

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Кыштымская вечерняя школа»**

Подписано цифровой
подписью: Витомскова
Танзиля Ахмедьяновна

Дата: 2026.10.09

15:13:55 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «КВШ»

_____ Т. А. Витомскова

приказ № 91

от «28» августа 2026 г.

РАССМОТРЕНО:

Педагогическим советом

МОУ «КВШ»

протокол № 1

от «28» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

туристско-краеведческой направленности

«КЛМН»

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
учитель физической культуры
Глазкова Татьяна Михайловна

Кыштым
2026 г

СОДЕРЖАНИЕ

	РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	7
1.3	Содержание программы	8
1.3.1	Учебный план первого года обучения.	10
1.3.2	Учебный план второго года обучения	19
1.4	Планируемые результаты	29
	РАЗДЕЛ II. Комплекс организационно-педагогических условий	45
2.1	Материально-техническое обеспечение	30
2.2	Информационное обеспечение	31
2.3	Формы аттестации	31
2.4	Оценочные материалы	32
2.5	Методические материалы	32
2.6	Воспитательный компонент	33
2.7	Список литературы	36
2.8	Критерии оценки результативности программы	38

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (утверждает СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»).
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н (утверждает профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»).
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (утверждает Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года).
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р (утверждает Стратегию развития воспитания в РФ на период до 2025 года).
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 (утверждает Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей).

Программа дополнительного образования относится к программам туристско-краеведческой направленности. Программа направлена на решение таких проблем как: повышение занятости детей в свободное от учебы в образовательном учреждении время; организация разнообразного и полноценного досуга; физическое развитие и оздоровление детей.

Актуальность программы определяется возросшим интересом к туристской деятельности и состоит в создании условий для физического совершенствования детей и подростков, их активного включения в процесс изучения истории родного края, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие у них чувства любви к Родине. В отличие от других видов спорта, туристической деятельностью может заниматься человек в любом возрасте независимо от способностей – это очень существенное преимущество данного вида спортивной деятельности. Другая, не менее важная, привлекательная сторона занятий этим видом спорта в том, что тренировки и соревнования проходят на лоне природы, в живописных местах.

Особенность программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учащиеся, проходя обучение по модулям, будут заниматься основами техники и тактики спортивных походов, топографией и ориентированием, основами организации туристского быта, основами физиологии и медицины, особенностями организации питания в походе, экологией, краеведением.

Программа рассчитана на 2 года обучения, преимущественно для обучающихся возрастной группы 15 – 18 лет, но в случае необходимости может быть использована и в течение более длительного срока. Рекомендуемый состав группы первого года обучения – 15 учащихся, второго года – не менее 10 человек.

Оптимальный состав группы в походе и в экспедиции – 8-10 учащихся и 2 руководителя. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Возрастные особенности обучающихся (характеристика всех категорий обучающихся по программе).

Дети в возрасте от 15 – 18 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказать помощь попавшим в беду людям, а случае необходимости – руководить проведением поисково-спасательных работ.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 15 человек.

Объем программы:

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год / за период обучения
1 год обучения	1 час	1	2 ч	34	68 ч
2 год обучения	1 час	1	2 ч	34	68 ч

Форма обучения: очная

Методы обучения. При реализации программы предполагается преимущественное использование следующих методов:

1. Методы обучения по типу познавательной деятельности:

- Объяснительно-иллюстративный (лекция, рассказ, беседа, экскурсия);
- Репродуктивный (педагог составляет задание для обучающихся на воспроизведение ими знаний, способов деятельности, решение задач, воспроизводство опытов и обучающийся отвечает на вопросы, решает задачи и т.д.);
- Метод проблемного изложения (педагог ставит проблему, формулирует познавательную задачу, затем, показывая разные точки зрения, показывает способ решения поставленной задачи. Обучающиеся как бы становятся свидетелями и соучастниками научного поиска);

2. Методы обучения в зависимости от источников знаний:

- Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, лекция, учебная дискуссия;
- Наглядные методы: демонстрация, иллюстрация, видеометод, работа с книгой;
- Практические методы: упражнения (устные, письменные и т.д.), познавательные игры.

3. Методы организации учебной деятельности (в т.ч. для спортивных групп):

- Фронтальный способ - задания выполняются одновременно всеми обучающимися.
- Групповой способ состоит в том, что обучающиеся распределяются на группы и каждая группа по заданию педагога занимается самостоятельно.
- Индивидуальный способ заключается в том, что каждый обучающийся выполняет упражнение, а остальные наблюдают.
- Поточный способ - обучающиеся одно и то же упражнение выполняют по очереди, один за другим, непрерывным потоком.
- Посменный способ состоит в том, что все обучающиеся на занятии распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений;

- **Круговой.** Сущность этого метода состоит в том, что обучающиеся распределяются на несколько групп, по 4-8 человек в каждой, занимают места по указанию учителя у определенных разных снарядов или мест занятий и по сигналу педагога начинают самостоятельно выполнять упражнения.

4. Методы обучения двигательному действию:

Словесные методы:

1. *Дидактический рассказ.* Представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме.
2. *Описание.* Это способ создания у занимающихся представления о действии.
3. *Объяснение.* Метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, например понятий, законов, правил и т.д.
4. *Беседа.* Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися.
5. *Разбор* — форма беседы, проводимая преподавателем с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата.
6. *Лекция* представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы).
7. *Инструктирование* — точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания.
8. *Комментарии и замечания.* Педагог по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки.
9. *Распоряжения, команды, указания* — основные средства оперативного управления деятельностью занимающихся на занятиях.

5. Наглядные методы:

1. *Метод непосредственной наглядности.* Предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения).
2. *Методы опосредованной наглядности* создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения.
3. *Методы направленного прочувствования двигательного действия* направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела.
4. *Методы срочной информации.* Предназначены для получения педагогом и занимающимися с помощью различных технических устройств срочной информации после или по ходу выполнения двигательных действий.

6. Методы практических упражнений:

1. *Метод целостно-конструктивного упражнения.* Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.).
2. *Расчлененно-конструктивный метод.* Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.
3. *Метод сопряженного воздействия.* Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности.

7. Методы воспитания физических качеств:

1. **Метод стандартно-непрерывного упражнения** представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются:
 - а) **равномерное упражнение** (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах и др.);
 - б) **стандартное поточное упражнение** (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).
2. **Метод стандартно-интервального упражнения** — это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.
3. **Методы переменного упражнения.** Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие методы.

- **Метод переменного-непрерывного упражнения.** Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода:
 - а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);
 - б) переменное поточное упражнение — серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.
- **Метод переменного-интервального упражнения.** Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:
 - а) прогрессирующее упражнение — выполнение упражнения с увеличивающейся нагрузкой в каждом следующем подходе с полными интервалами отдыха между подходами;
 - б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха — выполнение упражнения с чередующейся волнообразно нагрузкой в каждом следующем подходе, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин;
 - в) нисходящее упражнение — выполнение упражнения с постепенным снижением нагрузки в подходах от максимума к минимуму с жесткими интервалами отдыха между ними.

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщенного воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировке.

- **Круговой метод** представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8—10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз (*комплексы упражнений приводятся в приложениях*).
- **Игровой метод** — сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры (*описание игр приводятся в приложениях*).
- **Соревновательный метод** — это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в

качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

8. Методы воспитания:

- Традиционно-принятые:
- 1. Методы формирования сознания: рассказ, объяснение, разъяснение, лекция, этическая беседа, увещание, внушение, инструктаж, диспут, доклад, пример;
- 2. Методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, поручение, приучение, педагогическое требование, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- 3. Методы стимулирования: соревнование, поощрение.

Тип занятий:

- ознакомление с новым материалом
- закрепление изученного
- применение знаний и умений
- обобщающее повторение
- проверка и коррекция знаний
- комбинированное
- интегрированное

Формы проведения занятий:

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, лекций, рассказов, диалогов (педагога с учащимися, учащихся друг с другом), демонстраций фото, иллюстраций плакатов и таблиц, просмотра видеофильмов,

Практические занятия проводятся в виде: походов, туристических экскурсий, туристских слетов, сдачи контрольных нормативов, выполнения упражнений, тестов, тренингов, самостоятельной работы, разгадывания кроссвордов, проведения конкурсов, викторин и подвижных игр, соревнований по туризму и ориентированию на местности.

Срок освоения программы: 4 года.

Режим занятий. По программе планируется 1 занятие в неделю по 2 академических часа.

1.2 Цель программы

«КЛМН» – это всестороннее развитие личности ребёнка и его жизненное самоопределение средствами туристско-краеведческой деятельности, подготовка юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий. Она направлена на совершенствование физического и умственного развития, способствует изучению Родины, приобретению полезных навыков.

Для достижения цели необходимо решать следующие **задачи**, классифицированные на три позиции: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные задачи

- Воспитание российской гражданской идентичности;
- Формирование целостного мировоззрения;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные задачи

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;

- Умение самостоятельно планировать пути достижения цели;

- Умение работать индивидуально и в группе.

Предметные задачи

- Понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств;
- Овладение системой знаний о технике и тактике пешеходного туризма;
- Приобретение опыта организации самостоятельных занятий по направлению с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

1.3 Содержание программы

Каждый год обучения программы включает шесть тематических разделов, тесно взаимосвязанных между собой, но самостоятельных по своему внутреннему строению. Темы разделов могут пересекаться.

Материал подобран по принципу усложнения и увеличения самостоятельной работы в процессе реализации каждого последующего года. Значимая сторона программы — постоянное углубление материала на протяжении 2 лет, при неоднократном повторении материала предыдущих лет на более самостоятельном и осознанном восприятии материала — всё это позволяет пройти воспитаннику индивидуальный образовательный путь по трём уровням.

1. Начальный — уровень усвоения предполагает расширение кругозора ребёнка и информированности в области туристско-краеведческой деятельности, совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе;

2. Средний — предполагает развитие компетентности в данном виде деятельности, овладение основными знаниями на уровне практического применения, умение передавать свой опыт младшим членам коллектива;

3. Углубленный — предусматривает наличие хорошей спортивной и туристской подготовки, умение видеть проблемы, принимать участие в организации и проведении мероприятий для своего образовательного учреждения, работать с младшими членами коллектива, быть помощником педагога.

Комплексность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного процесса в основных направлениях:

1. Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.

2. Предпрофессиональная подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом объединения.

3. Формирование разносторонне развитой личности

4. Воспитание и дополнительное образование средствами туристско-краеведческой деятельности.

При реализации программы необходимо отдавать предпочтение активным формам работы. Процесс успешного развития навыков неразрывно связан с активной индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в объединении. Воспитанники должны быть призваны активно соучаствовать в выработке, анализе и реализации действий по решению стоящих задач.

При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Данная программа рассчитана на 68 учебных часов с сентября по май включительно каждого года обучения. Занятия проводятся с нагрузкой 2 часа в неделю: 1 занятие продолжительностью два часа.

Первый год обучения предполагает преподавание общих основ туризма, ориентирования, краеведения. В конце первого года планируется степенной зачетный поход.

Второй год рассчитан на погружение в туристскую подготовку, предполагается большее количество учебно-тренировочных выходов и, как итог, летний зачетный категорийный поход.

Кроме совершенства в туристской подготовке по пешеходному туризму, затрагивается обучение основам лыжного туризма для увеличения туристского опыта и возможности участия в степенном лыжном походе.

При реализации программы 2-го года обучения планируется подготовка к более сложной категории или, по возможности и по степени готовности группы поход по более высоким горным массивам, нежели Урал (такие как Алтай, Саяны). Для этого и предусмотрены программой основы горного туризма. Знакомство с горными системами, техникой и тактикой горных походов.

Программой также предусмотрены участие воспитанников в соревнованиях по спортивному туризму. Для ребят 2-го года обучения есть возможность поучаствовать в роли спортивных судей и организаторов соревнований для младших воспитанников. Это дает возможность проявить ответственность и самовыражение.

Знакомство с краеведением также основано на принципе расширяющейся спирали, от знакомства с городом и поселками Кыштымского городского округа в первый год, Челябинской области, Уральского Федерального округа и горные системы России во второй год.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта детей следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) индивидуальные занятия, когда это касается подготовки к походам по должностям.

Организация учебного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (34 учебных недели). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются экскурсии, походы, сборы с круглосуточным пребыванием обучающихся.

При освоении данной программы планируется использовать наглядные материалы: слайд-фильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы, карты и схемы, плакаты, макеты, туристское снаряжение и оборудование.

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года. Освоение и закрепление некоторых тем программы и практических навыков возможны во время учебно-тренировочных походов.

1.3.1 Учебный план первого года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			
		всего	в том числе		
			теория	практика	форма контроля
1	Основы туристской подготовки				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	—	тест
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1		-
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	игра
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	1	2	ПВД
1.5	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1	поход
1.6	Питание в туристском походе	3	1	2	поход
1.7	Туристские должности в группе	2	1	1	поход
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	3	1	2	поход
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	1	1	тест
1.10	Туристские слеты и соревнования	3	1	2	
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	3	1	2	Написание отчета, газеты
		25	11	14	
2	Основы топографии и ориентирования				
2.1	Понятие о топографической и	2	1	1	тест
2.2	Условные знаки	2	1	1	тест
2.3	Ориентирование по горизонту,	2	1	1	игра
2.4	Компас. Работа с компасом	2	1	1	тест
2.5	Измерение расстояний	2	1	1	тест
2.6	Способы ориентирования	2	1	1	опрос
2.7	Ориентирование по местным предметам.	2	1	1	тест
2.8	Соревнования по ориентированию	3	1	2	
		17	8	9	
3	Краеведение				
3.1	Родной край, его природные особенности, история	2	1	1	Игра «Морской бой»

3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	1	Игра «Крестики-нолики»
3.3	Изучение района путешествия	3	1	2	
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	1	2	
		10	4	6	
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1,5	0,5	1	тест
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1,5	0,5	1	тест
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1,5	0,5	1	тест
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1,5	0,5	1	практика
		6	2	4	
5	Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья	1	1		опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на	2	1	1	тест
5.3	Общая и специальная физическая подготовка	3	1	2	Сдача нормативов
5.4	Учебно-тренировочные выходы	3	1	2	ПВД
		10	5	5	
	ИТОГО за период обучения:	68	30	38	

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Степенные походы. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество». Основные направления движения.

1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Общественно полезная работа. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

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

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 и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение: страховочные системы, веревки, виды веревок (основная, вспомогательная, репшнур), жюмар, карабины, спусковые устройства.

Практические занятия

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

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Особенности организации привалов в зимних походах. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

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

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

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Практические занятия

Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода.

Сбор информации о районе путешествия: препятствия, гидрометеорологическая обстановка, подъезды, пункты связи. Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана–графика движения. Возможности радиальных пешеходных выходов. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия

Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление плана–графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Водно-питьевой режим. Примерные дневные нормы расхода продуктов.

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

Организация питания в 2–3–дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в походе.

Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия

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

1.7. Туристские должности в группе

Должности 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: заместитель командира по питанию (начпрод), заместитель командира по снаряжению (завснар), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, метеоролог, хронометрист.

Другие должности: 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.

Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий Значение слаботанности группы и роль дисциплины в походе и на занятиях — основа безопасности.

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

Меры безопасности и страховка при преодолении естественных препятствий. Работа с веревкой. Вязка самостраховки (узлы встречный, бертвахт, схватывающий)

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

Правила купания в водоемах.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

1.10. Туристские слеты и соревнования

Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей.

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

Практические занятия

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

1.11. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя.

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

Ремонт и сдача инвентаря.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

2. Основы топография и ориентирования

Понятие о топографической и спортивной карте

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов.

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической.

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. Упражнения на внимание и развитие памяти.

2.1. Условные знаки

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

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

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

Практические занятия

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимутальное кольцо. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

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

2.4. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство жидкостного компаса. Правила обращения с компасом.

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

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

Практические занятия

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

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры.

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

Практические занятия

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. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий,

выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

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

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, 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. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история.

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

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

Практические занятия

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

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

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники природы, истории и культуры, музеи края. Заповедники. Национальные парки. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, в учреждения и организации.

Практические занятия

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

3.3. Изучение района путешествия

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

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения.

Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Природоохранная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика 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, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

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

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

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

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

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

4.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

Помощь при небольших травмах. Мозоли, потертости. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь при обморожении. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, 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.

Практические занятия

Изготовление носилок разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая и 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.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в успешном овладении техникой и тактикой. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Сдача нормативов.

Подвижные игры и эстафеты. Лыжная подготовка. Спортивные игры: лапта, футбол и др. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

Упражнения для рук, туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, на равновесие. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты.

5.4 Учебно-тренировочные выходы.

Походы выходного дня, походы с ночевкой в помещении.

1.3.2. Учебный план второго года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	в том числе		
				лекции	
1	Туристская подготовка				
1.1	Туристские путешествия. История развития туризма	1	1	—	Тест
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	Тест
1.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	2	1	1	Поход
1.4	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2	Практика
1.5	Питание в туристском походе	4	1	3	Поход
1.6	Туристские должности в группе	2	1	1	Поход
1.7	Техника и тактика в туристском походе	3	1	2	Тест, поход
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	3	1	2	
1.9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действие	3	1	2	Беседа. опрос
1.10	Туристические слеты и соревнования.	3	1	2	
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	3	1	2	Отчет, газета
		29	11	18	
2	Топография и ориентирование				

2.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	Тест
2.2	Компас, работа с компасом	2	-	2	Соревнования
2.3	Измерение расстояний	2	1	1	тест
2.4	Способы ориентирования	3	1	2	
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	тест
2.6	Соревнования по ориентированию	2	-	2	
		13	4	9	
3	Краеведение				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	-	2	Игра
3.2	Изучение района путешествия	2	—	2	
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	-	2	
		6	-	6	
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1	1		тест
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1	тест
4.3	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	2	1	1	тест
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	тест
		7	4	3	
5	Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	-	
5.2	Общая физическая подготовка	4	-	4	Сдача нормативов
5.3	Специальная физическая подготовка	4	-	4	Сдача нормативов
5.4	Учебно-тренировочные выходы.	4	-	4	ПВД
		13	1	12	
	ИТОГО за период обучения:	68	20	48	

Содержание учебной программы второго года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи.

История развития туризма в России. 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.

Спортивно-оздоровительный, самостоятельный туризм, экскурсионный, международный.

Виды туризма: водный, пешеходный, лыжный, горный, велосипедный, спелеотуризм.

Характеристика каждого вида туризма. Классификация маршрутов различной сложности.

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

1.2. Личное и групповое снаряжение

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

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: тросики, кань, топоры и пилы, лопаты, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы. Ремонтный набор.

Разновидности специального снаряжения: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток, спусковые и подъемные устройства.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Организация бивака в походе. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря.

Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

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. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

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.

Циклы питания и график дежурств. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование консервированных, сухих и сублимированных продуктов. Учет расхода продуктов в пути. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление типовых меню, раскладок продуктов на день, на весь поход.

Закупка, расфасовка, укладка продуктов. Жарение на костре и углях. Использование рыбы, грибов, плодов и ягод, съедобных растений в походном питании. Ядовитые грибы и ягоды.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

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

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

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

Проводник (штурман). Изучение маршрута. Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

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 медицинской аптечки (медаптечки). Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора (ремнабора). Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

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

Практические занятия

Разработка функционала и выполнение должностных обязанностей в контрольном выходе.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий в различных видах туризма: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, травяные склоны.

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

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

Броды через реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

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

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно—квалификационных комиссий (МКК) в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково—спасательной службы (ПСС). Совершенствования работы со специальным снаряжением. Работа с веревкой. Узлы: стремя одним концом, австрийский проводник, восьмерка. Организация страховки. Маркировка веревки. Подъем и спуск с использованием жумара и спусковых устройств.

Практические занятия

Отработка страховки при преодолении различных препятствий.

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

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально—волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость.

Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство.

Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп.

Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

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

1.10 Туристские слеты и соревнования.

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение, условия проведения соревнований.

Соревнования на длинной и короткой дистанции. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции.

Организация судейской страховки на дистанции. Схемы и описания дистанции. Условия преодоления дистанции, варианты правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов.

Организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Охрана природы и обеспечение безопасности участников.

Практические занятия

Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму в качестве участника.

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

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.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Километровая сетка карты. Номенклатура.

Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте. Условные знаки топографических карт. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Копирование карт.

Спортивная карта, ее назначение. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, 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. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Построение профиля рельефа.

Упражнения на развитие внимательности и памяти.

Практические занятия

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

2.2. Компас. Работа с компасом

Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий.

Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Азимут истинный и магнитный. Измерение и построение углов (направлений) на карте.

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. Построение азимутов на карте. Вычисление истинного азимута.

2.3. Измерение расстояний

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

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

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение отрезков различной длины.

Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки.

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты и компаса. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Нахождение места своего стояния способом прямых засечек.

Составление кроков (абрисов).

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе.

Движение по легенде — подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях.

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

Практические занятия

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

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

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 рек, выход к жилью.

Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. 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.

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 Челябинской области, обзор экскурсионных объектов, музеи

Территория и границы родного края – Челябинской области. 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.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Заповедники, национальные парки, особо охраняемые природные объекты. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края. Легенды.

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. Краеведческие викторины, презентации, фильмы.

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 организаций и учреждений. Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Помощь лесничествам.

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений.

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.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Состав походной аптечки для длительного похода. Перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

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

Практические занятия

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

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Характерные для туризма заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в походных условиях.

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

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

Растяжения, переломы.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Способы искусственного дыхания, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

Освоение способов перевязки 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. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

Волевая подготовка туриста. Дневник самоконтроля. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

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

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки со скакалкой вперед, назад, на одной и обеих ногах.

Упражнения с отягощением. Подвижные игры и эстафеты

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

Игры на внимание, сообразительность, координацию. Сдача нормативов.

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по ровной местности (кросс) до 3—5 км.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время.

Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны.

Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения. Спортивные игры: с мячом, лапта, футбол, волейбол.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Бег по пересеченной местности до от 5 до 10 км. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой. Прыжки вниз с бровки оврага, берега реки и т.д.

Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку). Приседания на двух и одной ногах. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

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

5.4. Учебно-тренировочные выходы

Походы выходного дня, двух-трехдневные походы.

1.4. Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения, правил поведения в природе.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Предметные результаты:

- понимание роли и значения туризма и ориентирования в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития спорта
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности

РАЗДЕЛ II. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Материально-техническое обеспечение

(перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря)

№ п/п	Наименование	Кол- во
1	Палатки туристские	Компл.
2	Каски	Компл.
3	Спальные мешки	Компл.
4	Рюкзаки	Компл.
5	Коврики полиуретановые	Компл.
6	Тенты	Компл.
7	Веревка основная (40 м)	2 шт.
8	Веревка основная (30 м)	1 шт.
9	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
10	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
11	Система страховочная	Компл.
12	Карабин туристский	Компл.
13	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
14	Курвиметр	2 шт.
15	Навигатор	1 шт.
18	Секундомер электронный	Компл.
19	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
20	Ремонтная аптечка	Компл.
21	Пила двуручная в чехле	1 шт.
22	Топор в чехле	2 шт.
23	Плитка газовая с запасными баллонами	1 шт.
24	Тросик костровой	1 шт.
25	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
26	Тент хозяйственный	1 шт.
27	Клеенка кухонная	2 шт.
28	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
29	Котлы туристские	2 компл.
30	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
31	Лопата саперная в чехле	1 шт.
32	Фонарь	4 шт.
33	Слайд, видеопроектор	1 шт.
34	Экран демонстрационный	1 шт.
35	Термометр наружный	2 шт.
36	Фотоаппарат	1 шт.
37	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
38	Карты топографические учебные	Компл.

39	Учебные плакаты по видам туризма	Компл.
40	Спортивные карты	Компл.
41	Планы местности, план города, карты своей местности	Компл.
42	Цифровые носители с учебными материалами	Компл.
43	Лыжи беговые	Компл.
44	Лыжи туристские	Компл.
45	Бахилы	Компл.

2.2. Информационное обеспечение

- видео и интернет-источники;
- сбор и анализ информации о деятельности;

2.3. Формы аттестации и контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития обучающегося Определение уровня физической подготовленности обучающегося	Беседа Контрольные нормативы (комплекс упражнений)
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение подготовленности к контрольному походу, соревнованию	Контрольное тестирование Учебно-тренировочные походы Контрольные тренировки
Промежуточный или рубежный контроль		
По окончании изучения раздела (в конце четверти)	Определения степени усвоения обучающимися учебного материала Определение результатов обучения	Тестирование Соревнование
Итоговый контроль		

В конце учебного года	Определение изменения уровня развития обучающегося Определение изменения уровня физической подготовленности обучающегося Определение уровня подготовленности к контрольному походу, соревнованию	Беседа, самоанализ Контрольные нормативы (комплекс упражнений) Контрольный поход, соревнование
-----------------------	--	--

2.4. Оценочные материалы

Для оценки уровня достижения планируемых результатов в реализации образовательной программы используются следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- протокол соревнований;
- грамота, диплом;
- разрядная зачетная книжка.
- Диагностика обучающегося проходит в виде контрольных тестов, выявляющих уровень освоения программы. Проводится мониторинг выполнения контрольных нормативов по технико-тактической подготовке, по физической и туристской подготовке с помощью контрольных тестов, походов и участия в соревнованиях разного уровня.
- Оформляются протоколы муниципальных и областных соревнований по спортивному туризму. Проводится анализ протоколов областных и всероссийских соревнований, на основе которого корректируется учебно-тренировочный процесс.

2.5. Методические материалы

№	Вид дидактического	Тема
1	Раздаточный материал	Топография и ориентирование Личное и общественное снаряжение Обустройство бивака, виды костров Работа с веревкой Правила поведения на тренировках
2	Настольные игры	Условные обозначения Домино с условными знаками Лото на знание условных знаков Пазлы из спортивных карт Игра «Спортивное ориентирование» Игра «Квартет» Игра «Художник»

3	Тесты и диктанты	Первая доврачебная помощь Туристская подготовка Контрольные тесты по темам: «Условные знаки», «Рельеф», «Тактические действия спортсмена на дистанции». Контрольные тесты по туризму, топографические диктанты.
4	Иллюстративно-наглядный материал	Личное и общественное снаряжение Виды костров Условные знаки Туристические узлы
5	Макеты	Рельеф
6	Презентации	Окрестности Кыштыма Виды туризма Виды снаряжения Туристские возможности родного края Прохождение этапов в спортивном туризме Виды ориентирования Экипировка и снаряжение ориентировщика

2.6. Воспитательный компонент

Цель и задачи воспитания

Цель: воспитание высоконравственного, творчески мыслящего гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, сохраняющего и приумножающего ее национальное достояние, активно познающего окружающий мир и себя в этом мире.

Целевые приоритеты:

- активное познание окружающего мира, расширение кругозора, развитие познавательного интереса учащихся;
- формирование российской гражданской идентичности, гражданской позиции, развитие чувства патриотизма через обогащение знаниями об Отечестве, объектах национального достояния России;
- развитие чувства прекрасного, умения видеть и ощущать красоту природы, искусства, проявлений красоты души человека;
- формирование бережного отношения к природе, стремления заботиться о ее сохранении, в т.ч. освоение навыков природоохранной деятельности, в целом – культуры поведения в природной среде;
- формирование ценностного отношения к памятникам природы, истории и культуры;
- формирование бережного ответственного отношения к собираемым и сохраняемым природным материалам и предметам культуры школьных и музейных коллекций;
- приобщение к различным формам культурного досуга, развитие навыков организации коллективной творческой деятельности, самоуправления, лидерских качеств личности;
- развитие внимания, памяти, пространственного воображения, творчества, находчивости, умения рационально мыслить.

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач:

- 1) Реализовывать воспитательные возможности общих ключевых дел.
- 2) Инициировать и поддерживать ученическое самоуправление.
- 3) Организовывать для учащихся экскурсии, туристические поездки и походы.
- 4) Организовывать проориентационную работу с учащимися.
- 5) Развивать предметно-эстетическую среду и реализовывать её воспитательные возможности.

- 6) Организовывать работу с родителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Календарный план воспитательной работы

№ п.п	Форма и название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Цель и краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1	Дни именинников. Семейные посиделки.	Нравственное и духовное воспитание; формирование коммуникативной культуры; воспитание семейных ценностей	Сплочение коллектива	в течение учебного года	руководитель детского объединения
2	День Безопасности	Экологическое воспитание	формирование культуры безопасности; формирование экологической культуры, навыков безопасного поведения в природной и техногенной среде	октябрь	руководитель детского объединения
3	Награждение учащихся по итогам года	Нравственное и духовное воспитание		май	руководитель детского объединения
4	Организация работы актива объединения (вовлечение учащихся в планирование, организацию, проведение и анализ дел, проводимых в объединении и учреждении)	Развитие самоуправления	создание благоприятных педагогических, организационных социальных условий для самореализации, самоутверждения, саморазвития каждого учащегося в процессе включения его в разнообразную содержательную индивидуальную и коллективную деятельность; стимулирование учащихся к социальной активности и творчеству, воспитание гражданина с высокой демократической	в течение учебного года	руководитель детского объединения

			культурой.		
5	Участие в городских волонтерских акциях: - Чистый лес. - Дни защиты от экологической опасности. - Помощь ветеранам Великой отечественной войны.	Гражданско-патриотическое воспитание; духовно-нравственное воспитание; воспитание положительного отношения к труду и творчеству	формирование гражданско-правового и патриотического сознания обучающихся; развитие позитивных социальных практик	апрель-май	руководитель детского объединения
6	Экскурсии и туристические поездки по Майкопу, Республике Адыгея	Гражданско-патриотическое воспитание; профориентационная деятельность; нравственное и духовное воспитание; культуротворческое и эстетическое воспитание	просвещение, приобщение и образование учащихся к истории и культуре России, популяризация культурного и исторического наследия народов РФ.	в течение учебного года в рамках тем программы, в дни каникул	руководитель детского объединения
7	Походы выходного дня	спортивно-оздоровительное воспитание	профилактика правонарушений, популяризация туризма	сентябрь-октябрь, май	руководитель детского объединения
8	Участие в туристских слётах, соревнованиях	спортивно-оздоровительное воспитание	профилактика правонарушений, популяризация туризма	сентябрь, октябрь, апрель, май	руководитель детского объединения
9	Событийный дизайн – оформление пространства проведения различных мероприятий	культуротворческое и эстетическое воспитание	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству:	в течение года	руководитель детского объединения
10	Вовлечение родителей в подготовку и проведение мероприятий воспитательной направленности	воспитание семейных ценностей	вовлечение родителей в воспитание и социализацию детей	в течение года	руководитель детского объединения

2.7. Список литературы (для педагога)

№	Литература
1	Ю.С.Константинов. Программы для системы дополнительного образования детей. Туризм и краеведение. - Москва, ФЦДЮТиК, 2014г.
2	М.С. Гиттис. Познай свой край. Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах, - Челябинск, Абрис, 2006г.
3	М.С. Гиттис. Познай свой край. Челябинская область. Краткий справочник. – Челябинск, Абрис, 2001г.
4	Челябинская область. Активный и познавательный туризм. Путеводитель. – Москва, ООО»FirstHend», 2012г.
5	100 чудес Урала природные и рукотворные. - Москва, ООО»FirstHend», 2012г.
6	Е. Савенко. Путешествуем по Уралу. – Екатеринбург, 2004г.
7	Н.А.Рунквист. Сто дней на Урале. – Екатеринбург, 1993г.
8	И.А.Кириллова. Легенды Южного Урала. – Челябинск, Аркаим, 2008г.
9	А.И.Левит. Южный Урал: география, экология, природопользование. Учебное пособие. – Челябинск, ЮУ книжное изд-во, 2001г.
10	Б.М.мещеряков. Кыштым. Исторический очерк. - Магнитогорск, ПМП «МиниТип», 1997г.
11	В.В.Поздеев. Топонимика Южного Урала. – Челябинск, Край Ра, 2013г.
12	В.В.Казаков. Золотые россыпи Кыштыма. – Кыштым, 2002г.
13	В.В.Казаков. Золотые россыпи Кыштыма. Книга 2. – Кыштым, 2007г.
14	В.В.Казаков.Кыштым: страницы истории. – Кыштым, 2007г.
15	В. Н.Пономарева. След в истории. – Челябинск, ООО «Абрис- Принт», 2012г.
16	Н.П.Строкова, С.Е.Коровин. Уроки краеведения. Мир удивительных растений. – Челябинск, Абрис, 2009г.
17	Т.И.Таранина, А.А.зейферт. Уроки краеведения. Недра Челябинской области – Челябинск. Абрис. 2009г
18	А.С.Матвеев. Уроки краеведения. Промысловые животные. – Челябинск. Абрис, 2009г.
19	Ю.С.Константинов, А.И. Персин. Словарь юного туриста- краеведа, Москва, АНО «ЦНПРО», 2014г.
20	Ю.С.Константинов Детско-юношеский туризм. Учебно- методическое пособие. – Москва, ФЦДЮТиК, 2006г
21	В.А.Шкенов. Спортивно-прикладной туризм. – Волгоград. Учитель, 2008г.
22	Г.Я.Рыжавский. Биваки. – Москва, 1995г.
23	Туристская игротка – Владос, 2000г.
24	Л.М.Ронштейн. Слагаемые успеха (из опыта туристско- краеведческой работы), Москва. 2001г.
25	В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн Школа туристских вожаков. – М.: Владос, 1999..
26	Ю.С.Константинов. Уроки ориентирования. – Москва, ФЦДЮТиК, 2005г.
27	В.М.Куликов. Топография, ориентирование в туристском путешествии. – Москва, 2005г.

28	В.П.Бурцев. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – Москва, ФЦДЮТиК, 2007г
29	Е.Ю.Ривкин. Организация туристической работы со школьниками. – Москва, Аркти, 2005г.
30	К.Макнаб. Руководство по оказанию первой помощи. – Москва, Гранд, 2002г.
31	П.П.Захаров. Инструктору альпинизма. – Москва, СпортАкадемПресс, 2001г.
32	П.П.Захаров. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1. - Москва, СпортАкадемПресс, 2003г
33	П.П.Захаров. Начальная подготовка альпинистов. Часть 2. - Москва, СпортАкадемПресс, 2003г
34	Компакт-диски. Экологические исследования школьников в природе. Экосистема, 2001г.

Список литературы (для обучающихся)

№п/п	Литература
1	М.С. Гиттис. Познай свой край. Челябинская область. Занимательная география в вопросах и ответах, - Челябинск, Абрис, 2006г.
2	М.С. Гиттис. Познай свой край. Челябинская область. Краткий справочник. – Челябинск, Абрис, 2001г.
3	Е. Савенко. Путешествуем по Уралу. – Екатеринбург, 2004г.
4	Н.А.Рунквист. Сто дней на Урале. – Екатеринбург, 1993г.
5	А.Б. Беленцов. Н.П.Беленцова. Заповедные места.(книга-альбом) – Челябинск, ООО Диалог Холдинг, 2013г.
6	Д.Берни. Большая иллюстрированная энциклопедия живой природы. – Москва, 2004г.
7	В.Володин. Энциклопедия для детей. Птицы и звери. – Москва, Аванта-плюс, 2004г.
8	В.В.Казаков. Золотые россыпи Кыштыма. – Кыштым, 2002г.
9	В.В.Казаков. Золотые россыпи Кыштыма. Книга 2. – Кыштым, 2007г.
10	В. Н.Пономарева. След в истории. – Челябинск, ООО «Абрис-Принт», 2012г.
11	И.А.Кириллова. Легенды Южного Урала. – Челябинск, Аркаим, 2008г.
12	Р. Месснер. Хрустальный горизонт. – Москва, планета, 1990г.
13	А.Н.Букреев, Г.В.Деулт. Восхождение. – Москва, БАСК-МЦНМО, 2002г.
14	В.Кавуненко. Как будут без нас одиноки вершины. – Москва, Русский мир. 2000г.
15	Ю.Бурлаков. Восходитель. – Москва. Издатель И.В.Балабанов, 2001г
16	Е.Кузнецов. Рассказы о горах. – Томск, Из-во ТГАСУ. 2003г.
17	Ф.М.Свешников. Золотой ледоруб. – Москва, Просвещение, 1993г.
18	Середа М. Прогулки по Таганая – Москва, «ДАРИКНИГИ», 2017

2.8 Критерии оценки результативности программы

Тема программ	1 уровень	2 уровень	3 уровень
работа со специальным снаряжением	Одевание страховочной системы (без блокировки) Умение правильно работать с карабином, жумаром, спусковым устройством "восьмерка, инвар" Знает основные узлы и знает их применение. Умеет вязать самостраховку	Одевание системы, блокировка самостоятельно под контролем педагога Уверенно и быстро работать со снаряжением Знает все узлы из регламента и знает их применение Уверенно вяжет самостраховку Маркировка веревки с помощью педагога	Подгонка страховочной системы, уверенная блокировка, может одеть новичка. Уверенно может работает со снаряжением на этапах, обучает новичка Умеет вязать все узлы из регламента и умеет их применять Уверенно маркирует веревку
Соревнования по спортивному туризму	Выполнение 3ю разряда	Выполнение 2ю или 1ю разряда	Выполнение 3 разряда или 1ю
Ориентирование	Знает условные знаки спортивных карт Чтение спортивной карты с помощью педагога Участие в простых соревнованиях по ориентированию или под контролем педагога	Участие в соревнованиях муниципального уровня Движение по дистанции с картой по тропам, без использования азимута Уметь выйти с дистанции по аварийному азимуту	Участие в соревнованиях по ориентированию (летние, лыжные) зонального, областного уровня Уметь двигаться по дистанции с использованием азимутального хода
Походы	Участие в однодневных походах и походах с ночевкой в избе Значок "Юный турист России"	Участие в степенных походах (3-1 ст. сложности)	Участие в походе 1 категории сложности

