Муниципальный орган управления
образованием Управление образованием
городского округа Красноуфимск

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и
экскурсий»

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета МАУ ДО
СЮТ 31.09.2026 прот. №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СЮТ
_____ Макаров В.Д.
Приказ №124 от 31.08.2026

Дополнительная общеразвивающая программа

туристско – краеведческой направленности

«ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»

Возраст обучающихся: 10 -18 лет

Срок реализации: 4 года

Злыгостева Надежда Яковлевна,
педагог дополнительного образования,

г. Красноуфимск

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: туристско – краеведческая.

Актуальность программы. Нормативно – правовой и документальной основой дополнительной общеразвивающей программы «Юные инструкторы туризма» (далее – программы) являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ,
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р,
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. 09-3242,
- Приказ Министерство образования и науки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляемыми образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 (новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020г. № 533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»,
- «Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области» (Приложение к приказу ГАНОУ СО Свердловской области «Дворец молодёжи» от 26.02.2021г. № 136-д),
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах и порядке их утверждения в МАУ ДО СЮТ,
- Устав МАУ ДО СЮТ.

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, оздоровления, изучению ребёнком природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения; киберзависимости, приобщению к трудовым и прикладным навыкам.

Программа разработана с учётом потребности населения ГО Красноуфимск. Программа направлена на организацию полноценного досуга обучающихся.

Цель программы: формирование у обучающихся туристских навыков.

Задачи:

1. Познакомить обучающихся с основами туризма и краеведения.
2. Привить навыки безопасного поведения в экстремальных ситуациях природного характера, укрепить стратегию самостоятельности, инициативности, коммуникативных свойств личности, способной адаптироваться к жизни в социуме.
3. Сформировать экологически-грамотное поведение и бережное отношение к природе Урала.
4. Воспитать у детей мотивацию здорового образа жизни, противостоящую вредным привычкам и зависимостям.
5. Развить лидерские качества личности.

6. Успешно социализировать личность ребёнка с учётом творческих способностей и духовно-нравственной устойчивости.

В программе учитываются особенности образовательного процесса в учреждении дополнительного образования (занятия детей по желанию, по интересам, с практической направленностью).

Отличительная особенность программы. Программа разработана на основе типовой программы детского туристского объединения «Юные инструкторы туризма» (авторы – Константинов Ю.С., Маслов В. М., Москва, 2015 г.). В содержание программы внесены изменения – количество часов уменьшено с 324 до 144. В раздел «Краеведение» внесены темы по истории, природным особенностям Урала, Красноуфимска и Красноуфимского района. Часы физической нагрузки включены в разделы «Основы туристской подготовки» и «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» в связи с большой нагрузкой при проведении туристских слётов, соревнований, походов и на практических занятиях.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям туризмом, в возрасте от 10 до 18 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний о технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма».

Программа не предполагает конкурсного отбора, рассчитана на сопровождение всех категорий обучающихся.

Число обучающихся, одновременно находящихся в учебной группе составляет: для первого года обучения – 15 человек, для второго года – 10 – 12 человек, для третьего и четвёртого года – 8 - 10 человек. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта воспитанников следует делать больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия.

Срок освоения программы: 4 года.

Режим занятий. Занятия с каждой учебной группой проводятся по 4 часа в неделю. Продолжительность занятия – 45 минут. Продолжительность перемен – 10 минут для отдыха обучающихся.

Форма обучения: очная (индивидуально-групповая), в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объём программы: 576 часов на весь период обучения / 144 часа в год.

Виды занятий. На каждом этапе реализации программы педагог может использовать самый широкий спектр методов туристско – краеведческой деятельности, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Методы работы выбираются согласно составу данной группы, её обученности, личностным возможностям. Занятия по программе проходят в виде учебных занятий, которые состоят из теоретической и практической работы. Теоретические занятия проводятся в виде интегрированных уроков, бесед, лекций, консультаций, семинаров с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, сочетая теорию с практикой. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований. Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, краеведческих наблюдений, экспедиций, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях с круглосуточным пребыванием

обучающихся, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

На данный момент ключевой идеей обеспечения личной, государственной безопасности определяющую роль играет не только уровень знаний о безопасности окружающего мира, сколько воспитание в человеке культуры безопасности жизнедеятельности. Программа дополнена элементами курса КБЖ.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, мероприятия. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации», «Общих требований по технике безопасности при проведении туристских походов, слетов, соревнований, лагерных сборов», инструкций МАУ ДО СЮТ.

Для проведения теоретических и практических занятий возможно привлечение учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Результат работы на каждом этапе определяется степенью освоения практических умений на основе полученных знаний.

Критерий успешности определяется результатом участия объединения в муниципальных соревнованиях:

- открытое первенство по спортивному туризму «Школа безопасности»
- соревнования по спортивному ориентированию
- соревнования по спортивному туризму «Снежинка», «Майская гонка»
- летний туристический лагерь «Робинзонада»
- историческое ориентирование
- «Майская прогулка»

в областных соревнованиях:

- открытое областное первенство по спортивному туризму «Школа безопасности»
- официальное открытое спортивное мероприятие МО город «Екатеринбург» по спортивному туризму «Снежинка»
- областные полевые учебно – тренировочные сборы «Юный спасатель»
- областной туристско – краеведческий фестиваль обучающихся Свердловской области «Исследователи Земли»

Данная программа основывается на цикличности туристско – краеведческой деятельности.

Контрольными мерами по промежуточной аттестации являются:

- «Школа безопасности»
- «Снежинка»
- «Майская гонка»
- Городское спортивное ориентирование

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слёте, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п., подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Педагогу необходимо обратить внимание на общую и специальную физическую, психологическую подготовку воспитанников к зачётному мероприятию, культуру

межличностного общения, формирование коллектива.

Содержание программы направлено на овладение обучающимися основ туристско – краеведческой деятельности. Первый год обучения является базовым, т.к. даёт начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким – либо видом туризма или краеведения. Со второго года обучения начинается введение в специализацию – инструкторская подготовка. Работа по программе строится с учётом дальних и ближних перспектив.

Планируемый результат: у выпускника сформированы практические туристско – краеведческие навыки.

Уровень сложности: базовый.

1.2. Учебный (тематический) план
1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия. История развития туризма. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	опрос
1.2	Воспитательная роль туризма. «Кодекс туриста»	2	2	-	опрос
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	контрольное задание
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8	контрольное задание
1.5	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8	контрольное задание
1.6	Питание в туристском походе	6	2	4	контрольное задание
1.7	Туристские должности в группе	6	2	4	анкетирование
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	6	2	4	поход
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	2	4	опрос
1.10	Подведение итогов похода	6	2	4	контрольное занятие
ИТОГО:		**60**	**20**	**40**	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Понятие о топографической и спортивной картах	4	2	2	срез знаний
2.2	Условные знаки	4	2	2	срез знаний
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4	контрольное задание
2.4	Компас. Работа с компасом	4	2	2	контрольное задание
2.5	Измерение расстояний	4	2	2	контрольное задание
2.6	Способы ориентирования	4	2	2	контрольное задание
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2	контрольное задание, соревнования
ИТОГО:		**30**	**14**	**16**	
3. Краеведение					

3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки Урала, Красноуфимска	6	2	4	тестирование
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4	опрос
3.3	Изучение района путешествия	6	2	4	контрольное задание
3.4	Общественно – полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4	
ИТОГО:		**24**	**8**	**16**	
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-	срез знаний
4.2	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	6	2	4	опрос
4.3	Походная аптечка	6	2	4	контрольное задание
4.4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	4	4	контрольное задание
4.5	Приемы транспортировки пострадавшего	8	4	4	контрольное задание
ИТОГО:		**30**	**14**	**16**	
ВСЕГО за первый год обучения:		**144**	**56**	**88**	

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

2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия. История развития туризма. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	опрос
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	опрос
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8	контрольное задание
1.4	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8	контрольное задание
1.5	Питание в туристском походе	6	2	4	контрольное задание
1.6	Техника и тактика в туристском походе	8	4	4	контрольное задание
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	2	4	анкетирование
1.8	Подведение итогов туристского похода	8	4	4	поход
ИТОГО:		**56**	**20**	**36**	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карты	4	2	2	срез знаний
2.2	Компас. Работа с компасом	6	2	4	срез знаний
2.3	Измерение расстояний	4	2	2	контрольное задание
2.4	Способы ориентирования	6	2	4	контрольное задание
2.5	Действия в случае потери ориентировки	4	2	2	контрольное задание
2.6	Соревнования по ориентированию	4	-	4	соревнования
ИТОГО:		**28**	**10**	**18**	
3. Краеведение					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Знаменитые земляки Красноуфимска	6	2	4	тестирование
3.2	Изучение района путешествия	6	2	4	опрос
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4	контрольное задание
ИТОГО:		**18**	**6**	**12**	

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	4	2	2	опрос
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	4	2	2	опрос
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	4	2	контрольное задание
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4	контрольное задание
ИТОГО:		**20**	**10**	**10**	
5. Начальная инструкторская подготовка					
5.1	Обязанности членов туристской группы по должностям	14	2	12	опрос
5.2	Общественная работа в коллективе	4	2	2	опрос
5.3	Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении похода	4	2	2	тестирование
ИТОГО:		**22**	**6**	**16**	
ВСЕГО за второй год обучения:		**144**	**52**	**92**	

Зачетный поход I категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) - вне сетки часов.

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	опрос
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	опрос
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8	контрольное задание
1.4	Питание в туристском походе	6	2	4	контрольное задание
1.5	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8	контрольное задание
1.6	Подведение итогов похода	6	2	4	контрольное задание
1.7	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	8	2	6	соревнования , поход
1.8	Особенности видов туризма	8	2	6	поход
1.9	Соревнования по туризму	10	2	8	опрос
ИТОГО:		**58**	**18**	**46**	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карты	4	2	2	контрольное задание
2.2	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4	контрольное задание
2.3	Соревнования по ориентированию	12	-	12	соревнования
ИТОГО:		**22**	**4**	**18**	
3. Краеведение					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Знаменитые земляки Красноуфимска	6	2	4	тестирование
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4	поход
ИТОГО:		**12**	**4**	**8**	
4. Обеспечение безопасности в походе					
4.1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	4	2	2	опрос
4.2	Техника безопасности при	10	2	8	контрольное

	преодолении естественных препятствий				задание
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего	10	4	6	контрольное задание
ИТОГО:		**24**	**8**	**16**	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	-	опрос
5.2	Общая физическая подготовка.	6	2	4	контрольные нормативы
5.3	Специальная физическая подготовка	6	2	4	контрольное задание
ИТОГО:		**14**	**6**	**8**	
6. Инструкторская подготовка					
5.1	Педагогические основы обучения	4	2	2	опрос
5.2	Подготовка и проведение занятий по темам	4	2	2	контрольное задание
ИТОГО:		**8**	**4**	**4**	
ВСЕГО за третий год обучения:		**144**	**44**	**100**	

Зачетный поход II категории сложности или многодневное туристское мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) – вне сетки часов.

4 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)					
1.1	Туристские путешествия. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	опрос
1.2	Нормативные документы по туризму	4	2	2	тестирование
1.3	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	8	2	6	контрольное задание
1.4	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	8	2	6	контрольное задание
1.5	Подготовка к походу, путешествию	8	2	6	контрольное задание
1.6	Подведение итогов похода	6	2	4	контрольное задание
1.7	Техника преодоления естественных препятствий	8	2	6	соревнования
1.8	Соревнования по туризму	10	2	8	соревнования
ИТОГО:		**54**	**16**	**38**	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая съемка, корректировка карты	4	2	2	контрольное задание
2.2	Соревнования по ориентированию	10	2	8	соревнования
ИТОГО:		**14**	**4**	**10**	
3. Краеведение					
3.1	Изучение района путешествия	6	2	4	опрос
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4	опрос
ИТОГО:		**12**	**4**	**8**	
4. Обеспечение безопасности в походе					
4.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	4	2	2	опрос
4.2	Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению личной и групповой безопасности	8	2	6	опрос
4.3	Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях	8	2	6	опрос
4.4	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки	10	4	6	контрольное

	пострадавшего				задание
ИТОГО:		**30**	**10**	**20**	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	-	опрос
5.2	Общая физическая подготовка.	6	-	6	контрольные нормативы
5.3	Специальная физическая подготовка	6	-	6	контрольные тренировки
ИТОГО:		**14**	**2**	**12**	
6. Инструкторская подготовка					
5.1	Психологические основы обучения	4	2	2	опрос
5.2	Психология коллектива	4	2	2	опрос
5.3	Права и обязанности руководителя группы	4	2	2	тестирование
5.4	Личная подготовка младшего инструктора к занятиям	8	4	4	контрольное задание
ИТОГО:		**20**	**10**	**10**	
ВСЕГО за четвёртый год обучения:		**144**	**46**	**98**	

Зачетный поход II-III категории сложности или многодневное мероприятие (поход, слет и т.п.) – вне сетки часов

1.3 Содержание учебного (тематического) плана

1 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма. Инструктаж по технике безопасности

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 на Урале, в Красноуфимске. 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.

Инструктаж по технике безопасности.

1.2. Воспитательная роль туризма. «Кодекс туриста»

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.

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.

«Кодекс туриста».

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение

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 походов.

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.

<u>Практические занятия</u>

Подготовка личного снаряжения к походу.

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

1.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

<u>Практические занятия</u>

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

бивака.

Организация работы по развертыванию 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.

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

1.5. Подготовка к походу, путешествию

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.

Практические занятия

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

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.

1.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

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

Практические занятия

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.

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

1.7. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

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

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

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

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

Практические занятия

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

1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

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

Практические занятия

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

1.9 Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

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.

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

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация самостраховки.

1.10 Подведение итогов похода

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

Практические занятия

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной картах

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.

Практические занятия

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

2.2 Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков 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.

Практические занятия

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

2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

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").

Практические занятия

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.

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

2.4 Компас. Работа с компасом

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

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч.

Практические занятия

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.

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

2.5 Измерение расстояний

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.

Практические занятия

Определение расстояния по времени движения.

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.

2.6 Способы ориентирования

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.

Практические занятия

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.

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

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

2.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

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.

Практические занятия

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.

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.

3. ***Краеведение***

3. 1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки Урала, Красноуфимска

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

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Известные земляки Урала, Красноуфимска, их вклад в развитие края. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин. Знакомство с известными людьми Красноуфимска.

3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

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. Самые популярные туристские маршруты в Свердловской области. Памятники природы г.Красноуфимска и Красноуфимского района.

Практические занятия

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

3.3 Изучение района путешествия

Практические занятия

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

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

Практические занятия

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.

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

*4. **Основы гигиены и первая доврачебная помощь***

4.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

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.

4.2 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний

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. Киберзависимость.

Инфекционные и паразитарные болезни: ботулизм, гельминтозы, клещевой энцефалит, клещевой боррелиоз, сальмонеллёз, туляремия. Соблюдение санитарно – эпидемиологических правил и требований. Профилактические прививки.

Практические занятия

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.

4.3 Походная аптечка

Составление аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных.

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

Практические занятия

Формирование походной аптечки.

4.4 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

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

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

Практические занятия

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

4.5 Приемы транспортировки пострадавшего

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего

2 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1 Туристские путешествия. История развития туризма. Инструктаж по технике безопасности

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

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

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

Инструктаж по технике безопасности.

1.2 Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

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

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода.

1.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

— жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

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

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

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

Практические занятия

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.

1.4 Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

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

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

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

1.5 Питание в туристском походе

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.

Практические занятия

Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Приготовление пищи на костре.

1. 6 Техника и тактика в туристском походе

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

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

маркировка.

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

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

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

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1. 7 Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.8 Подведение итогов туристского похода

Практические занятия

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

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

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

2. Топография и ориентирование

2.1 Топографическая и спортивная карты

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

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

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

Практические занятия

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

2.2 Компас. Работа с компасом

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

Практические занятия

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

2.3 Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности.

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

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

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

2.4 Способы ориентирования

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

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

Движение по легенде — подробному описанию пути.

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

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

Практические занятия

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

2.5 Действия в случае потери ориентировки

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

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

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

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

Практические занятия

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

2.6 Соревнования по ориентированию

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

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

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Краеведение

3.1 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Знаменитые земляки Красноуфимска

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

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

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

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

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

3.2 Изучение района путешествия

Практические занятия

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. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

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

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.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

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

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

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

Практические занятия

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

4.2 Походная аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

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

Практические занятия

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

4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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.

Практические занятия

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.

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

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Начальная инструкторская подготовка

5.1 Обязанности членов туристской группы по должностям:

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

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

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

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

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

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

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

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

Практические занятия

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

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

5.2 Общественная работа в коллективе

Практические занятия

Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (классе, школе, учреждении дополнительного образования). Обязанности тур.орга класса, члена школьного туристского штаба, совета музея, организатора и судьи соревнований. Шефство над младшими школьниками при проведении прогулок однодневных походов.

5.3 Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов

Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Организация работы членов группы по изучению района похода.

Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения.

Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ.

Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

Практические занятия.

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

3 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1 Туристские путешествия. Инструктаж по технике безопасности

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.

Знакомство с туристами–земляками.

Инструктаж по технике безопасности.

1.2 Личное и групповое туристское снаряжение

Практические занятия

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

1.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

Практические занятия

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

1.4 Питание в туристском походе

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

Практические занятия

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

1.5 Подготовка к походу, путешествию

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

Практические занятия

Форма контроля: разработка маршрута похода.

1.6 Подведение итогов похода

Практические занятия

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

1.7 Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправь с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для

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

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.8 Особенности видов туризма

Знакомство с видами туризма по схеме: особенности подготовки похода; особенности личного и общественного снаряжения; техника и тактика вида туризма.

Практические занятия

Техника и тактика разных видов туризма.

1.9 Форма контроля – соревнования по туризму

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах. Организация и судейство вида «Туристское многоборье». Виды и характер соревнований по туристскому многоборью. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Практические занятия

Форма контроля: участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований. Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карты

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

Практические занятия

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

2.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при

отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

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

2.3.Соревнования по ориентированию

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

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

Общегеографическая характеристика родного края; Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав. История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории, культуры и природы Красноуфимска и Красноуфимского района. Их месторасположения и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства. Литература о родном крае.

Практические занятия

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. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

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

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методики 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.

Практические занятия

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

4. Обеспечение безопасности в походе

4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе

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

4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: «удавка», «булинь», «брамшкотовый», «академический» и другие. Техника их вязания. Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

Практические занятия

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

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

Практические занятия

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 клонов, переправы и т.д.

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

6. Инструкторская подготовка

6.1. Педагогические основы обучения

Структура педагогического процесса: цель - принципы - содержание - методы - средства - формы.

Принципы обучения:

- принцип природосообразности (доступность обучения в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовки обучающихся по глубине и объему, постепенный переход от простого к сложному, наглядность),
- принцип гуманизации,
- целостность (системность и логическая последовательность изложения материала),
- принцип демократизации,
- принцип культуросообразности.

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

Практические занятия

Применять педагогические основы обучения на практике.

6.2. Подготовка и проведение занятий по темам

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям; уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

Практические занятия

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Правила движения в походе», «Личное и групповое туристское снаряжение», «Ориентирование на маршруте», «Подготовка к походу», «Организация привалов и ночлегов». Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.). Индивидуальные занятия - оказание помощи в подготовке и проведении занятий.

4 год обучения

Задачи:

- совершенствование навыков туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- подготовка судей начальных категорий;
- совершенствование и повышение квалификации туристской техники;
- закрепление знаний по организации и проведению категорийных походов.

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Туристские путешествия. Инструктаж по технике безопасности

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.

Знакомство с туристами–земляками.

Инструктаж по технике безопасности.

1.2 Нормативные документы по туризму

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.
2. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.
3. Разрядные требования по спортивному туризму.
4. Положение о коллегии судей по спортивному туризму.
5. Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся.
6. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.
7. О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях.

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

Практические занятия

Усовершенствование и изготовление самодельного снаряжения (по выбору).

1.4 Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

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

Практические занятия

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

1.5 Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

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

1.6 Подведение итогов похода

Анализ действий стажеров - руководителей групп по проведению учебных походов.

Практические занятия

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

1.7 Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

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

1.8 Форма контроля – соревнования по туризму

Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут». Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов. Порядок определения результатов соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. Информирование команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»

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

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

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 топо-карты. 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.

Практические занятия

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

2.2.Соревнования по ориентированию

Практические занятия

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

3. Краеведение

3.1. Изучение района путешествия

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

Практические занятия

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

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

Практические занятия

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 школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

4. Обеспечение безопасности в походе

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде

Основные причины возникновения экстремальных ситуаций:

- отставание одного или нескольких участников от группы;
- потеря ориентировки в сложных метеорологических условиях,
- утрата картографического материала;
- утрата снаряжения (утонуло, сгорело);
- нехватка продуктов питания;
- тяжелое заболевание участника похода;
- травма участника похода при преодолении сложных участков или на бивачных работах;
- стихийные бедствия в районе похода (лесные пожары, лавины, затяжные дожди, сели, наводнения, грозы).

Просчеты руководителя группы в подготовительный период, приводящие к возникновению экстремальных ситуаций:

- недостаточный контроль за мед.освидетельствованием участников похода;
- слабый контроль за физической и технической подготовкой участников похода;
- слабое изучение района похода и маршрута (климатические условия, сложные участки маршрута, пути подъезда и отъезда с маршрута, отсутствие качественного картографического материала);
- включение в начальную часть маршрута сложных участков;
- просчеты в подготовке снаряжения и продуктов питания.

Ошибки руководителя группы, приводящие к аварийным ситуациям в период проведения похода:

- выход на маршрут в измененном составе группы;
- разделение группы без четкой договоренности о порядке действий (контрольные сроки и место встречи);
- изменение маршрута в сторону усложнения;
- неверные команды и действия руководителя при преодолении сложных участков;
-неправильная расстановка сил при преодолении сложных участков, отсутствие наблюдателей и спасательных постов перехвата;
- отсутствие предварительной разведки сложных участков и корректировки плана их преодоления;
- нарушения техники страховки и самостраховки;
- отсутствие контроля за ориентированием на маршруте;
- неправильная организация движения группы (поздний выход на маршрут, неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения, недостаточный отдых членов группы);
- слабый контроль физического состояния участников;
- неверный выбор места привала, ночлега;
- слабая дисциплина в группе, конфликты.

Практические занятия

Разбор причин возникновения экстремальных ситуаций (на примерах действий группы и примерах, описанных в литературе).

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

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов. Действия при наличии тяжелобольного или травмированного участника: транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью. Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах. Организация поиска: определение контрольного времени направлений движения. Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

Практические занятия

Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций по обеспечению личной и групповой безопасности.

4.3. Тактика и техника движения в экстремальных ситуациях

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

Практические занятия

Отработка действий группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций.

4.4. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки

Раны, кровотечения: симптомы, обработка ран, остановка кровотечения. Остановка других кровотечений: кровотечение из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннее кровотечение в брюшную полость. Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (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 (при соблюдении правил безопасности). Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия

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

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Практические занятия

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

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

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

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

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

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

6. Инструкторская подготовка

6.1. Психологические основы обучения

Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый. Черты характера: целеустремленность, сила воли, инициативность, активность, дисциплинированность, решительность, стойкость, коллективизм, патриотизм.

Практические занятия

Воспитание черт характера.

6.2. Психология коллектива

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

Практические занятия

Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций.

6.3. Права и обязанности руководителя группы

Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт). Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры. Ответственность руководителя группы за нарушения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ интернатов, студентами Российской Федерации. Обязанности руководителя группы до начала похода:

- комплектование группы;

-организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать; организация подготовки и подбора необходимого снаряжения, продуктов питания; оформление необходимой документации; утверждение маршрута в МКК.

Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами похода:

- изучение района похода;
- подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода.

Обязанности руководителя группы в походе:

- строгое соблюдение утвержденного маршрута;
- принятие необходимых мер, направленных на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение;
- организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней;

- неукоснительное выполнение на маршруте указаний МКК и ПСС.

Практические занятия

Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

6.4. Личная подготовка младшего инструктора к занятиям.

Практические занятия

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам: «Обеспечение безопасности при проведении походов», «Техника преодоления естественных препятствий», «Подготовка туристской группы к походу», «Подведение итогов похода». Проведение классных и школьных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.).

1.4. Планируемые результаты

1 год обучения

Предметные результаты:

Обучающиеся соблюдают технику безопасности при проведении походов, занятий;

составляют перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учётом погодных условий, укладывают рюкзак; умеют подогнать снаряжение и ухаживать за ним;

выбирают место для привала, бивуака; устанавливают палатку и размещают в ней вещи, разводят костёр и заготавливают дрова;

составляют план подготовки похода, изучают район похода, изучают план – график движения, подготавливают снаряжение к походу;

составляют меню и список продуктов, фасуют и упаковывают продукты, варят на костре кашу и суп;

выполняют обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

соблюдают правила и режим движения, преодолевают несложные естественные препятствия;

ремонтируют снаряжение;

определяют масштаб и расстояния по карте; читают изображение топографических знаков, определяют рельеф по карте;

умеют определять азимут и двигаться по азимуту с помощью компаса;

измеряют расстояния на карте и на местности;

определяют ориентиры движения, способы привязки, точки стояния;

определяют стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам; направления выхода в случае потери ориентировки;

выполняют краеведческие задания на маршруте, изучают краеведческие объекты;

умеют применять знания о строении организма человека на практике, знают комплекс гимнастических упражнений;

знают способы профилактики инфекционных и паразитических заболеваний;

могут подобрать состав (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход;

знают правила оказания первой доврачебной помощи; способы обеззараживания воды;

владеют знаниями о способах транспортировки пострадавшего, умеют изготавливать транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся понимают взаимосвязь прошлого и настоящего в развитии социокультурного пространства региона и чувство ответственности за его будущее; противоречивость развития современного мира и готовность активно саморазвиваться на основе постоянно возрастающих требований.

Личностные результаты:

Обучающиеся следуют нормам и правилам, обеспечивающим успешное регулирование собственного сознания и поведения;

ориентированы на постоянное развитие и саморазвитие на основе понимания особенностей современной жизни, ее требований к каждому человеку;

понимают ценность собственного психофизического и социального здоровья и необходимость его постоянного укрепления и сохранения;

несут ответственность за свои поступки при взаимодействии с различными группами и индивидами.

В конце первого года обучения учащиеся должны выполнить норматив на значок «Юный турист России» и совершить поход первой категории сложности или принять участие в многодневном мероприятии (лагерь, слёт, соревнования и т. д.).

2 год обучения

Предметные результаты:

Обучающиеся соблюдают технику безопасности при проведении походов, занятий;

составляют перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учётом погодных условий, укладывают рюкзак; умеют подогнать снаряжение и ухаживать за ним;

выбирают место для привала, бивуака; устанавливают палатку и размещают в ней вещи, разводят костёр и заготавливают дрова;

составляют план подготовки похода, изучают район похода, изучают план – график движения, подготавливают снаряжение к походу;

составляют меню и список продуктов, фасуют и упаковывают продукты, варят на костре кашу и суп;

отрабатывают технику движения и преодоления препятствий, использование самостраховки при преодолении естественных препятствий;

разбирают причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах;

составляют отчет о походе, ремонтируют снаряжение, подготавливают экспонаты для музея учреждения;

выбирают пути движения группы с учётом основных форм и элементов рельефа;

определяют азимут;

измеряют расстояния на карте и на местности;

определяют точку своего местонахождения на местности с помощью карты, участвуют в соревнованиях по ориентированию;

определяют стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам; направления выхода в случае потери ориентировки;

совершают экскурсии в музеи, встречаются с интересными людьми;

разрабатывают маршруты по интересным местам своего края, собирают краеведческие сведения;

выполняют краеведческие задания на маршруте, изучают краеведческие объекты;

знают комплекс гимнастических упражнений, способы профилактики инфекционных и паразитических заболеваний;

подбирают состав (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход, собирают и используют лекарственные растения;

знают правила оказания первой доврачебной помощи;

умеют изготавливать транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего;

выполняют обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов;

выполняют общественные поручения в коллективе;

выполняют обязанности помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся понимают взаимосвязь прошлого и настоящего в развитии социокультурного пространства региона и чувство ответственности за его будущее; противоречивость развития современного мира и готовность активно саморазвиваться на основе постоянно возрастающих требований.

Личностные результаты:

Обучающиеся следуют нормам и правилам, обеспечивающим успешное регулирование собственного сознания и поведения;

ориентированы на постоянное развитие и саморазвитие на основе понимания особенностей современной жизни, ее требований к каждому человеку;

понимают ценность собственного психофизического и социального здоровья и необходимость его постоянного укрепления и сохранения;

несут ответственность за свои поступки при взаимодействии с различными группами и индивидами.

В конце второго года обучения учащиеся должны выполнить норматив на значок «Юный турист России» и совершить поход первой категории сложности или принять участие в многодневном мероприятии (лагерь, слёт, соревнования и т. д.).

3 год обучения

Предметные результаты:

Обучающиеся соблюдают технику безопасности при проведении походов, занятий;

составляют перечень личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учётом погодных условий, укладывают рюкзак; умеют подогнать снаряжение и ухаживать за ним;

выбирают место для привала, бивуака; устанавливают палатку и размещают в ней вещи, разводят костёр и заготавливают дрова;

составляют меню и список продуктов, фасуют и упаковывают продукты, варят на костре кашу и суп;

составляют план подготовки похода, изучают район похода, изучают план – график движения, подготавливают снаряжение к походу;

составляют отчет о походе, ремонтируют снаряжение, подготавливают экспонаты для музея учреждения;

отрабатывают технику движения и преодоления препятствий, организуют страховку при наведении переправ и движении по снежникам;

знают технику и тактику разных видов туризма;

участвуют в организации и судействе вида «Туристское многоборье»;

планируют маршрут похода на топографической карте, составляют схемы, умеют пользоваться спортивными картами разных масштабов;

умеют проходить маршрут с использованием крупномасштабных карт,

азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния;

участвуют в соревнованиях по ориентированию;

совершают экскурсии в музеи, встречаются с интересными людьми;

выполняют краеведческие задания, собирают материалы для музея, участвуют в приведении в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений; ведётся работа среди местного населения.

знают психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе;

отрабатывают приёмы страховки и самостраховки, знают туристские узлы, умеют вести дневник метеонаблюдений, определять изменения погоды;

оказывают первую доврачебную помощь условно пострадавшим, знают способы иммобилизации и транспортировки пострадавшего;

проходят врачебный контроль;

занимаются физической подготовкой;

отрабатывают туристскую технику;

применяют педагогические основы обучения на практике;

готовят и проводят теоретические и практические занятия.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся понимают взаимосвязь прошлого и настоящего в развитии социокультурного пространства региона и чувство ответственности за его будущее; противоречивость развития современного мира и готовность активно саморазвиваться на основе постоянно возрастающих требований.

Личностные результаты:

Обучающиеся следуют нормам и правилам, обеспечивающим успешное регулирование собственного сознания и поведения;

ориентированы на постоянное развитие и саморазвитие на основе понимания особенностей современной жизни, ее требований к каждому человеку;

понимают ценность собственного психофизического и социального здоровья и необходимость его постоянного укрепления и сохранения;

несут ответственность за свои поступки при взаимодействии с различными группами и индивидами;

понимают ценность своей и чужой позиции при решении конкретных проблем; роль коллектива сверстников в становлении индивидуальной позиции личности.

В конце третьего года обучения учащиеся должны выполнить норматив на значок «Юный турист России» и совершить поход второй категории сложности или принять участие в многодневном мероприятии (лагерь, слёт, соревнования и т. д.).

4 год обучения

Предметные результаты:

Обучающиеся соблюдают технику безопасности при проведении походов, занятий;

знают нормативные документы по туризму;

умеют строить временные укрытия, разжигать костер типа «нодья», знают способы добывания огня без спичек, приготовления пищи в экстремальных условиях;

разрабатывают маршруты для проведения учебных походов в качестве стажеров - руководителей групп, занимаются изучением района и разработкой маршрута летнего зачетного похода;

ремонтируют снаряжение, готовят экспонаты для музея, проводят отчётный вечер, оформляют газеты или выставки по итогам похода, составляют отчет о походе;

совершенствуют навыки преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков;

участвуют в организации и судействе вида «Контрольный туристский маршрут», «Поисково – спасательные работы»;

участвуют в соревнованиях по спортивному ориентированию, проводят разбор результатов, анализируют пути движения;

знакомятся с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе;

проводят краеведческие наблюдений, ведётся природоохранная работа во время туристских мероприятий, работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений, сбор материалов для музея, работа среди местного населения;

знают основные причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде;

отрабатывают действия группы в имитированных условиях возникновения экстремальных ситуаций по обеспечению личной и групповой безопасности;

оказывают первую доврачебную помощь условно пострадавшим, знают способы иммобилизации, изготавливают средства транспортировки и транспортируют пострадавшего;

проходят врачебный контроль;

занимаются физической подготовкой;

отрабатывают туристскую технику;

знают права и обязанности руководителя группы;

готовят и проводят теоретические и практические занятия.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся понимают взаимосвязь прошлого и настоящего в развитии социокультурного пространства региона и чувство ответственности за его будущее; противоречивость развития современного мира и готовность активно саморазвиваться на основе постоянно возрастающих требований.

Личностные результаты:

Обучающиеся следуют нормам и правилам, обеспечивающим успешное регулирование собственного сознания и поведения;

ориентированы на постоянное развитие и саморазвитие на основе понимания особенностей современной жизни, ее требований к каждому человеку;

понимают ценность собственного психофизического и социального здоровья и необходимость его постоянного укрепления и сохранения;

несут ответственность за свои поступки при взаимодействии с различными группами и индивидами;

понимают ценность своей и чужой позиции при решении конкретных проблем; роль коллектива сверстников в становлении индивидуальной позиции личности.

В конце четвёртого года обучения учащиеся должны выполнить норматив на значок «Юный турист России» и совершить поход второй – третьей категории сложности или принять участие в многодневном мероприятии (лагерь, слёт, соревнования и т. д.).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: Основной учебной базой для проведения теоретических занятий является учебный кабинет. Практические занятия в основном проводятся на улицах города и в природе.

Для реализации программы необходимо наличие:

- учебного кабинета;
- полигона на местности для проведения тренировок и соревнований.

Материалы и оборудование, используемые для реализации программы:

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Палатки туристские 3- 4 местные	3 шт.
2	Котлы	комплект
3	Аптечка первой помощи	1 шт.
4	Коврик теплоизоляционный	10 шт.
5	Шатёр	1 шт.
6	Печка	1 шт.
7	Рюкзаки	3 шт.
8	Спальные мешки	6 шт.
9	Индивидуальная страховочная система	8 шт.
10	Карабин туристский автомат	24 шт.
11	Каска защитная	8 шт.
12	Верёвка основная (d 10 мм)	до 300 метров
13	Жумары	8 шт.
14	Спусковые устройства (восьмёрка)	8 шт.
15	Компас жидкостный для ориентирования	2 шт.
16	Карты топографические спортиные	комплект
17	Компьютер	1 шт.
18	Принтер	1 шт.

Информационное обеспечение:

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Компьютер	1 шт.
2	Проектор	1 шт.
3	Экран	1 шт.
4	Флеш - карта	1 шт.

Кадровое обеспечение: Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика", соответствующую переподготовку без предъявления требований к стажу работы, инструкторскую квалификацию по направлению «Инструктор детско-юношеского туризма».

Методические материалы

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Туристская и спортивно-туриская подготовка	Практическое занятие, соревнование, поход, учебно-тренировочное занятие, теоретическое занятие, игра, экскурсия	Беседа, рассказ, объяснение, игра, моделирование ситуации, демонстрация, инструктаж, соревнование, викторина, упражнение, опрос, тестовый контроль, практический метод	Тесты, картинки, фотографии, инструкции, карточки с заданиями, схемы и образцы узлов, интернет - ресурсы	Личное и групповое туристское снаряжение, личное и групповое специальное снаряжение, ноутбук, секундомер, лыжный комплект, канцтовары, ремонтный набор	Соревнование, поход, тест, контрольное занятие, викторина
2	Топография и спортивное ориентирование	Практическое занятие, учебно – тренировочное занятие, соревнование, игра, поход	Беседа, рассказ, объяснение, игра, моделирование ситуации, демонстрация, инструктаж, соревнование, упражнение, опрос, тестовый контроль, работа с картой	Тесты, картинки, фотографии, инструкции, карточки с заданиями, карты, интернет - ресурсы	Компас, ноутбук, секундомер, призмы, компостеры, лыжный комплект, канцтовары, курвиметр	Соревнование, поход, тест, контрольное задание,
3	Краеведение	Практические и творческие занятия, экскурсия, поход,	Беседа, рассказ, объяснение, игра, демонстрация, опрос, тестовый контроль, работа с картой, работа с атласом и книгой, наблюдение	Тесты, картинки, фотографии, карточки с заданиями, карты, книги по географии и краеведению, интернет - ресурсы	Ноутбук, канцтовары,	Поход, тест, викторина
4	Основы гигиены и первой доврачебной помощи	Практические и теоретические занятия	Беседа, рассказ, объяснение, моделирование ситуации, демонстрация, опрос, тестовый контроль, работа	Тесты, картинки, фотографии, инструкции, карточки с заданиями	Тренажёр для сердечно – лёгочной реанимации, шины, аптечка	Соревнование, поход, тест, контрольное задание
5	Обеспечение безопаснос	Практические и теоретичес	Беседа, рассказ, объяснение, моделирование	Тесты, картинки, фотографии,	Тренажёр для сердечно – лёгочной	Соревнование, поход,

	ти	кие занятия	ситуации, демонстрация, инструктаж, соревнование, упражнение, опрос, тестовый контроль	инструкции, карточки с заданиями, знаки аварийной сигнализации	реанимации, шины, аптечка, ножницы, носилки, противогазы, костюм для работы в зоне химического заражения, специальное снаряжение для транспортировки пострадавшего, специальное туристское снаряжение, лыжный комплект, волокуши, секундомер	тест, контрольное задание
7	Общая и специальная физическая подготовка	Практическое занятие, учебно – тренировочное занятие, соревнование	Беседа, объяснение, игра, демонстрация, инструктаж, соревнование, упражнение, опрос, тестовый контроль, практический метод	Инструкции	Скакалки, секундомер, мячи, тренажёры, лыжный комплект, перекладина (турник), скалодром, бревно, личное специальное туристское снаряжение	Соревнование, поход, тест, контрольные нормативы
8	Инструкторская и судейская подготовка	Практические и теоретические занятия, поход, соревнование, экскурсия	Беседа, рассказ, моделирование ситуации, объяснение, демонстрация, инструктаж, соревнование, упражнение, опрос, тестовый контроль	Тесты, фотографии, инструкции, схемы и образцы узлов	Компас, личное и групповое туристское снаряжение, личное и групповое специальное снаряжение, ноутбук	Соревнование, поход, тест, контрольное задание

Инструкции по ТБ

№	Название инструкции
17	По охране труда для учащихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках
18	По технике безопасности при страховке
19	По технике безопасности при угрозе схода лавин
20	По технике безопасности при обращении с огнём
21	По охране труда при перевозке учащихся, воспитанников автомобильным транспортом
22	По технике безопасности при работе с топором, пилой
23	По правилам безопасного поведения на водоёмах в летний, осеннее – зимний и весенний
24	По технике безопасности в пещерах и провалах
25	По охране труда при проведении массовых мероприятий (вечеров, утренников, концертов, фестивалей, конкурсов, конференций, слётов и др.)
26	По технике безопасности участников похода, экспедиции, экскурсии
27	По охране труда при сопровождении учащихся во время экскурсий, походов, экспедиций
28	По технике безопасности на соревнованиях по ориентированию в горной местности
29	По пожарной безопасности для учащихся
30	Для учащихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми
31	На ученическом месте для учащихся по правилам дорожного движения
32	По правилам безопасного поведения при занятиях на скалах

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Для отслеживания информативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- входной контроль (сентябрь)
- текущий контроль (в течение всего учебного года)
- промежуточный контроль (декабрь)
- итоговый контроль (май)

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, наблюдений при проведении обучающимися занятий с младшими школьниками, тестовых заданий, творческих работ, соревнований, зачётного туристского похода.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является выражением общественного мнения группы о каждом подростке.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачётные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно – тренировочных тестов и заданий; анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно – практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачётных учебно – тренировочных занятий и сборов, работы обучающихся в качестве младших инструкторов, помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачётных учебно – тренировочных, степенных и категорийных походов.

Уровень социально – психологической, морально – волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые походы и другие многодневные мероприятия, являющихся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями.

Степень достижения результатов оценивается по трём уровням:

- низкий уровень: обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно – полезных делах;
- средний уровень: обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно – полезных делах, но сам не проявляет инициативы;
- высокий уровень: обучающийся выполняет задания самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно – полезных дел.

Задачи	Ожидаемый результат	Критерий оценки	Инструментарий
Обучение технике и тактике спортивного туризма и ориентирования	Обучающиеся овладевают базовой техникой и тактикой спортивного туризма и ориентирования	Преодоление дистанции (полосы препятствий) в соответствии с программными требованиями к каждому году обучения	Педагогическое наблюдение на занятиях, соревнованиях, результаты промежуточного и итогового контроля
Формирование системы знаний о спортивном туризме (маршруты, дистанции), спортивном ориентировании, инструкторской подготовке, оказании первой доврачебной помощи и спасательных работах	Овладеют знаниями и умениями, предусмотренными программой, о спортивном туризме, о спортивном ориентировании, инструкторской подготовке, оказании первой доврачебной помощи, спасательных работах и будут применять их на практических занятиях, в походах, соревнованиях	Сформированность знаний и умений, предусмотренных программой, о спортивном туризме, спортивном ориентировании, инструкторской подготовке, оказании первой доврачебной помощи и спасательных работах; применение их на занятиях, в походах и соревнованиях. Активность и результативность в соревнованиях и конкурсах	Педагогическое наблюдение, опрос, мониторинг уровня знаний и умений по результатам итогового контроля, статистический и качественный анализ участия в конкурсах и соревнованиях
Расширение знаний о родном крае	Обучающиеся узнают особенности природы родного края, района путешествия: рельеф, климат, растительный и животный мир	Сформированность знаний о родном крае, предусмотренных программой. Применение знаний при подготовке и участии в походах. Участие в конкурсах, викторинах краеведческой тематики	Педагогическое наблюдение, результаты промежуточного и итогового контроля

Ознакомление с правилами соревнований по спортивному туризму и ориентированию	Обучающиеся будут знать правила соревнований по спортивному туризму и ориентировнию	Сформированность знаний правил соревнований. Отсутствие или сокращение количества нарушений правил при прохождении дистанций по туризму и ориентированию. Участие в судействе соревнований.	Педагогическое наблюдение, контрольное задание, опрос, соревнование
Формировать представление о профессиях, требующих специальных знаний, умений и навыков, которые обучающиеся получат в процессе обучения по программе	Обучающиеся будут знать о профессиях спасателя, инструктора туризма, промышленного альпиниста, маркшейдера, медицинского работника, педагога	Сформированность знаний о профессиях. Сформированность профессиональных намерений обучающихся в соответствии с личными способностями и пригодностью к той или иной профессии. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и участия в походе	Опрос, анкета, результаты промежуточного и итогового контроля
Развитие двигательной активности и основных физических качеств (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость)	Достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств	Выполнение нормативов и спортивных разрядов	Тестовые задания на выполнение нормативных требований к оценке показателей развития физических качеств
Развитие туристских умений и навыков	Обучающиеся овладеют туристскими умениями и навыками, предусмотренными программой	Сформированность обучающимися знаний, умений и навыков в соответствии с программными требованиями к каждому году обучения. Применение туристских навыков на занятиях, соревнованиях, в походах	Педагогическое наблюдение, контрольное занятие, опрос, соревнование, поход
Развитие организаторских способностей, навыков судейства соревнований	Обучающиеся будут помогать в организации и судействе соревнований по спортивному туризму, проявлять навыки руководства туристскими группами	Отсутствие ошибок в судействе соревнований по спортивному туризму, при организации и проведении похода	Оценка главного судьи соревнований, туристский поход
Равзвитие навыков адаптации в изменяющихся условиях	Обучающиеся овладеют умением оценивать ситуацию и оперативно	Анализ поведения в изменяющихся условиях. Умение оценивать ситуацию, осуществлять выбор стратегии поведения и преодоления трудностей, а также способы	Педагогическое наблюдение, моделирование ситуаций, опрос, поход,

	принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной, туристской и соревновательной деятельности	поведения и взаимодействия в коллективе: во время занятий в смоделированных педагогом ситуациях (в учебном помещении и в полевых условиях); в походе (в изменяющихся погодных условиях; на маршруте во время преодоления природных и искусственных препятствий; в условиях смешанного коллектива при подготовке и участии в соревнованиях в сборной команде. Сформированность знаний причин возникновения эксртемальных ситуаций в походе	соревнование
Воспитание морально – волевых и нравственных качеств	Обучающиеся проявят силу воли, стремление к достижению высоких результатов, ответственность за свои поступки, заинтересованность в общем успехе	Результаты анализа поведения учащихся в ситуациях, требующих проявление морально – волевых и нравственных качеств во время соревнований (личных и командных), в условиях похода, в смоделированных педагогом ситуациях	Педагогическое наблюдение, моделирование ситуации
Формирование навыков здорового образа жизни	Обучающиеся будут осознанно соблюдать правила здорового образа жизни, технику безопасности в походах и на занятиях	Сформированность знаний и потребностей в здоровом образе жизни. Регулярное посещение занятий, участие в соревнованиях, походах. Соблюдение мер безопасности во время занятий и походов. Применение средств личной гигиены на тренировках, в походах	Журнал посещений, педагогическое наблюдение, опрос

2.3. Список литературы

- для педагогов

1. Булашев А.Я. Спортивный туризм. – Харьков: ХГАФК, 2009.
2. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ.
3. Касицына Н., Михайлова Н. Как разбудить собственную активность ученика. – М., Чистые пруды, 2007
4. Константинов Ю.С. Детско – юношеский туризм: учебно – методическое пособие. – М, 2006.
5. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно – оздоровительного туризма. – М: Советский спорт, 2009.
6. Константинов Ю.С., Слесарёва Л.П. Туристско – краеведческая деятельность в школе: учебно – методическое пособие – М.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011.
7. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. – СПб: Речь, 2008.
8. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М.: ВЛАДОС, 2000.
9. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.:

ВЛАДОС, 2000.
10. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей/под ред. Константинова Ю.С., Маслова А.Г. – М., 2012.
11. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно – оздоровительный туризм. – М.: Советский спорт, 2008.
12. Штюрмер А.Ю. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М: И.В. Балабанов, 2008.

- **для обучающихся**

1. Балабанов И.В. Узлы. – М: И.В. Балабанов, 2003.
2. Жихарев А. М. Собираемся в поход. – Ярославль: Академия развития, 2004.
3. Лаврова С. Потешные прогулки по Уралу / С.А. Лаврова; (худ. А. М. Елисеев). – М.: РИПОЛ классик, 2011.
4. Моррис Н. Наш удивительный мир: Иллюстрированная энциклопедия. Викторины, опыты, факты. – М.: «Омега», 2009.
5. Тихонов А. В., Рысакова И. В. Природа России. Определитель. – М.: ЗАО «РОСМЭН – ПРЕСС», 2010.
6. Тихонов А. В. Энциклопедия окружающего мира / А. В. Тихонов. – М.: ЗАО «РОСМЭН – ИЗДАТ», 2005.
7. Элькин Г.Н. Красная книга России: чудеса природы / Словарик – справочник школьника. – Спб.: Издательский дом «Литера», 2009.
8. Я познаю мир. Живая природа от А до Я: энциклопедия / Е. Д. Васильева, О. В. Волцит, В. В. Иваницкий и др. – М.: АСТ: Астрель: 2007.

- **для родителей**

1. Алексейчик Л.Е. Жизнь не для карьеры и выгоды/О выдающемся земском враче М.И. Мизерове. – Екатеринбург: Банк культурной информации, 2009.
2. Алексейчик Л.Е. Матвей Мизеров. – Екатеринбург: Банк культурной информации, 2013.
3. Жужин Н.С, Абзалов А.Н. Красота Красноуфимская. Кн.1,2. – Красноуфимск, 2011.
4. Капустин В.Г., Корнев И.Н. География Свердловской области. – Екатеринбург, Сократ, 2006.
5. Константинов Ю.С. Из истории детско – юношеского туризма в России. 1918 – 2008. – М.: ФЦДЮТик, 2008.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. – М.: Академия, 2004.
7. Мурзина И. Я., Наумова Т. М. Мир родного Урала. – Екатеринбург, Учебная книга, 2005.
8. Рындин Р.А. Красноуфимские тайны. Кн. 1,2. – Красноуфимск, 2000.
9. Сердце Предуралья/ под ред. С.А Русинова, В.А. Пономарёва, Л.Е. Алексейчик и др. – Екатеринбург: Баско, 2007.
10. Смирных А., Архипова Л., Белоусов О. Уездные столицы – Екатеринбург, Сократ, 2002.