное занятие	Беседа	2	наблюдение
				144	

3-й год обучения

№ п/п	Учебные недели	Наименование темы занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Формы аттестации/контроля
1	1 неделя	Особенности других видов туризма. Инструктаж по ТБ и ПБ.	Беседа	2	опрос, собеседование
2		Личное и групповое туристское снаряжение	Комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос,

3	2 неделя	Питание в туристском походе	Комбинированное занятие	2	практика наблюдение, опрос, практика
4		Подготовка к походу, путешествию	Занятие на воздухе	2	наблюдение, опрос, практика
5	3 неделя	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
6		Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
7	4 неделя	Подведение итогов туристского похода	Беседа	2	собеседование
8	5 неделя	Особенности других видов туризма	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
9		Топографическая и спортивная карта	Беседа	2	опрос
10		Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
11	6 неделя	Ориентирование в сложных условиях	Беседа	2	опрос
12		Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
13	7 неделя	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
14		Соревнования по спортивному ориентированию	Соревнование	2	соревнование, тест
15	8 неделя	Соревнования по	Соревнование	2	соревнование,

		спортивному ориентированию			тест
16		ОФП	Упражнения, практика	2	индивидуальная/ сдача нормативов
17	9 неделя	Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, тест
18		СФП	Упражнения, практика	2	соревнование
19	10 неделя	Организация и судейство вида соревнований «Туристская техника»	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
20		Организация и судейство вида соревнований «Туристская техника»	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
21	11 неделя	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Комбинированное занятие	2	опрос
22		Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Беседа	2	опрос
23	12 неделя	Основные приемы оказания первой помощи	Комбинированное занятие	2	собеседование, тест
24		Основные приемы оказания первой помощи	Комбинированное занятие	2	собеседование, тест
25	13 неделя	Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, тест
26		Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, тест
27	14 неделя	Организация и судейство вида соревнований	Комбинированное занятие	2	опрос, практика

28		«Туристские навыки» Организация и судейство вида соревнований «Туристские навыки»	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
29	15 неделя	ОФП	Упражнения, практика	2	сдача нормативов
30		СФП	Упражнения, практика	2	соревнование
31	16 неделя	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	Комбинированное занятие	2	собеседование, тест
32		Подготовка к походу, путешествию	Занятие на воздухе	2	наблюдение, опрос, практика
33	17 неделя	Аттестация	соревнование	2	тест, соревнование
343		Аттестация	соревнование	2	тест, соревнование
53	18 неделя	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Экскурсия	2	опрос
36		Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Экскурсия	2	опрос
37	19 неделя	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
38		Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
39	20	Организация	Комбинированное	2	наблюдение,

	неделя	туристского быта. Привалы и ночлеги	занятие		опрос, практика
40		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Комбинированное занятие	2	наблюдение, опрос, практика
41	21 неделя	Подведение итогов туристского похода	Беседа	2	собеседование
42		Особенности других видов туризма	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
43	22 неделя	Организация и судейство вида соревнований «Дистанция»	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
44		Организация и судейство вида соревнований «Дистанция»	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
45	23 неделя	ОФП	Упражнения, практика	2	сдача нормативов
46		СФП	Упражнения, практика	2	соревнование
47	24 неделя	Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, тест
48		Организация туристского быта, привалы и ночлеги	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
49	25 неделя	Подготовка к походу, путешествию	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
50		Питание в туристском походе	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
51	26 неделя	Соревнования по спортивному ориентированию	Соревнование	2	соревнование, тест
52		Питание в туристском походе	Соревнование	2	соревнование, тест
53	27	Организация и судейство вида	Комбинированное занятие	2	опрос, практика

	неделя	соревнований «Поисково-спасательные работы»			
54		Организация и судейство вида соревнований «Поисково-спасательные работы»	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
55	28 неделя	ОФП	Упражнения, практика	2	сдача нормативов
56		СФП	Упражнения, практика	2	соревнование
57	29 неделя	Личное и групповое снаряжение	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
58		Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	Комбинированное занятие	2	опрос, практика
59	30 неделя	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Комбинированное занятие	2	наблюдение
60		Основы оказания первой помощи, транспортировка пострадавшего	Комбинированное занятие	2	тест
61	31 неделя	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Комбинированное занятие	2	наблюдение
62		СФП	Упражнения, практика	2	соревнование
63	32 неделя	Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, тест
64		Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, тест
65	33	Организация и судейство конкурсов и	Комбинированное занятие	2	опрос, соревнование,

66	неделя	незачетных видов Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Комбинированное занятие	2	тест практика собеседование, тест
67	34 неделя	Работа со спец.снаряжением	практическое занятие	2	наблюдение
68		Работа со спец.снаряжением	практическое занятие	2	наблюдение
69	35 неделя	Аттестация	соревнование	2	Соревнование, тест
70		Аттестация	соревнование	2	соревнование, тест
71	36 неделя	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Комбинированное занятие	2	наблюдение
72		Заключительное занятие	беседа	2	наблюдение
				144	

4-й год обучения

№ п/п	Учебные недели	Наименование темы занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Формы аттестации/ контроля
1	1 неделя	Нормативные документы по туризму. ИТБ и ИПБ	беседа	2	опрос
2		Питание в туристском походе	Тренировочное занятие	2	наблюдение
3	2 неделя	Организация туристского быта в экстремальной ситуации	занятие на воздухе	2	наблюдение

4		Организация туристского быта в экстремальной ситуации	занятие на воздухе	2	наблюдение
5	3 неделя	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	беседа	2	опрос
6		Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	беседа	2	опрос
7	4 неделя	Оказание первой помощи, приёмы транспортировки пострадавшего	занятие на воздухе	2	тест, наблюдение
8		Оказание первой помощи, приёмы транспортировки пострадавшего	занятие на воздухе	2	тест, наблюдение
9		Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	практическое занятие	2	наблюдение
10		Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	практическое занятие	2	наблюдение
11	6 неделя	Подготовка к походу, путешествию	практическое занятие	2	опрос
12		Подготовка к походу, путешествию	практическое занятие	2	наблюдение
13	7 неделя	Топографическая съёмка, корректировка карты	занятие на воздухе	2	Опрос, наблюдение

14		Топографическая съёмка, корректировка карты	занятие на воздухе	2	Опрос, наблюдение
15	8 неделя	Топографическая съёмка, корректировка карты	занятие на воздухе	2	Опрос, наблюдение
16	9 неделя	Топографическая съёмка, корректировка карты	занятие на воздухе	2	Опрос, наблюдение
17		Подготовка дистанций соревнований	практическое занятие	2	Опрос, наблюдение
18		Подготовка дистанций соревнований	практическое занятие	2	Опрос, наблюдение
19	10 неделя	Соревнования по ориентированию	тренировка	2	наблюдение
20		Соревнования по ориентированию	тренировка	2	наблюдение
21	11 неделя	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	Комбинированное занятие	2	наблюдение
22		Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	Комбинированное занятие	2	наблюдение
23	12 неделя	Техника преодоления естественных препятствий	Тренировочное занятие	2	наблюдение
24		Техника преодоления естественных препятствий	Тренировочное занятие	2	наблюдение
25	13 неделя	ОФП	упражнения	2	Соревнование, наблюдение
26		ОФП	упражнения	2	Соревнование,

					наблюдение
27	14 неделя	СФП	Упражнения, практика	2	соревнование
28		СФП	Упражнения, практика	2	соревнование
29	15 неделя	Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, зачет
30		Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, зачет
31	16 неделя	Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, зачет
32		Работа со спец.снаряжением	Упражнения, практика	2	соревнование, зачет
33	17 неделя	Аттестация	комбинированное занятие	2	Зачёт, норматив по физ.подготовке
343		Аттестация	комбинированное занятие	2	Зачёт, норматив по физ.подготовке
53	18 неделя	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	беседа	2	опрос
36		Обеспечение безопасности туристских соревнований	комбинированное занятие	2	наблюдение
37	19 неделя	Оказание первой помощи, приёмы транспортировки пострадавшего Инструктаж по ТБ и ПБ	комбинированное занятие	2	наблюдение
38		Оказание первой помощи, приёмы транспортировки	комбинированное занятие	2	наблюдение

39	20 неделя	пострадавшего			
		Правила туристских соревнований	комбинированное занятие	2	беседа, опрос
40		Правила туристских соревнований	комбинированное занятие	2	беседа, тест
41	21 неделя	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	беседа	2	опрос
42		Положение о слете, туристских соревнованиях	комбинированное занятие	2	тест наблюдение
43	22 неделя	Охрана природы при проведении слетов, соревнований	комбинированное занятие	2	опрос, наблюдение
44	23 неделя	Права и обязанности судей, состав судейских коллегий	беседа	4	опрос
45		Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований	комбинированное занятие	2	опрос, наблюдение
46	24 неделя	Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований	комбинированное занятие	2	опрос, наблюдение
47		Организация старта и финиша	соревнования	2	соревнования
48		Медицинское обеспечение	комбинированное	2	беседа, опрос

			занятие		
49	25 неделя	Подготовка дистанции соревнований	соревнование	2	соревнование, наблюдение
50		Фотодело	практическое занятие	2	наблюдение
51	26 неделя	Организация и проведение конкурсов	комбинированное занятие	2	наблюдение
52	27 неделя	Организация и проведение конкурсов	комбинированное занятие	2	наблюдение
53		Методика судейства соревнований	беседа	2	опрос
54		Методика судейства соревнований	беседа	2	опрос
55	28 неделя	Организация судейства этапов	занятие на воздухе	2	наблюдение
56		Изучение района путешествия	занятие на воздухе	2	наблюдение
57	29 неделя	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	занятие на воздухе	2	наблюдение
58		Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и	занятие на воздухе	2	наблюдение

		памятников культуры			
59	30 неделя	Подведение итогов туристского путешествия	Комбинированное занятие	2	наблюдение
60		Подведение итогов туристского путешествия	Комбинированное занятие	2	наблюдение
61	31 неделя	Питание в туристском походе	Тренировочное занятие	2	наблюдение
62		Техника преодоления естественных препятствий	занятие на воздухе	2	наблюдение
63	32 неделя	Подготовка к походу, путешествию	экскурсия	2	опрос, наблюдение
64		Организация туристского быта в экстремальной ситуации	занятие на воздухе	2	наблюдение
65	33 неделя	Изучение района путешествия	занятие на воздухе	2	опрос, наблюдение
66		Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	занятие на воздухе	2	наблюдение
67	34 неделя	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Тренировочное занятие	2	опрос, наблюдение
68		Общественно-полезная работа в путешествии, охрана	Тренировочное занятие	2	опрос, наблюдение

		природы и памятников культуры			
69	35 неделя	Аттестация	Комбинированное занятие	2	соревнование, наблюдение
70		Аттестация	Комбинированное занятие	2	зачёт
71	36 неделя	СФП	соревнования	2	соревнование, наблюдение зачёт
72		Заключительное занятие	беседа	2	
				144	

2.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обеспечивается образовательной организацией:

Помещение: учебный кабинет для теоретических занятий; физкультурно-спортивный зал

№	Оборудование	Количество /шт.
1.	Доска школьная	1
2.	Персональный компьютер	1
3.	Мультимедийное устройство	1
4.	Аптечка для оказания первой помощи	1
5.	Инвентарь для альпинизма: зацепы разного цвета с болтами, репшнуры, карабины, веревки, страховочные системы, жумары, спусковые устройства	15
6.	Веревка альпинистская	40 метров на группу
7.	Палатка	1
8.	Тент	1

9.	Каски	15
10.	Гимнастическая стенка	7
11.	Коврик гимнастический	15
12.	Мат гимнастический	4

2.3. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1.Количество педагогов, ведущих занятие: 1.

2.Требования к компетенции педагога:

– педагогическое образование: высшее, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории.

1 профильная подготовка: специализация «география», курсовая подготовка (владение знаниями, умениями, навыками, соответствующими профилю программы): умение работать со специальным снаряжением, с веревками; умение оказать первую помощь, развести костер, поставить палатку, организовать поход, умение ориентироваться и читать карту;

2 владение знаниями по основам психологии детей и подростков;

3 владение основами знаний по работе с детьми особых категорий (одаренные и мотивированные дети, дети с ОВЗ)

4 владение знаниями по ТБ и ПБ.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Общая характеристика педагогического процесса

Формы организации процесса обучения следующие:

- тренировки по общей и специальной физической подготовке (упражнения, занятия на воздухе, игры, эстафеты);
- экскурсии в музеи и к памятным местам города и области;
- туристские соревнования и слёты различного уровня
- комбинированное занятие (в помещении и на природе), включающее в себя изложение нового материала в форме беседы, лекции, дискуссии с

использованием современных информационных технологий,,
демонстрацию приемов, упражнений и т. п., отработку и закрепление
практических навыков.

1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико- методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Основы туристской подготовки	аптечка для оказания первой помощи, инвентарь для альпинизма, зацепы разного цвета с болтами, репшнуры, карабины, верёвки, страховочные системы, жумары, магнезия, пантины, спусковые устройства. Верёвка альпинистская, палатка, тент, каски	здоровьесберегающие; игровая; проблемного обучения; кейс-технология, технология интегрированного обучения; педагогика сотрудничества	комбинированное занятие, беседа, занятие на воздухе, практическое занятие, соревнование
2	Топография и ориентирование	доска школьная, персональный компьютер, мультимедийное устройство	информационно- коммуникационные; здоровьесберегающие; игровая; проблемного обучения; технология интегрированного обучения	комбинированное занятие, беседа, занятие на воздухе, практическое занятие, соревнование
3	Краеведение	доска школьная, персональный компьютер, мультимедийное устройство	информационно- коммуникационные; проектная, проблемного обучения; технология интегрированного обучения; кейс-технология, педагогика сотрудничества	комбинированное занятие, беседа, практическое занятие, экскурсия

4	Основы гигиены, первая помощь	доска школьная, персональный компьютер, мультимедийное устройство	информационно-коммуникационные; здоровьесберегающая, проблемного обучения; технология интегрированного обучения; педагогика сотрудничества	комбинированное занятие, беседа, практическое занятие
5	Общая и специальная физическая подготовка	доска школьная, персональный компьютер, мультимедийное устройство	информационно-коммуникационные; здоровьесберегающие; игровая; проблемного обучения; технология интегрированного обучения; педагогика сотрудничества	комбинированное занятие, беседа, практическое занятие, соревнование
6	Итоговый контроль	доска школьная, персональный компьютер, репшнуры, карабины, верёвки, страховочные системы, жумары, каски	информационно-коммуникационные; здоровьесберегающие; игровая; педагогика сотрудничества	наблюдение, беседа, опрос, тест, сдача нормативов, соревнование

2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Основы туристской подготовки	аптечка для оказания первой помощи, инвентарь для альпинизма, зацепы разного цвета с болтами, репшнуры, карабины,	здоровьесберегающие; игровая; проблемного обучения; кейс-технология, технология интегрированного	комбинированное занятие, беседа, занятие на воздухе,

		верёвки, страховочные системы, жумары, магнезия, пантины, спусковые устройства. Верёвка альпинистская, палатка, тент, каски	обучения; педагогика сотрудничества	практическое занятие, соревнование
2	Топография и ориентирование	доска школьная, персональный компьютер, мультимедийное устройство	информационно-коммуникационные; здоровьесберегающие; игровая; проблемного обучения; технология интегрированного обучения	комбинированное занятие, беседа, занятие на воздухе, практическое занятие, соревнование
3	Краеведение	доска школьная, персональный компьютер, мультимедийное устройство	информационно-коммуникационные; проектная, проблемного обучения; технология интегрированного обучения; кейс-технология, педагогика сотрудничества	комбинированное занятие, беседа, практическое занятие, экскурсия
4	Основы гигиены, первая помощь	доска школьная, персональный компьютер, мультимедийное устройство	информационно-коммуникационные; здоровьесберегающая, проблемного обучения; технология интегрированного обучения; педагогика сотрудничества	комбинированное занятие, беседа, практическое занятие
5	Общая и специальная физическая подготовка	доска школьная, персональный компьютер, мультимедийное	информационно-коммуникационные;	комбинированное занятие, беседа,

		устройство	здоровьесберегающие; игровая; проблемного обучения; технология интегрированного обучения; педагогика сотрудничества	практическое занятие, соревнование
6	Начальная судейская подготовка	доска школьная, персональный компьютер, мультимедийное устройство	информационно- коммуникационные; здоровьесберегающая, проблемного обучения; технология интегрированного обучения; педагогика сотрудничества	комбинированное занятие, беседа, практическое занятие, соревнование
7	Итоговый контроль	доска школьная, персональный компьютер, репшнуры, карабины, верёвки, страховочные системы, жумары, каски	информационно- коммуникационные; здоровьесберегающие; игровая; педагогика сотрудничества	наблюдение, беседа, опрос, тест, сдача нормативов, соревнование

3-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико- методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Основы туристской подготовки	аптечка для оказания первой помощи, инвентарь для альпинизма, зацепы разного цвета	здоровьесберегающие; игровая; проблемного обучения; кейс-технология,	комбинированное занятие, беседа, занятие на

		с болтами, репшнуры, карабины, верёвки, страховочные системы, жумары, магнезия, пантины, спусковые устройства. Верёвка альпинистская, палатка, тент, каски	технология интегрированного обучения; педагогика сотрудничества	воздухе, практическое занятие, соревнование
2	Топография и ориентирование	доска школьная, персональный компьютер, мультимедийное устройство	информационно-коммуникационные; здоровьесберегающие; игровая; проблемного обучения; технология интегрированного обучения	комбинированное занятие, беседа, занятие на воздухе, практическое занятие, соревнование
3	Краеведение	доска школьная, персональный компьютер, мультимедийное устройство	информационно-коммуникационные; проектная, проблемного обучения; технология интегрированного обучения; кейс-технология, педагогика сотрудничества	комбинированное занятие, беседа, практическое занятие, экскурсия
4	Обеспечение безопасности	доска школьная, персональный компьютер, мультимедийное устройство	информационно-коммуникационные; здоровьесберегающая, проблемного обучения; технология интегрированного обучения; педагогика сотрудничества	комбинированное занятие, беседа, практическое занятие

5	Общая и специальная физическая подготовка	доска школьная, персональный компьютер, мультимедийное устройство	информационно-коммуникационные; здоровьесберегающие; игровая; проблемного обучения; технология интегрированного обучения; педагогика сотрудничества	комбинированное занятие, беседа, практическое занятие, соревнование
6	Начальная судейская подготовка	доска школьная, персональный компьютер, мультимедийное устройство	информационно-коммуникационные; здоровьесберегающая, проблемного обучения; технология интегрированного обучения; педагогика сотрудничества	комбинированное занятие, беседа, практическое занятие, соревнование
7	Творческий блок	доска школьная, персональный компьютер, мультимедийное устройств	информационно-коммуникационные; проблемного обучения; технология интегрированного обучения; педагогика сотрудничества	комбинированное занятие, беседа, практическое занятие, экскурсия
8	Итоговый контроль	доска школьная, персональный компьютер, репшнуры, карабины, верёвки, страховочные системы, жумары, каски	информационно-коммуникационные; здоровьесберегающие; игровая; педагогика сотрудничества	наблюдение, беседа, опрос, тест, сдача нормативов, соревнование

4-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико- методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Основы туристской подготовки	аптечка для оказания первой помощи, инвентарь для альпинизма, зацепы разного цвета с болтами, репшнуры, карабины, верёвки, страховочные системы, жумары, магнезия, пантины, спусковые устройства. Верёвка альпинистская, палатка, тент, каски	здоровьесберегающие; игровая; проблемного обучения; кейс-технология, технология интегрированного обучения; педагогика сотрудничества	комбинированное занятие, беседа, занятие на воздухе, практическое занятие, соревнование
2	Топография и ориентирование	доска школьная, персональный компьютер, мультимедийное устройство	информационно- коммуникационные; здоровьесберегающие; игровая; проблемного обучения; технология интегрированного обучения	комбинированное занятие, беседа, занятие на воздухе, практическое занятие, соревнование
3	Краеведение	доска школьная, персональный компьютер, мультимедийное устройство	информационно- коммуникационные; проектная, проблемного обучения; технология интегрированного обучения; кейс-технология,	комбинированное занятие, беседа, практическое занятие, экскурсия

			педагогика сотрудничества	
4	Обеспечение безопасности	доска школьная, персональный компьютер, мультимедийное устройство	информационно-коммуникационные; здоровьесберегающая, проблемного обучения; технология интегрированного обучения; педагогика сотрудничества	комбинированное занятие, беседа, практическое занятие
5	Общая и специальная физическая подготовка	доска школьная, персональный компьютер, мультимедийное устройство	информационно-коммуникационные; здоровьесберегающие; игровая; проблемного обучения; технология интегрированного обучения; педагогика сотрудничества	комбинированное занятие, беседа, практическое занятие, соревнование
6	Начальная судейская подготовка	доска школьная, персональный компьютер, мультимедийное устройство	информационно-коммуникационные; здоровьесберегающая, проблемного обучения; технология интегрированного обучения; педагогика сотрудничества	комбинированное занятие, беседа, практическое занятие, соревнование
7	Творческий блок	доска школьная, персональный компьютер, мультимедийное устройств	информационно-коммуникационные; проблемного обучения; технология интегрированного обучения; педагогика сотрудничества	комбинированное занятие, беседа, практическое занятие, экскурсия

8	Итоговый контроль	доска школьная, персональный компьютер, репшнуры, карабины, верёвки, страховочные системы, жумары, каски	информационно-коммуникационные; здоровьесберегающие; игровая; педагогика сотрудничества	наблюдение, беседа, опрос, тест, сдача нормативов, соревнование
---	-------------------	--	---	---

Обеспечение методическими видами продукции

Учебные пособия	
1.	Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: учебно-методическое пособие. – М.: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2004. - 168 с.
2.	Рундквист Н. 33 маршрута выходного дня: сборник туристских маршрутов по Уралу. – Екатеринбург, ООО «Азимут», ФГУП «Урал аэрогеодезия», 2010. – 150 с.
3.	Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я). – М.: Федеральное агентство по физической культуре, спорту. Туристско-спортивный союз России, 2021.
4.	Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Федерация спортивного ориентирования, 2004.
Методические материалы	
1.	Список тем проектно-исследовательской работы
2.	Глоссарий понятий
3.	Электронные презентации по темам курса
4.	Видеотека: «Поход на Таганай» – 2003г., « Поход по реке Реж- 2005г.», «Пожарная безопасность», «Хребет России»(4 серии), «Екатеринбург. Легенды и мифы»,
5.	Видеоматериалы и фотоматериалы о походах и соревнованиях в Октябрьском районе,
6.	Авторские фильмы по туризму
7.	Подборка туристских песен.
Дидактические материалы	
1	Стенды МЧС: «Узлы», «Первая помощь при ЧС», «Топография и ориентирование»
2.	Плакат «Правила оказания первой помощи»
3.	Географические карты: - РФ и Урала - лесопарков г. Екатеринбурга
4.	Геологическая карта Урала
5.	Физическая карта Урала;
6.	Условные знаки и символы туристской карты

2.5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/ КОНТРОЛЯ

Виды, формы и методы контроля, а также цель и время их проведения указаны в таблице.

Виды контроля, сроки	Содержание	Формы аттестации/контроля
Вводный (входящий)	Определение уровня знаний, умений и навыков	опрос, наблюдение
Текущий (в течение всего учебного года)	Выявление ошибок и успехов в освоении материала	опрос, наблюдение .
Итоговый (аттестация):		
конец 1-го полугодия	отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения	сдача норматива по физической подготовке
конец 2-го полугодия	определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании курса обучения каждого года	выполнение теста по теоретическим вопросам. Участие в соревнованиях
конец всего курса обучения	определение уровня сформированности знаний, умений и навыков по окончании всего курса обучения по программе	сдача теста по теоретическим вопросам.

Итоговый контроль обучающихся осуществляется при проведении аттестации. Сроки проведения аттестации (предпоследняя учебная неделя 1-го полугодия и предпоследняя учебная неделя 2-го полугодия) устанавливаются

администрацией образовательной организации и фиксируются в его общем учебном плане.

2.6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы необходимы для установления соответствующего уровня усвоения программного материала по итогам текущего контроля образовательной деятельности обучающихся и уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы по итогам аттестации (Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеразвивающей программе, Приложение 2).

В соответствии с целью и задачами программы, используются следующие формы определения результативности освоения программы: беседа, опрос, наблюдение, сдача нормативов по физической подготовке, поход, соревнование, тест, зачёт.

Уровень физической подготовленности обучающегося определяется в соответствии с примерными контрольными нормативами для обучающихся туристских секций МАУ ДО ДДТ Октябрьского района (Приложение 4).

В процессе итогового контроля отслеживается усвоение знаний и динамика развития обучающихся по основным критериям:

- осознанное участие в освоении теории и практики;
- соответствие уровня подготовки программным требованиям;
- способность переносить нагрузки в течение определенного времени,
- преодолевать трудности;
- умение контролировать свои поступки;
- способность оценивать результаты;
- осмысленность и свободное использование специальной терминологии и специального снаряжения;
- степень организованности группы и её целостно-ориентационного единства, уровень развития чувства ответственности, умения работать в команде;
- результаты соревнований

Отслеживание личностного развития детей осуществляется методами наблюдения, диагностики.

Программа предполагает проведение мониторинга развития личности обучающегося (Приложение 1), который является адаптированным вариантом мониторинга, разработанного специалистами ГБОУ ГМЦ ДОГМ¹ Ереминой А.А., Кривошеевой Л.Б., Чумаковой И.М. Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом педагогического наблюдения.

¹ Городской Методический Центр Департамента Образования г. Москвы

Характеристика оценочных материалов

1-й год обучения

Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
личностные			
– приобретают привычку к здоровому образу жизни, к позитивному общению друг с другом; - развивают патриотическое чувство через занятия туризмом и краеведением; - выполняют норматив на значок «Юный путешественник»	- Выраженность интереса к занятиям; - Самооценка деятельности на занятиях; - Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении;	– педагогическое наблюдение –	– Мониторинг личностного развития (приложение 1)
метапредметные			
– выполняют правила личной гигиены и делают утреннюю зарядку; – умеют работать в команде; стремятся к конструктивному разрешению конфликтов; – умеют планировать свой день	-Уровень развития познавательной активности, самостоятельности - Произвольность деятельности; - Уровень развития контроля; - Способность к сотрудничеству	– педагогическое наблюдение	– Мониторинг личностного развития (приложение 1) -
предметные			
– имеют представление об основных понятиях в туризме и краеведении; – знают правила безопасного поведения в походе; – составляют маршрут похода, его протяжённость с учётом предполагаемых естественных	<i>уровень теоретической подготовки:</i> - соответствие теоретических знаний		– Мониторинг результатов обучения по ДОП (приложение 2) – Опросный лист

препятствий; – имеют практику по основным туристским навыкам: разжигание костра, приготовление на нём пищи, оказание первой помощи и изготовление носилок из подручных средств; – владеют основами техники вязания узлов, имеют представление о страховке и само страховке в туризме; ориентируются по компасу, часам, местным предметам, пользуются топографической картой, берут азимут (прямая и обратная засечка), умеют пользоваться топографическими знаками, применяемыми на местности, преодолевать естественные препятствия на пути	программным требованиям; - осмысленность и свобода использования специальной терминологии; <i>уровень практической подготовки:</i> – качество выполнения практического задания; аккуратность и ответственность при работе; – свобода владения специальным оборудованием и оснащением; – креативность в выполнении заданий <i>Активность обучающегося и результативность его участия в мероприятиях</i> -участие в мероприятиях (соревнования)	-Выполнение творческой работы и ее презентация; Соревнования Соревнования	(зачет) – Нормативы (тест)
---	---	---	---

2-й год обучения

Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
личностные			
– приобретение привычки к систематическим физическим нагрузкам; – развитие патриотического чувства и экологической грамотности через занятия туризмом и краеведением; – формирование таких качеств характера, как тактичность, терпимость к ближнему; – проявление товарищества и взаимовыручки, чувства самообладания в сложных ситуациях;	- Выраженность интереса к занятиям; - Самооценка деятельности на занятиях; - Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении;	– педагогическое наблюдение	– Мониторинг личностного развития (приложение 1)
метапредметные			
– выполнение правил личной гигиены и утренней зарядки; – формирование коммуникативных навыков поведения; – умение планировать свой день, распределять своё время; – умение адаптироваться в окружающей среде;	-Уровень развития познавательной активности, самостоятельности - Произвольность деятельности; - Уровень развития контроля; - Способность к сотрудничеству	– педагогическое наблюдение	– Мониторинг личностного развития (приложение 1) -
предметные			
– разрабатывают маршрут похода, его протяжённость,		–	– Мониторинг

длительность с учётом предполагаемых естественных препятствий; – имеют широкий кругозор в области туризма и краеведения; – вооружены специальными знаниями по поведению в экстремальных условиях; – имеют практику по основным туристским навыкам: выбор места для привала, разжигание костра, приготовление на нём пищи, оказание первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях, изготовление носилок из подручных средств; – могут одеваться, обуваться и снаряжаться для походов в зависимости от сезона и способа передвижения, грамотно пользоваться общественным снаряжением; – составляют раскладку продуктов питания на поход с учётом количества варок, доступности продуктов, их стоимости и калорийности; – могут применять различные способы страховки и самостраховки при движении по скалам или пешком; – участвуют в экологических субботниках; – имеют опыт участия в соревнованиях по ориентированию, туристским навыкам, «Туристская полоса препятствий» на дистанции 1 и 2-го класса; – имеют опыт участия в многодневных походах, а также в походе I-II степени; – награждается отличительным знаком «Юный путешественник России» от 1 до 3 ступени за выполнение соответствующих нормативов.	<i>уровень теоретической подготовки:</i> - соответствие теоретических знаний программным требованиям; - осмысленность и свобода использования специальной терминологии; <i>уровень практической подготовки:</i> – качество выполнения практического задания; аккуратность и ответственность при работе; – свобода владения специальным оборудованием и оснащением; – креативность в выполнении заданий <i>Активность обучающегося и результативность его участия в мероприятиях</i> -участие в мероприятиях (соревнования)	-Выполнение творческой работы и ее презентация; Соревнования Соревнования	результатов обучения по ДОП (приложение 2) – Опросный лист (зачет) – Нормативы (тест)
--	--	---	---

3-й год обучения

Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
личностные			
– ведёт здоровый образ жизни, стремится к систематическим физическим нагрузкам; – развивает такие качества характера, как тактичность, терпимость к ближнему; – проявляет товарищество, взаимовыручку, не теряет чувства самообладания в сложных ситуациях; – обладает активной жизненной позицией; – стремится к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному; – проявляет гражданские и патриотические качества, экологическую грамотность; – осознанно подходит к выбору будущей профессии, опираясь на жизненный опыт	- Выраженность интереса к занятиям; - Самооценка деятельности на занятиях; - Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении;	– педагогическое наблюдение	– Мониторинг личностного развития (приложение 1)
метапредметные			
– имеет целый ряд социальных компетенций, в том числе коммуникативную и умение адаптироваться в окружающей среде; – умеет ставить достижимые цели и идти к ним;	-Уровень развития познавательной активности, самостоятельности - Произвольность	– педагогическое наблюдение	– Мониторинг личностного развития (приложение 1)

– умеет мобилизовать свои знания и практический опыт для решения поставленных задач	деятельности; - Уровень развития контроля; - Способность к сотрудничеству		-
предметные		—	—
– владеет знаниями, умениями и навыками по туризму в объёме настоящей программы; – знает и выполняет правила безопасного поведения в походе и на занятиях по туризму, в экстремальных условиях в различных природных зонах при различных метеоусловиях; – знаком с особенностями ориентирования в горах; – знаком с правилами судейства соревнований по туризму; – имеет опыт участия в туристских мероприятиях: походах, соревнованиях, конкурсах; - награждается отличительным знаком «Юный путешественник России» 3 ступени и выше за выполнение соответствующих нормативов.	<i>уровень теоретической подготовки:</i> - соответствие теоретических знаний программным требованиям; - осмысленность и свобода использования специальной терминологии; <i>уровень практической подготовки:</i> – качество выполнения практического задания; аккуратность и ответственность при работе; – свобода владения специальным оборудованием и оснащением; – креативность в выполнении заданий <i>Активность обучающегося и результативность его участия в мероприятиях</i>	–Выполнение творческой работы и ее презентация; Соревнования	– Мониторинг результатов обучения по ДОП (приложение 2) – Опросный лист (зачет) – Нормативы (тест)

	-участие в мероприятиях (соревнования)		
--	---	--	--

4-й год обучения

Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
личностные			
– ведёт здоровый образ жизни, стремится к систематическим физическим нагрузкам; – развивает такие качества характера, как тактичность, терпимость к ближнему; – проявляет товарищество, взаимовыручку, не теряет чувства самообладания в сложных ситуациях; – обладает активной жизненной позицией; – стремится к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному; – проявляет гражданские и патриотические качества, экологическую грамотность; – осознанно подходит к выбору будущей профессии, опираясь на жизненный опыт	- Выраженность интереса к занятиям; - Самооценка деятельности на занятиях; - Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении;	– педагогическое наблюдение	– Мониторинг личностного развития (приложение 1)
метапредметные			
– имеет целый ряд социальных компетенций, в том числе коммуникативную и умение	-Уровень развития познавательной активности,	– педагогическое наблюдение	– Мониторинг личностного

адаптироваться в окружающей среде; – умеет ставить достижимые цели и идти к ним; – умеет вести диалог и отстаивать свою точку зрения; – умеет мобилизовать свои знания и практический опыт для решения поставленных задач	самостоятельности - Произвольность деятельности; - Уровень развития контроля; - Способность к сотрудничеству		развития (приложение 1) -
предметные		—	—
– владеет знаниями, умениями и навыками по туризму в объёме настоящей программы; – знаком с нормативными документами по организации туристских походов и соревнований; – знает и выполняет правила безопасного поведения в походе и на занятиях по туризму, в экстремальных условиях в различных природных зонах при различных метеоусловиях; – знаком с особенностями ориентирования в горах; – знаком с правилами судейства соревнований по туризму; – имеет опыт участия в туристских мероприятиях: походах, соревнованиях, конкурсах; – имеет опыт участия в организации соревнований по туризму; - награждается отличительным знаком «Юный путешественник России» 4-7 ступени и выше за выполнение соответствующих нормативов.	<i>уровень теоретической подготовки:</i> - соответствие теоретических знаний программным требованиям; - осмысленность и свобода использования специальной терминологии; <i>уровень практической подготовки:</i> – качество выполнения практического задания; аккуратность и ответственность при работе; – свобода владения специальным оборудованием и оснащением; – креативность в выполнении заданий <i>Активность обучающегося</i>	–Выполнение творческой работы и ее презентация; Соревнования Соревнования	– Мониторинг результатов обучения по ДОП (приложение 2) – Опросный лист (зачет) – Нормативы (тест)

	и результативность его участия в мероприятиях -участие в мероприятиях (соревнования)		
--	---	--	--

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022

№ 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

12.Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

13.Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 289 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

14.Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

15.Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

16.Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

17.Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020

№ ВБ-976/06 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

20. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ Октябрьского района;

21. Устав МАУ ДО ДДТ Октябрьского района.

Для педагога

1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. - М., 2010.- 35с.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ Турист, 2008. – 77с.
3. Диханова Л.Г., Горбачева Л.А. Туристы, в путь! Методический сборник-пособие. - Екатеринбург, 2008. - 253с.
4. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 2011.- 55с.
5. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М.: ЦДЮТур РФ, 2007. – 104 с.
6. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физ. Культуры. – М.: Просвещение, 2003. – 128 с.
7. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. Федеральный центр детско-юношеского

- туризма и краеведения, - М.,2014.- 168с.
- 10.Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 159 с.
 - 11.Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2014 – 126 с.
 - 12.Константинов Ю.С., Маслов А.Г., Дрогов И.Л. Программа для системы дополнительного образования детей «Туристы-проводники». - М.: ЦДЮТиК, 2004.
 - 13.Куликов В.М. Походная туристская игротка (Сб. 2). – М.: ЦДЮТур РФ, 2004. – 60 с.
 - 14.Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур РФ, 2007. – 104 с.
 - 15.Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 2006. – 72 с.
 - 16.Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности. Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.- 150 с.
 - 17.Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Метод. рекомендации. – М.: ЦРИБ Турист, 1985.–36 с.
 - 18.Нурмимаа Вайно. Спортивное ориентирование /Сокр. пер. с фин. Р.И. Сюкияйнена. – М.: ФСО, 2007. – 147 с.
 19. Организация детско-юношеского туризма в образовательных учреждениях. Нормативные документы. Эталоны маршрутов. Методическое пособие для педагогов/ сост. И.Л.Бахтина.- Екатеринбург: ООО «Периодика», 2019. – 144с.
 - 20.Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. М.: Издательский дом Дрофа, 2009. – 190 с.

- 21.Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я). – М. : Федеральное агентство по физической культуре, спорту. Туристско-спортивный союз России, 2013.- 20с.
- 22.Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТур РФ, 2004. – 88 с.
- 23.Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 2004. – 144 с.

Для обучающихся

1. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 2011.- 55с.
2. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом Вокруг света, 2004. – 46 с.
3. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2003. – 607с.

ПРИЛОЖЕНИЯ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение 1.

Мониторинг развития личности обучающихся

Пара- метры	Критерии	Степень выраженности качества	Баллы
Мотива- ция	- Выраженность интереса к занятиям; - Самооценка деятельности на занятиях; - Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении;	Интерес возникает к новому материалу, но не к способам решения; Приступая к решению новой задачи, пытается оценить свои возможности относительно ее решения, однако при этом учитывает лишь то, знает он ее или нет, а не возможность изменения известных ему способов действия; Недостаточно осознает правила и нормы поведения, но в основном их выполняет.	1
		Устойчивый учебно-познавательный интерес, но он не выходит за пределы изучаемого материала; Может с помощью учителя оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных ему способов действий; Осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает.	2
		Проявляет постоянный интерес и творческое отношение к предмету, стремится получить дополнительную информацию; Может самостоятельно оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных способов действия;	3

		Всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения, осознанно их принимает;	
Познавательная сфера	Уровень развития познавательной активности, самостоятельности	Уровень активности, самостоятельности ребенка низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя стимуляция, любознательность не проявляется.	1
		Ребенок недостаточно активен и самостоятелен, но при выполнении заданий требуется внешняя стимуляция, круг интересующих вопросов довольно узок.	2
		Ребенок любознателен, активен, задания выполняет с интересом, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах, находит новые способы решения заданий.	3
Регулятивная сфера	Произвольность деятельности; - Уровень развития контроля;	Деятельность хаотична, непродуманна, прерывает деятельность из-за возникающих трудностей, стимулирующая и организующая помощь малоэффективна; Ученик осознает правило контроля, но затрудняется одновременно выполнять учебные действия и контролировать их.	1
		Удерживает цель деятельности, намечает план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, однако в процессе деятельности может отвлекаться, трудности преодолевает только при поддержке педагога; При выполнении действия ученик ориентируется на правило контроля и успешно использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок.	2
		Ребенок удерживает цель деятельности, намечает ее план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, сам преодолевает трудности в работе, доводит дело до конца; Самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит коррективы.	3

Коммуни- кативная сфера	Способность к сотрудничеству	Способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера.	1
		Способен к взаимодействию и сотрудничеству (групповая и парная работа; дискуссии; коллективное решение учебных задач).	2
		Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; ориентируется на партнера по общению, умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь.	3

**Мониторинг результатов обучения обучающегося по
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
1 Теоретическая подготовка ребенка				
1.1. Теоретические знания по основным разделам УП ДОП	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	<i>высокий уровень</i> – успешное освоение воспитанником более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;	3	Наблюдение тестирование
		<i>средний уровень</i> – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;	2	

		<i>низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.</i>	1	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<i>высокий уровень – осознанное употребление специальных терминов в полном соответствии с их содержанием;</i>	3	собеседование
		<i>средний уровень – сочетание специальной терминологии с бытовой;</i>	2	
		<i>низкий уровень – специальные термины не употребляются.</i>	1	
2 Практическая подготовка ребенка				
2.1. Практические навыки и умения,	– качество выполнения практического задания;	<i>высокий уровень – овладел всеми умениями и навыками</i>	3	Практическое задание

предусмотренные ДОП (по основным разделам УП)	-аккуратность и ответственность при работе;	<i>средний уровень</i> – объем усвоенных умений и навыков составляет более 50%;		
			2	
		<i>низкий уровень</i> – объем усвоенных умений и навыков составляет менее 50%;	1	
2.2 Владение специальным оборудованием	свобода владения специальным оборудованием и оснащением	<i>высокий уровень</i> – ребенок работает с оборудованием самостоятельно, трудностей не испытывает	3	Практическое задание
		<i>средний уровень</i> – работает с оборудованием с помощью педагога	2	
		<i>низкий уровень</i> – испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	1	

2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<i>Творческий уровень – задания выполняются с элементами творчества;</i>	3	Практическое задание
		<i>Репродуктивный уровень – в основном выполняет задания на основе образца</i>	2	
		<i>Начальный (элементарный) уровень – Выполняет лишь простейшие практические задания педагога</i>	1	
2.4. Личные достижения обучающегося	Активность обучающегося и результативность его участия в мероприятиях	<i>высокий уровень – ребенок принимает участие во всех мероприятиях с хорошими и отличными результатами</i>	3	Соревнования, проект
		<i>средний уровень – ребенок принимает участие в большинстве мероприятий</i>	2	
		<i>низкий уровень – ребенок малоактивен</i>	3	

**ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МАУ ДО ДДТ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА
20__/20__ учебный год**

Вид

аттестации

направленность туристско-краеведческая

Творческое объединение: Спортивный туризм

Образовательная программа и срок ее реализации: «Спортивный туризм», 4 года обучения

№ группы № год обучения кол-во учащихся в группе

ФИО педагога:

Дата проведения аттестации :

Форма проведения:

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий)

Члены аттестационной комиссии (ФИО, должность):

РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ

№	Фамилия, имя ребенка	Этап (год) обучения	Результат аттестации (уровень)
	:		

Всего аттестовано ____ обучающихся. Из них по результатам аттестации:
высокий уровень ____ чел. средний уровень ____ чел. низкий уровень
____ чел.

Подпись педагога

Члены аттестационной
комиссии

**ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТСКОГО
ОБЪЕДИНЕНИЯ**

ФИО педагога
Образовательная программа и срок ее реализации: «Спортивный туризм», 4 года
№ группы

№ п/п	Год обучения	1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения		4-й год обучения	
	Учебный год	20.../20... учебный год		20.../20... учебный год		20.../20... учебный год		20.../20... учебный год	
	Аттестация								
Подпись педагога:									

Сводная таблица по итогам аттестации обучающихся

Год обучения	1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения		4-й год обучения	
Учебный год	20.../20... учебный год		20.../20... учебный год		20.../20... учебный год		20.../20... учебный год	
Аттестация								
Уровень								
Высокий уровень								
Средний уровень								
Низкий уровень								
ВСЕГО								
Переведено на следующий год, чел.								
Оставлено для продолжения обучения на этом же году (чел.)								
Выпущено в связи с окончанием обучения программе, чел.								
ВСЕГО чел.								
Подпись педагога								

**Уровень физической подготовленности и примерные контрольные
нормативы для обучающихся туристских секций МАУ ДО ДДТ
Октябрьского района**

Таблица составлена на основе школьного курса «Физическая культура» для проведения текущего и итогового контроля освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности

Цель физической подготовки в секции туризма - общее физическое развитие обучающихся.

Задачи педагога:

передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях (обязательно следует подсчитать — какой пульс во время бега считается нормальным, чтобы не нагружать организм чрезмерными тренировками);

выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;

наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Примерные нормативы по физической подготовке для юных туристов

(выборка из нормативов по физической культуре для школьников 6-х – 9-х классов)

Упражнения, 13-14 лет	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

Упражнения, 14-15 лет	Юноши	Девушки
-----------------------	-------	---------

	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

Упражнения, 15-16 лет	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9

Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	35	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

Упражнения, 16-17 лет	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10

Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	40	35	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Упражнения, 17-18 лет	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	50	45	40	42	36	30

Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70

Нормативы для сдачи зачёта по технике завязывания узлов для обучающихся туристских секций МАУ ДО ДДТ Октябрьского района

Для сдачи норматива по завязыванию узлов в течение учебного года в туристско-краеведческом отделе проводятся соревнования «Знатоки узлов».

Узлы вяжутся основными верёвками. Узлы вяжутся на скорость.

Соревнования проводятся по нескольким возрастным группам, отдельно среди мальчиков и девочек.

Вариант 1.

Обучающиеся должны правильно завязать предлагаемые узлы (контрольное время 1 мин. 30 сек.):

Возрастные группы 7-8 лет, 9-10 лет:

- «прямой» с 2 контрольными узлами;
- «простой проводник» с контрольным узлом;
- «проводник восьмёрка»

Возрастные группы 11-12 лет, 13-14 лет, 15-17 лет:

- «стремя» на опоре с контрольным узлом;
- «булинь» на опоре с контрольным узлом;
- «академический» с двумя контрольными узлами;
- «восьмёрка» встречная;
- «УИАА»

Вариант 2.

Обучающиеся должны правильно завязать предлагаемые узлы (контрольное время 2 мин. 00 сек.):

Возрастные группы 7-8 лет, 9-10 лет:

- «стремя» на опоре с контрольным узлом;
- «булинь» на опоре с контрольным узлом;
- «проводник восьмёрка» одним концом на опоре

Возрастные группы 11-12 лет, 13-14 лет, 15-17 лет:

- «грепвайн» с двумя контрольными узлами;
- «штык» с контрольным узлом;
- «шкотовый» с двумя контрольными узлами;
- «австрийский проводник»;
- «австрийский схватывающий узел»

Подведение итогов:

- в каждой возрастной группепобеждает участник, правильно завязавший все узлы за наименьшее время;

- все участники, правильно завязавшие предложенные узлы и уложившиеся в контрольное время, получают зачёт по выполнению норматива.

Примечание:

Критерии, по которым узел считается завязанным неправильно:

- 1) отсутствие контрольного узла;
- 2) неправильно завязан контрольный узел;
- 3) неправильный рисунок узла;
- 4) конец верёвки, выходящий из узла, меньше 8 см.;
- 5) узел не затянут

ОПРОСНЫЙ ЛИСТ

Тест на знание правил безопасности в походе

1. Правила безопасности на транспорте

1.1. Ваша группа садится в электричку. Войдя в вагон, что Вы сделаете:

- а) остановитесь в тамбуре;
- б) пройдёте в середину вагона;
- в) сядёте на первое свободное место.

1.2. Вы ждёте зимой электричку на платформе. Холодно. Чтобы согреться, что Вы будете делать:

- а) бегать по платформе, играть в салочки и т.п.;
- б) оденете дополнительную одежду;
- в) будете толкаться, пытаться согреться.

1.3. При приближении поезда безопасно стоять:

- а) у края платформы;
- б) не ближе 1 м;
- в) не ближе 3 м.

1.4. Ваша группа едет в автобусе. Как лучше поступить:

- а) не снимать рюкзаков;
- б) снять их, поставить около себя;
- в) снять рюкзаки, сложить компактно в одно место.

1.5. В автобусе дальнего следования не хватило мест для сидения. Что лучше сделать:

- а) стоять в проходе;
- б) сесть третьим человеком на сидение;
- в) сесть на пол на рюкзак или сидушку.

1.6. В походе Вашу группу подвозят на грузовике. Как Вы поступите:

- а) будете стоять у бортика;
- б) каждый сядет на свой рюкзак;
- в) сложите рюкзаки в одно место, сядёте все вместе.

2. Правила безопасности на дороге, в городе:

2.1. Вашей группе надо пройти участок пути вдоль шоссе. Где безопаснее идти:

- а) навстречу транспорту по левой стороне;
- б) по ходу транспорта по правой стороне;
- в) часть группы по правой стороне, часть по левой, чтобы не было толпы.

2.2. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:

- а) идти всем вместе в колонну по одному;
- б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;
- в) идти плотной группой, взявшись за руки.

2.3. Группе надо перейти шоссе с оживленным движением. Как это лучше сделать:

- а) каждый самостоятельно перейдет дорогу;
- б) все вместе одной группой;
- в) все вместе шеренгой вдоль шоссе;
- г) все вместе строим по одному.

2.4. Ваш поход закончился в незнакомом городе. Как Вы пойдете осматривать город:

- а) все вместе одной группой с руководителем;
- б) каждый кто с кем хочет или по одному;
- в) определенными группами со старшим по группе.

2.5. Как быстрее всего попасть в конфликт с местным населением:

- а) громко общаться между собой, обсуждая и высмеивая окружающих;
- б) ходить по городу по одному;
- в) показывать, что у тебя много денег;
- г) ходить вместе по 3-4 человека, не привлекая к себе внимания

2.6. Если Вы отстали от своей группы во время осмотра города, то что лучше сделать:

- а) идти обратно на место встречи (на вокзал и т.п.);
- б) ждать на одном месте;
- в) догнать группу.

3. Правила безопасности во время ночлега в полевых условиях.

3.1. Вы ищете место для ночлега в летнем походе по Свердловской области. В первую очередь оно должно быть:

- а) рядом с водой;
- б) рядом с дровами;
- в) подальше от людей.

3.2. Воду из ручья можно или нельзя пить, если она:

- а) прозрачная;
- б) мутная;
- в) на поверхности - пена;
- г) на поверхности - мусор (хвоя, ветки).

3.3. Воду из пруда, озера, реки в окрестностях Екатеринбурга:

- а) можно сразу же пить;
 - б) сначала нагреть, потом пить;
 - в) прокипятить в течение 5 минут, потом пить.
- 3.4. Если для очистки воды использовать раствор марганцовки, то цвет раствора должен быть:
- а) бледно-розовый;
 - б) красный;
 - в) темно-красный.
- 3.5. Если Вы увидели змею, что лучше сделать:
- а) громко закричать;
 - б) тихо уйти, не привлекая внимания;
 - в) топая ногами, дать ей уползти.
- 3.6. Как лучше завалить дерево толщиной свыше 20 см:
- а) спилить;
 - б) срубить;
 - в) раскачать руками.
- 3.7. Как правильно спилить дерево:
- а) пилить с той стороны, куда оно должно упасть;
 - б) пилить с противоположной стороны, куда оно должно упасть;
 - в) подпилить с любой стороны, потом толкать руками в нужную сторону.
- 3.8. Если при пилке дерева оно начало падать, надо:
- а) руками толкать его в нужную сторону;
 - б) отойти подальше;
 - в) отклонять в сторону деревья, растущие на пути падения.
- 3.9. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:
- а) стоять на той же стороне, что и ветки;
 - б) стоять на другой стороне от веток;
 - в) дерево между ног.
- 3.10. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:
- а) спилить все;
 - б) оставить их в запас;
 - в) переставить лагерь в другое место.
- 3.11. На каком расстоянии от деревьев должен быть костер:
- а) 1 м;
 - б) 3 м;
 - в) 5 м.
- 3.12. В летнем походе дежурный у костра одевает:
- а) шорты, шапочка;
 - б) обувь, рукавицы;
 - в) обувь, брюки, рубашка, рукавицы, шапочка.

ОТВЕТЫ К ТЕСТАМ НА ЗНАНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ

Вопрос	Ответ	Комментарии
1.1.	в	Чтобы дать возможность всей группе войти в вагон, надо всем, не задерживаясь, проходить в середину.
1.2.	б	Активные игры и бег по платформе небезопасны
1.3.	в	Безопаснее стоять от края платформы дальше 1 м
1.4.	в	Если сложить все рюкзаки в одно место, группа займет в автобусе меньше места, свободнее разместится в нем
1.5.	в	Лучше сидеть на рюкзаке или коврике, при этом можно меняться с другими участниками местами
1.6.	в	Надежнее сложить компактно все рюкзаки в одно место
2.1.	а	Вдоль шоссе безопаснее идти по левой обочине навстречу движению транспорта
2.2.	в	Вдоль шоссе безопаснее идти всем вместе в колонну по одному.
2.3.	в	Группа шоссе переходит, построившись шеренгой, по команде руководителя.
2.4.	б	Безопаснее ходить по незнакомому городу всем вместе или разбившись на отдельные группы
2.5.	а	Не хочешь конфликта с местным населением - уважай их обычаи и особенности культуры, не провоцируй конфликт
2.6.	б	Самое правильное - ждать на том месте, где отстал от группы.
3.1.	в	Для Подмосковья самое важное - безопасность от людей
3.2.	а	Мутный цвет, пена на поверхности воды говорят о возможном загрязнении.
3.3.	в	Только кипятить
3.4.	а	Красный и темно-красный растворы нельзя употреблять для питья. Для очистки бледно-розовый раствор марганцовки в воде должен постоять 15 минут, грязь выпадет в осадок. Такая вода все равно нуждается в кипячении.
3.5.	в	Топая ногами, мы даем возможность змее самой уползти
3.6.	а	Проще, легче, безопаснее спилить такое дерево
3.7.	б	Пилить и рубить необходимо с противоположной стороны
3.8.	б	Конечно, лучше отойти; толкая ствол можно получить удар отскочившего от земли комля.
3.9.	б	Безопаснее стоять на другой стороне дерева.
3.10.	а	Каждое такое сухостойное дерево может упасть на палатку или костровую площадку, придется спилить их все. А если деревьев много или лагерь большой - лучше уйти в другое место.
3.11.	в	Костер не должен быть на корнях и под кроной деревьев, обычно, это расстояние больше 3 м от дерева.
3.12.	в	Одежда и обувь дежурного у костра должна защитить его от пламени, углей и искр костра. Рукавицы нужны, чтобы подкладывать дрова в костер, снимать посуду и т.п.

МЕТОДИКА РАЗРАБОТКИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МАРШРУТА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОСОБЫХ КАТЕГОРИЙ В СТУДИИ «Туристы-проводники»

Индивидуальный образовательный маршрут — это индивидуальный учебный план, рассчитанный на конкретного обучающегося и преследующий конкретные цели, которые необходимо реализовать в указанные сроки;

это путь или способ реализации личностного потенциала ребенка, развитие его способностей по индивидуальному плану (маршруту).

При составлении маршрута обязательно учитываются индивидуальные особенности обучающегося. А именно:

- образовательная база (знания, которыми он владеет);
- его психическое и физическое состояние;
- личностные качества, особенности характера ребенка (умение работать в команде и индивидуально, вид памяти, социальная активность, мотивированность и т.д.)
- возраст;
- социальный аспект (пожелания родителей).

Учитывая особенности обучающегося, составляется индивидуальный план обучения для детей особых категорий.

Критерии отбора одаренных и мотивированных детей при реализации индивидуального образовательного маршрута

1 Инструментальный аспект

- быстрое освоение деятельности и высокая успешность ее выполнения;
- использование и изобретение новых способов деятельности в условиях поиска решения в заданной ситуации;
- более глубокое овладение предметом;
- новое видение ситуации и появление неожиданных на первый взгляд идей и решений (новаторство);
- своеобразный индивидуальный стиль деятельности;

2 Мотивационный аспект

- повышенный интерес к изучаемому виду деятельности и переживание чувства удовольствия при ее выполнении;
- повышенная познавательная потребность (любопытность, инициативность, стремление выйти за пределы исходных требований);
- ярко выраженный интерес к выбранному виду деятельности, высокая увлеченность;

- упорство, настойчивость и трудолюбие;
- неприятие стандартных заданий и готовых ответов;
- высокая требовательность к результатам собственного труда, склонность ставить сверхтрудные цели и настойчивость в их достижении, стремление к совершенству; самокритичность.

Этапы разработки индивидуального образовательного маршрута для детей особых категорий

Название этапа	Содержание деятельности		
	Роль педагога	Роль обучающегося	Роль родителя
Диагностика	Дает обобщенную характеристику обучающегося на основе критериев	«Что я могу»: проводит самодиагностику осмысливает свои возможности	Беседует с педагогом, помогает составить полную картину способностей, увлечений, потребностей ребенка
Проектирование			
Определение целей и задач		«Что я должен знать и уметь»: осмысливает и формулирует свои потребности и интересы на основе того, что он умеет делать	
Определение времени	Согласовывают срок действия маршрута в соответствии с поставленными целями и задачами		
Определение роли родителей в реализации	Согласовывают необходимость и степень участия родителей в реализации маршрута (возможность и необходимость участия в совместной творческой деятельности, решения		

маршрута	организационных вопросов)		
Определение содержания, форм работы, этапов практической деятельности и оценивания результатов	Разрабатывает учебно-тематический план Осуществляет выбор технологий и методов работы	«Как я буду идти к поставленной цели» проектирует свою будущую деятельность определяет способы деятельности и самооценки на каждом этапе реализации	
Определение необходимости интеграции с другими специалистами	Осуществляет поиск партнеров, заключает договоры		Оказывают финансовую поддержку (при необходимости)
Реализация	Наблюдает оказывает необходимую помощь корректирует формы работы	Осуществляет практическую деятельность получает углубленную информацию осваивает более продвинутые технологии и/или какую-либо новую деятельность ,	

		необходимую для более полной реализации поставленной цели в рамках интеграции с другими специалистами	
Предъявление результата	Наблюдает Организует поддержку	Предъявляет результат своего творчества	Может присутствовать при предъявлении результатов
Оценка результатов	Осуществляет оценку и корректировку полученных результатов	«Чему я научился и что мне надо доработать?» Осуществляет самооценку, самоанализ.	